



**KAMPUKSI
PALAAJAN
MUISTILISTA**

**TYÖKALU NIILLE, JOITA
KAMPUKSELLE PALUU MIETITYTTÄÄ.**



KAMPUKSILLE PALAAJAN MUISTILISTA

YKSIN JA YHDESSÄ

Kampuksille paluu tarkoittaa kaikille jälleen kerran uuteen sopeutumista. Toisten kohtaaminen voi herättää tunteita laidasta laitaan - kohtaamiset voivat tuntua jännittäviltä, ihanilta, väsyttäviltä, kauan kaivatuilta tai joltain ihan muulta - kaikkia näitä tunteita ja välillä samaan aikaan. Muista, ettet näiden tunteiden kanssa ole yksin.

Lisäksi on hyvä muistaa, että meillä on kaikilla sosiaalisten suhteiden osalta erilaisia tarpeita. Yksin olemisen taito on tärkeä toisten ihmisten näkemisen rinnalla - yksin ollessa akut voivat latautua joskus helpommin.

**Uskaltaudu uusiin tilanteisiin ja ole
kärsivällinen, yritä olla ajattelematta sitä,
mitä muut ajattelevat sinusta.
Jännitys on luonnollista ja kaikkia meitä
jännittää joskus.**

**Osallistu rohkeasti opiskelijajärjestöjen
tapahtumiin ja jos kaipaat jotain muuta
toimintaa, esitä toive opiskelijajärjestöille.**

**Riittävän hyvä riittää.
Muista, että riittävän hyvä on
tässä vaiheessa supersuoritus.
Aina ei tarvitse jaksaa eikä suorittaa.
Ole armollinen itseäsi ja muita kohtaan.**

**Tunnista stressaavat tilanteet ja tavoittele
tasapainoa. Pyydä apua tutoreilta, tai oman
oppilaitoksesi hyvinvoinnin ja ohjauksen
työntekijöiltä. He ovat sinua varten.**

HUOLEHDI KEHOSTASI, HUOLEHDIT MIELESTÄSI.

Ota pieniä askeleita kohti arjen rutiineja. Huolehtimalla riittävästä ravinnosta, unesta, liikkeestä ja palautumisesta vastaamme oman kehomme tarpeisiin, joiden avulla myös mieli voi paremmin. Säännöllinen päivärytmi, riittävä ravinto ja uni sekä toimeliaisuus ovat tehotoimia stressiä vastaan. Luonnossa liikkuminen on myös todettu tehokkaaksi avuksi stressiin.

ARKI RULLAAMAAN TAUOTTAEN.

Aivot tarvitsevat lepoa ja keho tarvitsee säännöllistä liikettä. Pitämällä riittävästi taukoja päivän aikana, opintojen lomassa, jaksat paremmin. Suunnittele ajankäyttösi siten, että opiskelun lisäksi aikaa jää myös virkistävään vapaa-aikaan. Opettele asettamaan asiat tärkeysjärjestykseen - jos kaikkea ei ehdi tehdä, voi jotkut asiat jättää tekemättä tai tehdä pienemmällä panostuksella.

Lue lisää:

Liikunnasta

- UKK-instituutti: Miten lähteä liikkeelle?
- YTHS: Ryhti ja työskentelyasennot
- Opiskelijoiden Liikuntaliitto (OLL):
Liikuntaa hyvinvointisi tueksi

Ravitsemuksesta

- YTHS Ravitsemus -sovellus ladattavissa puhelimeen
- Nyyti ry: Opi elämäntaitoja - syöminen

Stressistä

- Nyyti ry: Stressitesti
- Nyyti ry: Opi elämäntaitoja - stressi
- Kuormitusmittari

Muusta hyvinvoinnista ja vuorovaikutustaidoista

- Mieli ry: Vahvista mielenterveyttä
- Smart Moves: Hyvinvointitestit
- YTHS: Mielenterveys

Tukea saa myös:

- YTHS: Ryhmätoiminta ja verkkokurssit
- Nyyti ry: Ryhmät
- OivaMieli: Mielen hyvinvoinnin harjoitukset

HYMYILLÄN, KUN TAVATAAN!