



Illustrasjoner: Mina B. Ræge Kollasj: Aurora Djupvik Archer

En guide til de stressede sjeler

Er eksamenstid alltid sørgetid? En professor, sosionom, søvnpsykolog og heks gir sine



Freyja Eikrem Ims

JOURNALIST I UNIVERSITAS

Mina B. Ræge

UTTEGNER I UNIVERSITAS

PUBLISERT 20.11.2022 - 17:00

SIST OPPDATERT 21.11.2022 - 13:37

Ethvert semester leder til en tid fylt av eksamen og stress. Ifølge studentenes helse- og trivselsundersøkelse plages 48 prosent av studentene av eksamensangst. 17 prosent av studentene plages svært mye og 31 prosent plages en del. Men Inspera venter oss alle. Universitas har spurt en professor, en heks, en sosionom og en søvnpsykolog om tips for å komme seg gjennom stresset.

Angst som næring

Universitas starter søken hos dem som utsetter studentene for eksamen selv, nemlig professorene.

«Det beste tipset jeg kan gi er å være best mulig faglig forberedt på hva som kan komme til eksamen, lengst mulig tid i forveien», skriver professor i psykologi ved Universitetet i Oslo Ole Jacob Madsen til Universitas.

Kjenner du klumpen i magen når du ser Silurveien? Ikke fortvil. Jacobsen forsikrer at det er vanlig å kjenne på nervøsiteten, som til og med kan være prestasjonsfremmende inntil et visst punkt.

for angst og overmåling. Få inn en fysisk hånd og hold den. En god venn eller forelder. Det vil forhåpentligvis gjøre det roligere, ifølge Jacobsen.

Utenfor (pensum)boka

Studenter flest vet imidlertid at den beste måten å forberede seg til eksamen, er å holde tritt med pensum. Men hva gjør man om stresset over alle de uleste pensumbøkene uansett blir uhåndterlig? På eksamensdagen våkner du opp med et tomt hode. Det er kun kroppen som er tilstede foran eksamensbesvarelsen.

Sandra Nystad Johansen er praktiserende heks og student ved Herkules Astrologiskole. Hun fremholder at kropp og hode ofte blir ignorert:

– Det er viktig å ha rom for følelsene og tankene sine, svarer Johansen på spørsmål om hvordan oppnå mindfulness og tilstedeværelse i stresset.

Hun anbefaler fem til ti minutter meditasjon om morgenen for å roe ned en overaktiv hjerne. Vent, kom du på at du må på lesesalen?

– Hvis man føler det er vanskelig å sitte i ro, kan man prøve yoga, for da er kroppen i bevegelse samtidig som man finner en mindfulness.

Den praktiserende hekse er selv student og bruker krystaller aktivt, både for å skjerpe sinnet og for å berolige. Hun trekker frem fluoritt, som skal være bra for fokus og produktivitet, mens rosenkvarts eller de lyseblå krystallene, som kalsitt og blondeagat, er bra for å slappe av.

Utover det har hun noen visdomsord fra en student til en annen:

– Studietiden er ikke noe man skal gjennom bare for å komme seg til mål. Det er viktig å prøve å kose seg på veien mot målet, og finne noe hver dag som fyller deg med selvkjærlighet.

Søvn sabotasje

Men hva om du ikke greier å oppnå mindfulness ved meditasjon, og stresset går utover nattesøvnen? Søvnpsykolog Line Rustberggaard råder deg til bedre søvn under eksamensperioden. Da er det nemlig helt normalt at søvnen blir dårligere.

skriver Rustberggaard i en e-post.

Rustberggaard råder studentene å kutte ut koffein, alkohol, røyk, snus eller andre stimulerende produkter i god tid før du skal sove. Dersom du ønsker å sove, må kroppen nemlig være mottakelig for søvnen.

«Legg deg først når du kjenner deg søvnig. Det er forskjell på slitenhet og søvnighet. Er du sliten, bør du heller hvile enn å koble av».

«Vær oppmerksom på søvnsaboterende tanker som: «Nei, nå får jeg ikke sove. Jeg må sove!» eller «Jeg må sove, fordi jeg skal lese til eksamen i morgen» og så videre. Dette er tanker som aktiverer kroppen din og som vil hemme kroppens tilbøyelighet til å sovne » .

«Unngå å tilpasse livet ditt etter søvnen. Det er best å leve livet med minst mulig oppmerksomhet på søvn. Ønsker du å få et avslappet og naturlig forhold til søvn, må du oppføre deg deretter», avslutter hun.

Verdens undergang?

Hvis det til tross for alt går ad undas, hvordan finner man trøst? Universitas avslutter sin søken etter tips på kontoret for trøst hos Siri Anette Hansen, rådgiver og klinisk sosionom hos Studentsamskipnaden i Oslo (SiO).

Hansen anbefaler å kjenne etter hva du stresser over. Kanskje er det noe som ikke er studierelatert, som heller kan vente. Hva gjelder stresset du bør håndtere, anbefaler hun å få oversikt kunnskapshullene i pensum og prioritere dem.

– *Overdriver studentene stresset?*

– Jeg tenker spesielt på de som aldri har hatt skoleeksamen, og jeg kan skjønne at de synes det er ganske skummelt. Det er noe med å ta vare på seg selv og støtte hverandre, og tenke at det her har jeg faktisk ikke gjort før.

Fersk student eller gammel traver. Søtte eller ei. Streber eller skippertaksstudent. Eksamen kan være en styrkeprøve, og iblant går det ikke veien.

– Ikke tenk at det er katastrofe. Det er ikke verdens undergang å stryke, og det er mange som har opplevd det.

Har du et tips? tips@universitas.no

Annonsere hos oss? Les mer om annonsering

Universitas er en uavhengig avis for og av studenter. Avisen mottar støtte fra Velferdstinget i Oslo og Akershus.

Universitas arbeider etter Vær varsom-plakatens regler for god presseskikk og redaktørplakaten. Universitas har ikke ansvar for innhold på eksterne nettsider som det lenkes til. Kopiering av materiale fra Universitas for bruk annet sted, crawling, skraping, indeksering (for eksempel tekst og datamining) er ikke tillatt uten avtale.

Ansvarlig redaktør: Dagny Mathilde Mohn

Daglig leder: Maryam Amini

E-post: universitas.daglig.leder@gmail.com

Besøksadresse: Moltke Moes vei 33

Postadresse: Boks 3 Blindern, 0313 Oslo



Powered by Labrador CMS