

Studenthälsan – vi finns här för dig under din studietid



Studenthälsan – specialiserad på studenters livssituation

- Workshops, grupper och föreläsningar
- Psykologer, kuratorer, hälsopedagoger
- Individuella samtal
- Ljusrum (öppet oktober – mars)

Allt är kostnadsfritt för dig som student!



Öppna lunchföreläsningar Zoom onsdagar 12:15

Stress och hållbar studietid

Hantera tankar och känslor

Uppskjutande

Återhämtning

Nedstämdhet och depression

Perfektionism

Sömn

Att slutföra sin uppsats

**Se hela schemat på
www.uu.se/studenthalsan**



UPPSALA
UNIVERSITET

Studenthälsans grupper

Träna med Studenthälsan och Campus 1477

Vägen tillbaka

Gör det nu!

Våga tala

Mindfulness i Botaniska trädgården

Introduktion till självmedkänslan och mindfulness

För mer info

www.uu.se/studenthalsan



UPPSALA
UNIVERSITET

Var vänder jag mig för individuellt stöd?

Studenthälsan

- Prestationsångest
- Ensamhet
- Stress och oro
- Alkoholvanor
- Uppskjutande
- Talängslan
- Levnadsvanor

Vårdcentral

- Svårare eller långvariga besvär kopplade till psykiskt mående.
- Fysiska sjukdomar, skador och besvär.
- Du kan alltid ringa Vårdguiden 1177 eller besöka 1177.se.



Studenthälsans individuella stöd

- Telefonrådgivning för råd, stöd och tidsbokning
- Individuella samtal med kurator och psykolog
- Vi har tystnadsplikt

Läs mer om vår telefonrådgivning på
www.uu.se/studenthalsan



UPPSALA
UNIVERSITET

Studenthälsans stöd kring levnadsvanor

- Individuella coachande samtal kring sömn, kost, fysisk aktivitet och rutiner med hälsopedagog
- Kontakt halsopedagog-sh@uu.se med namn och telefonnummer för tidsbokning



Ljusrummet



UPPSALA
UNIVERSITET

Stöd för att lyckas med studierna

På www.uu.se/studenthalsan hittar du allmän information och råd om ämnen som på olika sätt berör studentlivet. Allt ifrån tips kring hemmastudier till råd vid sömnsvarigheter och stress eller hur du kan hjälpa någon som mår dåligt.

Har du behov av pedagogiskt stöd?

Då kan du få råd och stöd av universitetets samordnare av riktat pedagogiskt stöd.

Du hittar mer information på

www.uu.se/funktionsnedsattning



Vi finns på Övre Slottsgatan 7 och digitalt



Lycka till med dina studier!



UPPSALA
UNIVERSITET