



AJATUKSIA OPISKELUSTA

Opiskelupaineita voi yrittää hallita

Opiskeluun liittyy aina myös stressiä. Tenttien suorittaminen ja erilaisten muiden töiden kasaantuminen ovat tyypillisimpiä tilanteita, jolloin helposti esiintyy paineita. Paineita voi tulla myös yksityiselämän puolelta ja niiden yhdistyessä opiskelupaineisiin voi alkaa esiintyä stressin oireita.

Ihmiset kestävät painetta eri tavalla. Myös stressiin liittyvät oireet ovat yksilöllisiä. Tyypillisimpiä oireita ovat esimerkiksi ärtyneisyys, ahdistuksen ja masennuksen tunteet, lihasjännitykset ja päänsärky. Yksilön kannalta on tärkeä pystyä tunnistamaan oma tapansa reagoida ylikuormitukseen, jotta voi yrittää vähentää kuormitusta.

Stressi ei sinänsä ole mitenkään huono asia. Sopivassa mittasuhteessa se auttaa ihmistä selviämään vaikeistakin tilanteista ja antaa suoritukseen puhtia. Liiallisena se on epäterveellinen tila ja voi aiheuttaa sairastumista varsinkin, jos ylikuormitus jatkuu pitkään.

Erilaisten töiden ja paineiden kasautumista on vaikea täysin estää. Opiskelijoillakin tentit ja harjoitustyöt helposti kasaantuvat heidän haluamattaan. Monien tehtävien samanaikainen tekeminen voi aiheuttaa sellaisen tunteen, ettei pysty tekemään mitään, koska on niin paljon tehtävää.

Kun huomaa, että tehtävien paljoutta on vaikea hallita, usein auttaa se, että tekee niistä itselleen listan. Tämän jälkeen laittaa tehtävät tärkeysjärjestykseen ja tekee aina yhden kerrallaan pois. Kun ne ovat paperilla, voi arvioida, mitä jättää tekemättä tai tekee myöhemmin.

Aina kyse ei ole hetkittäisestä tehtävien kasaantumisesta, vaan stressaantunut tunne on voinut olla jo pidempään. Stressin hallintaan auttaa mm. terveellinen ruokavalio, riittävä lepo, riittävä rentoutuminen vapaa-aikana sekä hyvä fyysinen kunto ja psyykinen tila. Liikuntaa suositellaan hyvin usein avuksi stressin hallintaan. Kuitenkin on tärkeää, ettei liikunnasta tule pakollista suorittamista, jolloin se saattaa vain pahentaa stressiä. Liikunnasta olisi hyvä nauttia. Ryhmässä liikunnan harrastaminen antaa mahdollisuuden tavata ystäviä ja vaihtaa ajatuksia. Yksin harjoitellessa liikunnan aikana on mahdollista miettiä rauhassa asioita.

Tilanteesta riippuu, mikä on sopiva tapa vähentää stressiä. Hyvin kuormittuneessa tilassa ei välttämättä ole voimia lähteä tekemään liikuntasuorituksia, vaan ensin on levättävä riittävästi. On hyvä pohtia asioita ja ehkä keskustella jonkun ulkopuolisen kanssa.

Läpi elämän ihmisillä on erilaisia paineita ja vaiheita, jolloin stressiä esiintyy tavallista enemmän. Se on osa ihmisenä olemista, vaikka ei aina tuntuisikaan mukavalta huomata omien kykyjensä rajallisuutta. Paineenhallinnan kannalta keskeistä on oppia itse tunnistamaan omat rajansa. Kun opiskeluaikana on ne tullut oppineeksi, myöhemmin elämässä asia on tutumpaa.

Paineenhallintaa voi myös oppia. Mitä paremmin tuntee itsensä, sitä helpommin pystyy huolehtimaan siitä, ettei ylikuormita itseään liiallisesti. Kun on aikaisemmin selvinnyt stressaavasta tilanteesta seuraavalla kerralla vanha taustalla oleva kokemus auttaa selviämään vastaavista tilanteista paremmin. Tavoitteenahan on oppia taiteilemaan oman paineensietokykynsä kanssa. Tuskin täydelliseksi tulee kukaan, mutta aina voi oppia ja tarvittaessa pyytää muilta apua.