

# STUDENTHÄLSA

**-före, under och efter pandemin**

**221019**

**Studenthälsan, Umeå Universitet**

**Malin Jonsson, psykolog**

**Sara Rotter, kurator**



UMEÅ UNIVERSITET

# DAGENS AGENDA

- Kort info om studenthälsans uppdrag och stödet vi ger.
- ”Spaningar” på studenter hälsa, under och efter pandemin  
(Mentimeterfråga. Använd mobil: [mentimeter.com](https://www.mentimeter.com))
- Vad är psykisk hälsa/ohälsa? Tidiga tecken
- Varför är det svårt att ta kontakt?
- Att bemöta någon mår psykiskt dåligt. Var, när hur? (första hjälpen)
- Stöd att hänvisa vidare till
- Vikten av att ta hand om sig själv
- Frågor?



# STÖDET FRÅN STUDENTHÄLSAN I UMEÅ

- Uppdrag i korthet: "Underlätta för studenter att genomföra sin utbildning med bibehållen hälsa."
- Ca 2000 studenter/år söker till oss.
- 60% kvinnor 40% män (motsvarar könsfördelningen på universitetet)
- Exempel på aktiviteter. Individuella Samtal, testning för STD (ej under pandemi), grupper, föreläsningar, stöd till personal.
- Minst en "Öppen" Telefontid varje dag. 12-13.30.
- Personal 2 sjuksköterskor, 2 socionomer, 2 psykologer, en folkhälsovetare och en fysioterapeut.
- Arbetar under HSL, särskilda krav på patientsäkerhet t.ex.



# VAD SÖKER STUDENTERNA STÖD FÖR HOS STUDENTHÄLSAN?

## Vanliga besöksorsaker:

- Hälsorådgivning
- Stress
- Ångest, Prestationsångest, ”våga tala” Oro/ältande.
- Nedstämdhet
- Relationsproblem och ofrivillig ensamhet
- Uppskjutandebeteende
- Tappat struktur
- Kriser
- Anklagade för fusk
- ”Beroende/missbruksproblematik”



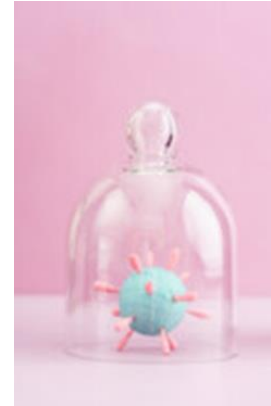
# STUDENTERNA HAR PÅVERKATS OLIKA AV PANDEMIN

- Svårt att dra generella slutsatser. Vi har bara erfarenheter från de som söker till oss. Hoppas på bättre underlag utifrån WHO-enkät till studenterna.
- CSN rapporterar att studenterna klarar sina resultat i samma utsträckning. (Viktigt! studenterna anger generellt studieresultat som största orsaken till stress och oro)
- Finns studenter som upplever omställning till distans som positiva.
- De som påverkas negativt av ”studentlivets” särskilda krav, ex. gruppsyck har ibland mått bättre av att studera på distans. Kunnat flytta hem igen?



# UTMANINGAR UNDER PANDEMIN

- Stort mått av oförutsägbarhet
- Förändringar
- Ökade krav på flexibilitet och kreativa lösningar
- Högre krav på egen förmåga hålla struktur och motivation
- Svårare att läsa sociala signaler i digitala miljöer
- Ensidiga dagar, brist på stimulans
- Minskad fysisk aktivitet i vardagen
- Färre sociala kontakter
- Svårare att etablera och bibehålla sociala relationer



# UTMANINGAR SOM FINNS KVAR

- Sociala svårigheter har ökat för vissa
- Ensamhetsproblematik och ångest inför att möta andra
- Ångest inför att tala inför andra ”på plats”
- Vissa har fastnat framför skärmarna
- Prokrastinering och svårigheter att hålla struktur med ökade krav. (kanske mest för dem som redan har utmaningar t ex ADHD, nedstämdhet osv.)
- Vi ser ett försämrat mående hos dem vi träffar, kanske pga att de sökt stöd senare eller att köerna till vård är längre.
- Trötthet/motstånd att delta i digitala lösningar, insatser. Det har varit svårt för oss att rekrytera till digitala event.



# FRÅGOR ATT FUNDERA ÖVER

- Hur upplever du att studenteters mående påverkats av pandemin?
- Vad kan bli svårt för dig i kontakt med studenter som inte mår bra?

Logga in på [mentiimeter.com](https://www.mentiimeter.com)  
Kod: 7386 2398





# VAD ÄR PSYKISK HÄLSA?

Ett tillstånd av psykiskt välbefinnande där varje individ kan:

- Förverkliga de egna möjligheterna
- Klara av vanliga påfrestningar
- Arbeta produktivt och bidra till det samhälle som hon eller han lever i.

Varierar över tid och påverkas mycket av graden av balans mellan riskfaktorer och skyddsfaktorer.



# PSYKISK OHÄLSA

## Nedstämdhet

- Ensamhet
- Trötthet
- Depression
- Orkeslöshet
- Ingen motivation

## Ångest

- Oro/ältande
- Nervös
- Prestations-  
ångest
- Uppskjutande
- Rädsla
- Panik

## Stress

- Koncentration
- Minnesbesvär
- Sömnproblem
- Utmattning



# TIDIGA TECKEN PÅ PSYKISK OHÄLSA

- Påverkad förmåga att, fokusera, minnas och hålla röd tråd i samtal.
- Förändrat socialt beteende. Tex att en tidigare utåtriktad person drar sig undan eller blir alltför gränslös.
- Humöret förändras. Ex. att studenten upplevs mer känslösam, avtrubbad, eller har svårare att hantera kritik.
- Förmågan att ta hand om sig själv försämras. Till exempel att hen slutar sköta sin hygien, isolerar sig, går snabbt upp eller ner i vikt, förändrade alkoholvanor och genomför inte åtaganden. Klarar inte studierna t.ex.
- Förändringen håller i sig eller förstärks över tid.



# NÄR EN STUDENT MÅR DÅLIGT

- Vad kan jag göra?
- Var går gränsen för vad du kan/bör göra?
- Vilka kan hjälpa till när jag ser ett behov som jag inte kan möta?



## DET KAN VARA SVÅRT ATT TA KONTAKT

- Det kan vara svårt att ta steget.
- Tänk om jag gör det värre?
- Det känns jobbigt.
- Rädsla att feltolka situationen.
- Jag kan inte hjälpa till på rätt sätt.
- Jag kan kränka personen eller verka framfusig.



## VARFÖR ÄR DET BRA ATT KUNNA TA KONTAKT?

- Kan rädda liv.
- Att möta i tid gör att vägen tillbaka blir kortare.
- Att någon visar medkänsla är ofta mycket värdefullt för den som inte mår bra.
- Kan vara svårt för den som mår väldigt dåligt att söka stöd på egen hand.
- Kan underlätta för personen att våga söka stöd vid ett senare tillfälle.
- Minskar fördomar om psykisk ohälsa i samhället när vi pratar om det.
- Ett bra sätt att ta hand om sin egen oro och att slippa undra om man "borde" göra något.

Som anställd på universitet har du ingen skyldighet att ta kontakt, men det kan vara värdefullt för både dig och den du möter.



UMEÅ UNIVERSITET



# FÖRSTA HJÄLPEN TILL PSYKISK HÄLSA

MHFA – Mental Health First Aid

- 1) Bedöm situationen, ta kontakt.
- 2) Lyssna öppet och fördomsfritt.
- 3) Erbjud stöd och information.
- 4) Uppmuntra personen att söka professionell hjälp.
- 5) Stöd personen att söka andra hjälpresurser.



# 1. BEDÖM SITUATIONEN, TA KONTAKT

- Verkar personen må dåligt? (tidiga tecken)
- Har du möjlighet/resurser att ta kontakten?
- Förbered dig, var, när, hur?
- Fråga hur personen mår
- Berätta vad du ser. Ex. ”jag har lagt märke till....och undrar/oroar mig för....





## 2. LYSSNA ÖPPET OCH FÖRDOMSFRI TT

- Lyssna uppmärksamt
- Visa respekt för situationen som personen befinner sig i, även om du inte ser samma sak.
- Vänta med råd.



### 3. ERBJUD STÖD OCH INFORMATION

- Visa medkänsla. Hur hade du själv velat bli bemött.
- Hjälpa till med praktiska saker och finns det information som kan vara hjälpsam?
- Förmedla hopp och att personen inte är ensam om att ha det svårt.



## 4. UPPMUNTRA PERSONEN ATT SÖKA PROFESSIONELL HJÄLP

- Berätta om olika alternativ till hjälp och stöd.
- En person med psykiska besvär återhämtar sig och tillfrisknar lättare om man får professionell hjälp.
- Det finns hjälp att få! Sök igen om det inte blivit bra tidigare.



## 5. STÖD PERSONEN ATT SÖKA ANDRA HJÄLPRESURSER

- Fråga om personens nätverk, finns det stöd?
- Ideella organisationer
- CSN, socialtjänst, studentkår etc.



# OLIKA STÖDFUNKTIONER

## **Studenthälsan**

**Primärvård** – hälsocentralen –sjukvårdsupplysning tel. 1177 eller nätet 1177.se

**Ungdomshälsan** – för ungdomar upp till 23 år.

**Psykatri/Akutpsykiatri** - telefon eller besök

**Socialtjänst- ekonomi, boende, våld etc.**

**Polis, ej akut: tel. 114 14**

**Ideella organisationer:** MIND.se, kyrkan på campus etc.

**112** vid akut händelse



# TA HAND OM DIG SJÄLV



UMEÅ UNIVERSITET

**Sometimes we need someone to  
simply be there. Not to fix anything,  
or to do anything in particular,  
but just to let us feel that we are  
cared for and supported.**

- Unknown



# FRÅGOR?



UMEÅ UNIVERSITET



# TACK FÖR OSS!



UMEÅ UNIVERSITET