Nyyti ry – sinnet är viktigt!

Helsingfors universitets orienteringsevent 1.9.2023

Linda Lindström,
sakkunnig

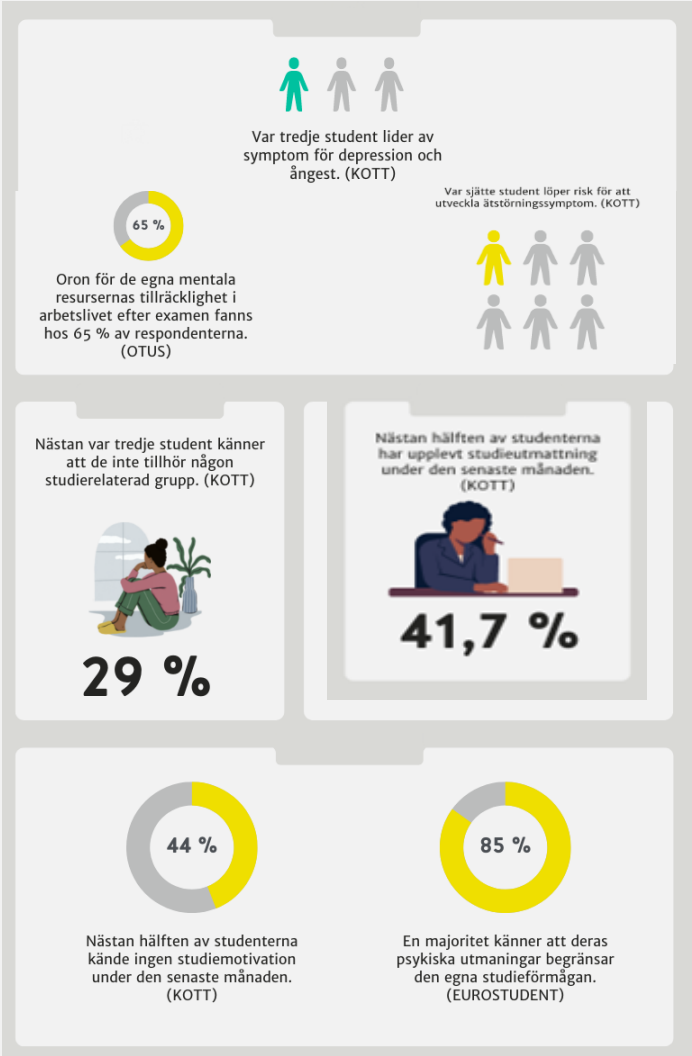
Nyyti vad?

- Nyyti rf är en nationell organisation som främjar studerandes mentala hälsa och inlärningsförmåga.
- Vi förser studenter och lärande samhällen med information, stöd och aktiviteter för mentalt välbefinnande.
- Påverkansarbete för en mentalt vänligare studiemiljö och för att normalisera psykiska problem

→ Dagen för Studerandes psykiska hälsa(04/2023)
→ OPHY – Nätverket för Studerandes Välmående

NYYTI RY

Studerandes psykiska hälsa
Vi vet att …



- Var tredje student lider av symptom för depression och ångest
- Var sjätte student löper risk för att utveckla ätstörningssyndrom
- Nästan hälften har upplevt studieutmattning den senaste månaden

  → 44 % kände ingen studiemotivation alls under den senaste månaden

- 60-70 % upplever att undantagstillståndet har påverkat deras studieförmåga och välmående negativt

  → Samtidigt rapporterade var femte student att deras studier blivit en aning lättare (THL 2021). Pandemin har alltså ökat polariseringen bland studenterna (Salmela-Aro ym. 2022)

- Oron för att de egna metala resurserna ska räcka till i arbetslivet efter examen finns hos 65% av studenterna
- Nästan var tredje student känner att de inte tillhör någon form av studierelaterad grupp
- 85% känner att deras psykiska utmaningar begränsar den egna studieförmågan

Under första pandemiåret var **motstridigheten mellan krav och resurser** en central bidragande faktor till högre utmattning och lägre motivation.

Under andra pandemiåret **förklarade otillfredställda psykologiska grundbehov** över hälften av utmattningsvariationen.

Källa: Salmela – Aro ym. (2022)

Överlevnadstips till studerande

- **Upprätthåll en regelbunden studie-, sömn-, måltids- och motionsrytm**
  → Planera in återhämtningsperioder i vardagen jämte tentor och inlämningar
  → Tillåt dig själv att uppleva roliga saker också, utan krav på prestation eller att du måste ha gjort dig förtjänt av det
  → Ledighet – när och hur skulle sådant vara möjligt?

- Underhåll relationer och sök kontakt med andra → på det sätt som är möjliga just då och framförallt känns bra för dig

- Reflektera över dina målsättningar – känns dom rimliga? Tar dom hänsyn till ditt välmående? Vi lever i utmanande tider. Ta ett steg i taget.

- Studenter är alla unika– din situation får vara sådan som den är. Stöd bör planeras utifrån din situation och dina behov.
  Du har rätt till hjälp, oavsett vad problemet är.

- Ta/håll kontakt med högskolan om ditt mående. Diskussioner om mående är också bra studenter emellan . Att fråga hur någon annan mår och lyssna är otroligt värdefullt, och även svåra ämnen får diskuteras (t.ex. om ekonomi, ångest, vardagspusslet etc.)
  Förbli inte ensam med dina tankar → några riktigt bra alternativ att kontakta har presenterats idag. Om du är osäker, börja med oss!

- Upprätthåll (icke akademiska) intressen där du kan känna meningsfullhet och framgång. Det gör gott att tänka på annat emellanåt.

  → Under pandemin observerades att studierelaterat illamående även lätt spillde över på andra delar i livet. Studierelaterad utmattning även riksfaktor för depression. **Reagera om du känner av långvarig trötthet, cynisk negativitiet och konstanta känslor av otillräcklighet**. (Salmela – Aro ym. 2022)

Nyytis tjänster på svenska: Samtalsstöd

Yksinäisyystyö
KORKEAKOULUISSA

- Nyyti rf:s och HelsingforsMissions gemensamma projekt erbjuder stöd till högskolestuderande som lider av ensamhet.

  Studerande har möjlighet till kostnadsfritt privat samtalsstöd med en utbildad professionell stödperson (5 träffar) antingen på distans eller live.

- Mer information finns på Ensamhetsarbete i högskolorna- projektets hemsida.

OBS! Stödsamtalen på svenska sker via Krisjouren för unga. (18 – 29 år)

Javisst!

Som Nyytis volontär kan du påverka dina medstudenters psykiska välmående.
Varje insats är värdefull, oavsett vad.

Volontärerna modererar våra chattar och distansgrupper + ger även stöd på annat vis.

Genom att delta i vår volontärverksamhet är du med och skapar en studiekultur och - miljö där psykisk hälsa har en primär roll i vardagen.

→ Bli volontär!

Material till studerande:

→ Tillbaka till campus - checklistan(SHVS, SYL, SAMOK & Nyyti rf)
Jättebra tips till nya studenter också!

→ Konsten att leva – sidan ger tips och verktyg till en bättre psykisk hälsa

→ Självhjälpskursen i levnadskonst hjälper dig strukturera vardagen kostnadsfritt närsom!

→ Hitta hjälp – sidan är en vän i nöden! Sidan samlar olika instanser som hjälper studerande i olika livssituationer.

→ Tester för bl.a. stress och depression

→ **När examen nalkas: Boka in NyytiCoaching**
3 x kostnadsfria träffar med en professionell coach
hjälper dig ta steget ut i arbetslivet! **Ansökan för hösten startar 19.9**

Nyyti finns:

www.nyyti.fi

TUUDO

@nyytiry

Nyyti ry

Nyyti ry

@nyyti_ry

NyytiTalk

Livesändningar om ämnen som rör studerandes vardag

→ Instagram

→ Youtube

Berättelser

Erfarenheter från andra studerande. Dela din också!

→ Nyyti.fi

Kontakt:
linda.lindstrom@nyyti.fi

TACK!