



# STUDENTHÄLSANS PROGRAM HÖSTEN 2020

Alla aktiviteter är gratis. För frågor och anmälan läs mer på [www.umu.se/student/studenthalsan](http://www.umu.se/student/studenthalsan)

## Ny på universitetet - din hälsa under studietiden (inspelad föreläsning)

Som ny på universitetet kan du hamna i situationer som innebär positiva utmaningar men också kännas svåra. Det kan leda till oro och stress. Föreläsningen ger tips på hur du kan ta hand om dig själv.

**Föreläsare:** Elin Petersson, kurator och Malin Jonsson, psykolog

Inspelad föreläsning:

<https://www.umu.se/student/mina-studier/ny-student/ny-pa-universitetet-introduktionsforelasningar/>

## Sömnföreläsning (digital föreläsning)

Föreläsningen innehåller information om sömn, vilka faktorer som styr sömnen samt tips på avspänningsövningar. Max 10 deltagare.

Föreläsningen hålls via Zoom.

**Tid:** 29 september kl. 15.00-16.30

**Föreläsare:** Anita Karlsson, fysioterapeut

## Hantera stress (digital workshop)

Vad är stress och hur påverkar det oss? En workshop med fokus på stress, ångest och strategier för att hantera det. Max 15 deltagare. Workshopen hålls via Zoom.

**Tid:** 9 september kl. 13.00-14.30 (ingår i Hälsa på campus)

**Föreläsare:** Annika Enmark, psykiatrisjuksköterska

## Mindfulness (digital workshop)

En workshop i medveten närvaro för att öka medkänslan för dig själv och andra, hjälpa dig att fokusera och minska stress. Max 10 deltagare. Workshopen hålls via Zoom.

**Tid:** 9 september kl. 10.00-11.00 (ingår i Hälsa på campus)

**Föreläsare:** Sara Rotter, kurator

## Managing stress (digital workshop, in English)

What is stress and how does it effect us? A workshop focusing on stress, anxiety and strategies to cope with it. Max 12 participants. The workshop is held via Zoom.

**Date and time:** 23 September at 12.00-13.30

**Lecturer:** Annika Enmark, psychiatric nurse

## Ångesthjälpen (digital grupp, 8 träffar)

Ångesthjälpen är ett KBT-baserat behandlingsprogram som ger dig verktyg att hantera din oro och ångest så att du kan fokusera mer på det som är viktigt i ditt liv. Max 10 deltagare.

**Tid:** kl. 15.00 -17.00 med start 6 oktober.

**Gruppledare:** Malin Jonsson, psykolog, och Anita Karlsson, fysioterapeut.

## ACT – hantera stress och främja hälsa (digital grupp, 4 träffar)

Med utgångspunkt i Acceptance and Commitment Therapy (ACT) får du lära dig strategier för att hantera stress och oro. Föreläsning varvas med diskussion och övningar. Max 12 deltagare.

**Tid:** kl. 15.00 -17.00 den 4, 11, 18 och 25 november.

**Gruppledare:** Annika Enmark, psykiatrisjuksköterska, och Sara Rotter, kurator

## Individuella aktiviteter

### God datorergonomi

Du får rådgivning om hur du kan minska risken för spänningar och värk i kroppen.

### Stöd och råd om alkohol

Hur ser dina alkoholvanor ut? Har du vuxit upp eller levt i relationer med alkohol där det har funnits problem kring alkohol? Här får du råd och stöd om ditt eget eller andras drickande.

### Tobaksavvänjning

Du blir coachad för att lyckas sluta röka eller snusa.