

# SCI-A0000 Tasapaino ja stressinhallinta opiskelussa

Mikko Inkinen, opintopsykologi

*12.10.2023 suomeksi klo 15.00-15.45  
TU2, Maarintie 2*

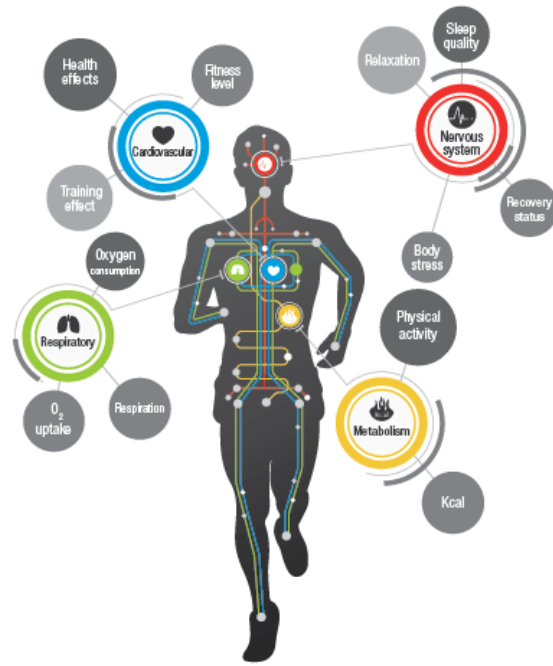
Kuulit juuri Pekka Pohjakallion luennon.

Kirjoita itsellesi ylös mikä siinä sinua erityisesti puhutteli, mikä jäi mieleen?

Keskustele naapurin kanssa mikä sinua Pekka Pohjakallion luennossa puhutteli ja mitä siitä jäi mieleen?

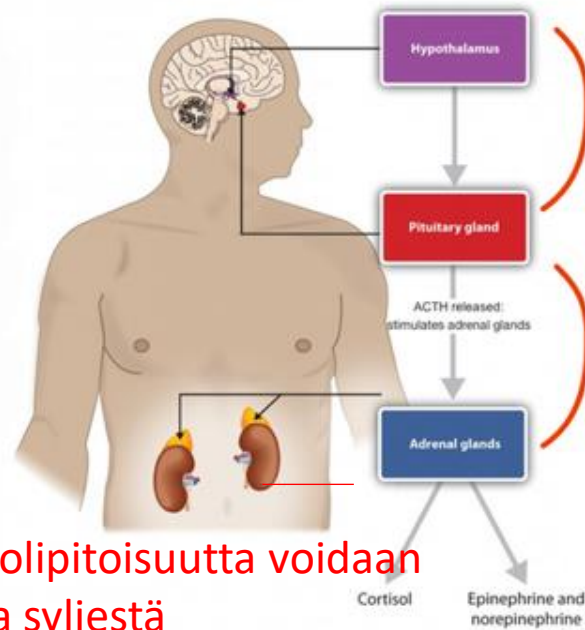
- Havahduin omaan stressitilaan, miten se näkyy itsellä
- Omien stressireaktioiden tunnistaminen, voiko tunnistaa nopeammin
  - Harrypotter esimerkki, mikä on oma arpi otsassa?
  - Matikka on luova aihe
    - Palautumisen keinot, kuten mastery
    - Arkirutiinien vaikutus elämänlaatuun
      - Yorker/dowsonin käyrä
    - Stressin käsittely, huumori kirurgeilla
    - Mikrotavat, mitä voi päivittäin tehdä

Stress on psykofysiologiaa, evoluution  
tuoma keino reagoida haasteeseen / vaaraan  
-> valmistaudu taistelemaan / pakenemaan



[www.firstbeat.com](http://www.firstbeat.com)

## HPA-Axis Feedback Loop



Kortisolipitoisuutta voidaan  
mitata syljestä

Millaisia vaateita, paineita, haasteita näet edessäsi opiskelijana?

**Mitä vaatimuksia opiskelijoille nousee edessä olevasta työelämästä, josta olet kuullut tai lukenut?**

Millaisia vaateita, paineita, haasteita näet edessäsi opiskelijana?

**Mitä vaatimuksia opiskelijoille nousee edessä olevasta työelämästä, josta olet kuullut tai lukenut?**

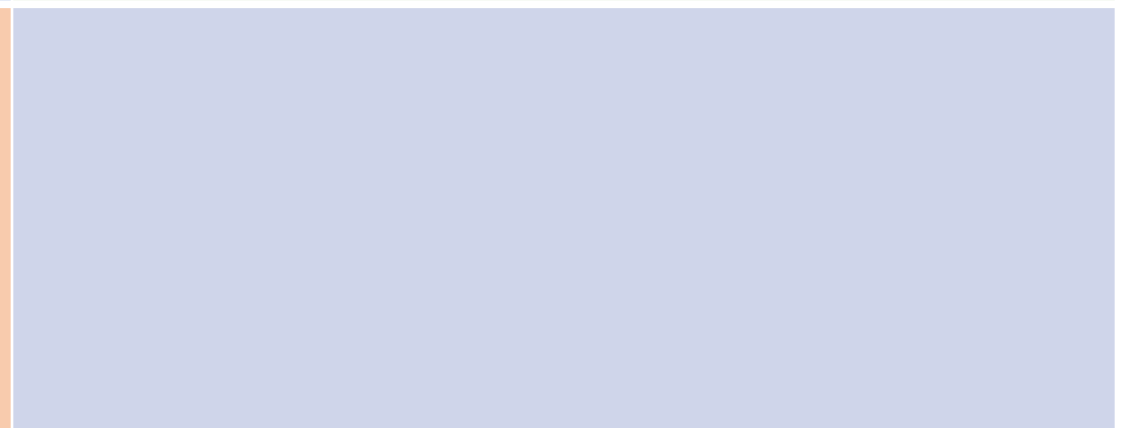
**Mitä vaatimuksia opettajat ovat asettaneet kertomalla kurssien / opetuksen/ alan vaatimuksista ym?**

Millaisia vaateita, paineita, haasteita näet edessäsi opiskelijana?

**Mitä vaatimuksia opiskelijoille nousee edessä olevasta työelämästä, josta olet kuullut tai lukenut?**

**Mitä vaatimuksia opettajat ovat asettaneet kertomalla kurssien / opetuksen/ alan vaatimuksista ym?**

**Mitä vaatimuksia / odotuksia opiskelukaverit / opiskelijayhteisö ovat luoneet sinulle opiskelijana?**



Millaisia vaateita, paineita, haasteita näet edessäsi opiskelijana?

**Mitä vaatimuksia opiskelijoille nousee edessä olevasta työelämästä, josta olet kuullut tai lukenut?**

**Mitä vaatimuksia opettajat ovat asettaneet kertomalla kurssien / opetuksen/ alan vaatimuksista ym?**

**Mitä vaatimuksia / odotuksia opiskelukaverit / opiskelijayhteisö ovat luoneet sinulle opiskelijana?**

**Mitä vaatimuksia/ odotuksia itse olet asettanut itsellesi opiskelijana?**



# Tasapaino opiskelussa



# MISTÄ TUKEA?

## Tukea opintojen suunnitteluun ja opintojen aikaisiin valintoihin

### ► MyStudies-tukitiimi

- Opintoneuvoja
- Ohjelmasi koordinaattori / Suunnittelija
- Akateeminen ohjaaja ■

- Starting Point ja opiskelijapalvelupisteet
- Harjoittelutuki ■
- Vaihtokoordinaattori
- Kurssien opettajat

- Opiskelijatutorit / Isohenkilöt
- Henkilökohtaiset opintojärjestelyt
- Opinto-ohjaaja ■
- Opintoasiainpäällikkö ■

## Tukea opiskeluhyvinvointiin

### STARTING POINT OF WELLBEING

- Ryhmät
- Työpajat
- Tapahtumat
- Opintopsykologi
- Uraohjauspsykologi ■
- Opinto-ohjaaja ►
- Aalto-papit
- YTHS
- Unisport
- AYY
- Itseopiskelumateriaalit
- Personal Impact -kurssit
- Paras hetki päivässä -podcast

Drop-in-palvelu

Y199c

## Tukea urapohdintoihin

- Akateeminen ► ohjaaja
- Harjoittelutuki ►
- Uraohjauspsykologi ■

### CAREER DESIGN LAB

- JobTeaser
- Työhaun työkalut
- Työhaun neuvonta
- Uramuotoilun verkkotyökalut
- Uramuotoilun työpajat ja kurssit
- Uratapahtumat
- Uraohjaus
- Mentorointiohjelma
- Aalto International Talent Programme
- Career Design Lab -blogi
- Työn tulevaisuus -MOOCit

## Terveysthuolto, hätä- ja kriisitilanteet

- YTHS
- Kunnallinen terveydenhuolto
- 112
- Nyyti ry
- HelsinkiMissio ja Nuorten kriisipiste
- Mieli ry
- Vamos Espoo

**Kiitos!**

