



VAIMSE TERVISE HOIDMINE ÕPINGUTE AJAL

Lea Lihtmaa, MA
Psühholoog

ÜLIÕPILASTE NÕUSTAMISKESKUS (ÜNK)

Üliõpilaste nõustamiskeskuse eesmärk on:

- toetada üliõpilaste vaimset tervist,
- olla abiks õpingutega toimetulekul,
- aidata karjäärivalikute tegemisel,
- toetada erivajadustega üliõpilasi.

Üliõpilaste nõustamiskeskuse peamised tegevused:

- nõustamine,
- tugigrupid,
- seminarid,
- tugitudengite väljaõpe
- teavitus- ja ennetustegevused.

ÜLIÕPILASTE NÕUSTAMISKESKUS



Kadri Pakaste

Üliõpilasteenuste
peaspetsialist

kadri.pakaste@tlu.ee



Meelike-Enel Andrejeva

Õpingute nõustaja

[meelike-
enel.andrejeva@tlu.ee](mailto:meelike-enel.andrejeva@tlu.ee)



Maarja Jõgioja

Erivajadustega üliõpilaste nõustaja

maarja.jogioja@tlu.ee



Lea Lihtmaa

Psühholoog

lea.lihtmaa@tlu.ee



Valentina Kivi

Psühholoog

valentina.kivi@tlu.ee

PSÜHHOLOOGILINE NÕUSTAMINE

Psühholoog aitab nõustataval probleemist paremini aru saada, seda sõnastada, toetab klienti tema mõtetes, tunnetes, soovides ja hirmudes selgusele jõudmisel. Pärast probleemi sõnastamist, saab psühholoog toetada realistlike ootuste seadmisel, aitab näha raskuste tekkimise ja püsimise põhjusi ning seejärel asutakse koostöös kliendiga otsima sobivaid lahendusi.

Lea Lihtmaa, psühholoog

lea.lihtmaa@tlu.ee

Nõustamine EST/ENG



ÕPINGUTE NÕUSTAMINE

Õpingute nõustaja toetab üliõpilasi nii õppetöös kui ka õppekorraldust puudutavates küsimustes. Kui õpingute jooksul on üliõpilane sattunud ummikusse ning edasiste sammude planeerimisel oleks vaja nõu, siis õpingute nõustaja on meeleldi valmis oma tuge pakkuma, et õpingud saaksid edukalt lõpule viidud.

Meelike-Enel Andrejeva, õpingute nõustaja

meelike-enel.andrejeva@tlu.ee

Nõustamine EST/RUS/ENG

ERIVAJADUSTEGA ÜLIÕPILASTE NÕUSTAMINE

Erivajadustega üliõpilaste nõustaja eesmärk on toetada erivajadustega õppijaid, et tagada kaasõppijatega võrdväärsed tingimused kõrghariduses. Erivajadusega üliõpilase all on mõeldud õppijaid, kelle pikaajalisest terviseseisundist sõltuvalt võib esineda vajadus õpikeskkonda muuta, et tagada erivajaduse spetsiifikast võrdväärne ligipääs kõrgharidusele.

Maarja Jõgioja, erivajadustega üliõpilaste nõustaja

maarja.jogioja@tlu.ee

Nõustamine EST/ENG



KARJÄÄRINÕUSTAMINE

Karjäärinõustaja toetab sisseastujat/üliõpilast/vilistlast teadlike karjääriotsuste ja valikute tegemisel. Karjäärinõustamisel saab õppida lähemalt tundma iseennast ja oma võimalusi - valikud haridustee jätkamisel, väljaõppevõimalused, praktika- või töökohaotsingud, lühi- ja pikaajaliste eesmärkide püstitamine, tegevusplaanid ja nende elluviimine.

Kadri Pakaste, üliõpilasteenuste peaspetsialist

kadri.pakaste@tlu.ee

Nõustamine EST/ENG



OLULINE TEADA



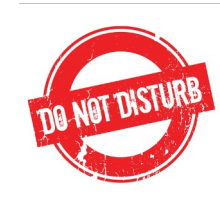
Tasuta



Konfidentsiaalne



Lühiajaline



Hübriid - veebis
ja kohapeal

KONTAKTID

Üldmeil: noustamiskeskus@tlu.ee

Asukoht: kontor S-142, nõustamisruum S-103

Veeb: <https://www.tlu.ee/uliopilaste-noustamiskeskus>

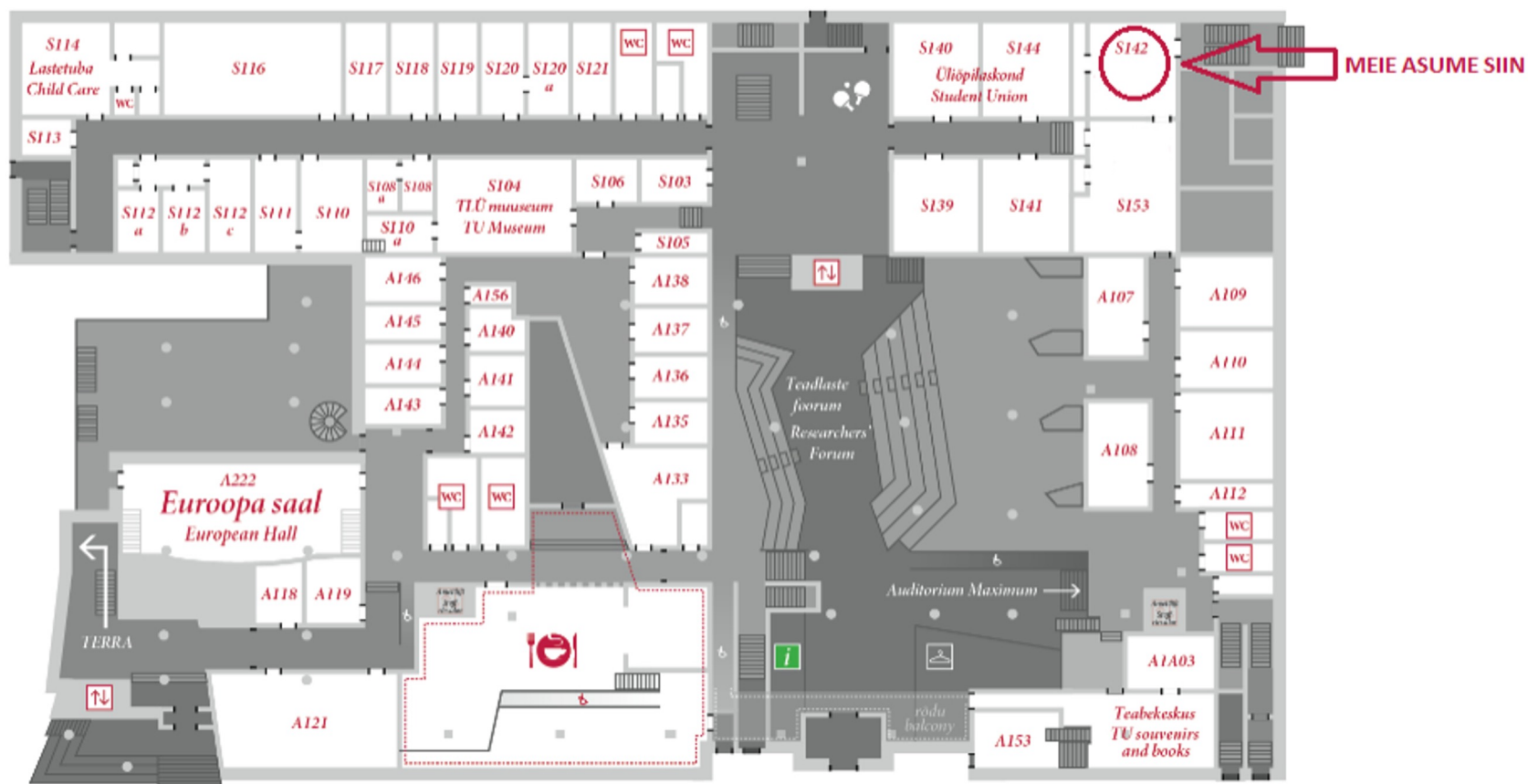
Facebook: www.facebook.com/tlu.ynk

ASTRA/SILVA



(+372) 640 9171

I KORRUS FLOOR



Astra hoone kolmandalt korruselt pääseb invaliidiga Terra kolmandale ja neljandale korrusele. / There is an elevator for people with disabilities allowing access from the III floor of Astra building to the III and IV floors of the Terra building.

STARDIPAUK

- Positiivne stress
- “Mesinädalate faas”
- Kõikvõimas tunne, saavutuste laineharjal surfamine ... kõik ressursid mängus
- Esimene tagasilangus

OOTUSED VS REAALSUS



OOTUSED VS REAALSUS

- Esimene eksamisesioon ja vahenädal
- Eksamite ülesehitus
- Õppekorraldus

- Paljudele esmane kogemus iseseisvaks eluks
- Keskkonna muutus (kodust välja kolimine)
- Oma aja planeerimine
- Iseseiseva õppe osakaalu suurenemine
- Töö ja õpingute vahel tasakaalu leidmine

ENESEHOOLITSUS

“Mida paremini enda eest hoolitsete, seda paremini suudate tasakaalustada oma füüsilise ja vaimse tervise eest hoolitsemist kooli, töö, pere ja sõprade kõrvalt!”

5 VAIMSE TERVISE VITAMIINI

Uni ning
puhkamine

Liikumine

Tasakaalustatud
toitumine

Head suhted

Meeldivate
emotsioonide
kogemine

UNI

- Uni on meie baasvajadus – une ajal taastuvad meile olulised kehafunktsioonid. Sellepärast tunnemegi end kehvasti, kui meie uni on häiritud.
- Olulised on ka puhkehetked päeva jooksul
- Mis sind õhtuti lõõgastab? On see soe dušš või vann? Lemmik muusika? Raamatu lugemine?

MAGAMATUS MÕJUTAB MEIE

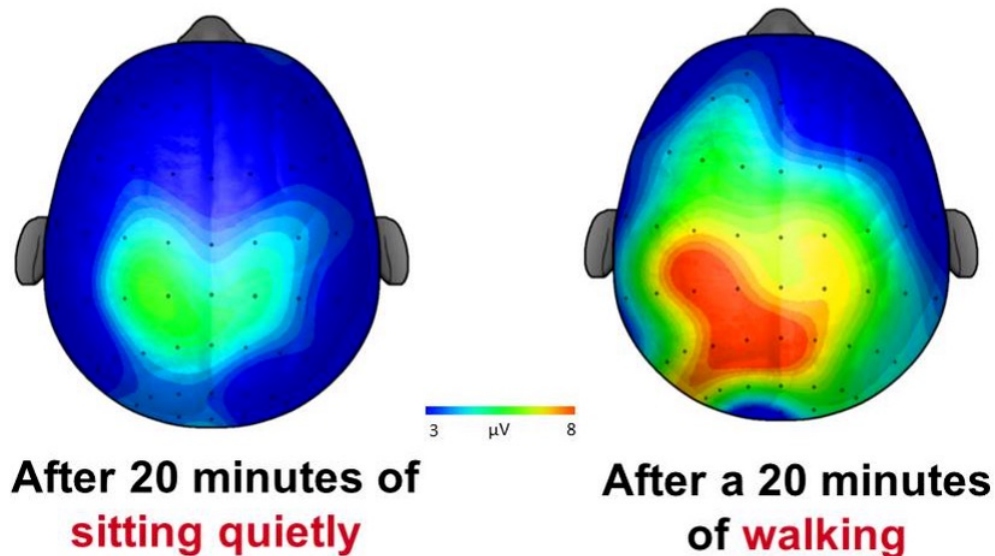
- Tuju
- Mälu
- Tähelepanu
- Vastupidavust
- Enesetõhusus
- Imuunsüsteemi

LIIKUMINE

- Aju verevarustus paraneb ning sellega seonduvalt paraneb ka tähelepanu, mälu, loovus, meeleolulised (vallanduvad heaolu hormoonid), keskendumise- ja stressitaluvuse võime!
- Liikumine, mis kutsub esile positiivseid muutusi **ei pea olema spetsiifiline treening. Tähtis on aktiivne olemine ja seeläbi pulsi tõstmine – selleks sobivad igasugused spordialad, aga ka erinevad mängud ja majapidamis- või aiatööd**

- Paari tunni jooksul pärast intensiivsemat liikumist, näiteks pooletunnist jooksmist, on paranenud loovus. Seega on enne ideede genereerimist või ajurünnakut kasulik teha väike trenn.
- Laua taga istumisega võrreldes töötab aju paremini ka seistes või kõndides – kui on tunne, et mõte on õppides kokku jooksnud, võib liikumispaus suureks abiks olla

Students Taking the Same Test



Pontifex, Hillman, Fernhall, Thompson & Valentini (2009)



TASAKAALUSTATUD
TOITUMINE

“Kui märkad, et oled pisut närviline või on Sul raske keskenduda, küsi endalt, ega sul äkki kõht tühi ei ole?”

Tudengitele oluline - kiire ja odav!

Toitainete puuduse tunnused:

- Väsimus ja loidusus
- Motivatsiooni puudus
- Keskendumisraskused
- Immuunsüsteemi nõrgestumine (sagedane haigestumine)

MEELDIVAD EMOTSIOONID

- Poovida teadlikult suurendada just meeldivate emotsioonide kogemist. Meeldivad emotsioonid on näiteks: rõõm, tänulikkus, siirus, huvitatus, lootus, uhkus, lõbustatus, inspiratsioon, imetus, armastus, üllatus, rahu

HEAD SUHTED

- Suhtlemine võib toimuda igapäevaselt mitmel erineval moel. Head suhted on üks inimese põhivajadusi milletõttu tunnemegi end kehvasti, kui oleme üksikud ja pole kellegagi mõtteid jagada, kui seda vajame

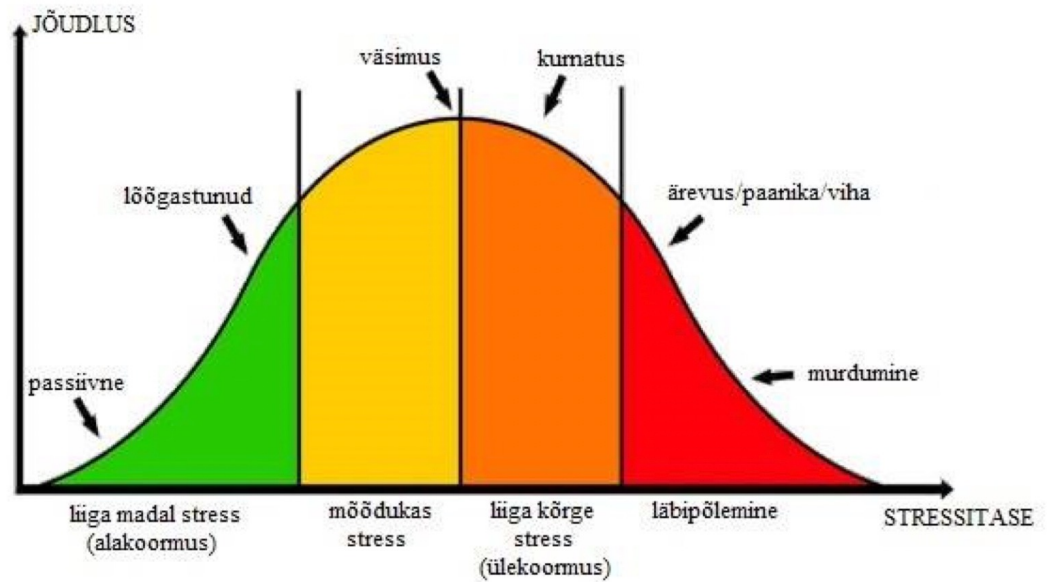
Võta iga päev 15 minutit, et kellegi lähedase inimesega koos mängida, nalja teha, jutustada. Kingi lähedasele 15 minutit tõeliselt segamatut tähelepanu, millega keskenduda Teie koosolemisele!

STRESS JA SELLEGA TOIMETULEKU OSKUSED

- Üle 80% Ameerika üliõpilastest tunnevad, et nad on mingil hetkel oma ülikooliõpingute ajal ülekoormatud ning stressis

- Stressitaluvuse lävi on individuaalselt erinev
- **Eelkõige sõltub see uskumusest oma suutlikusse stressi tekitava olukorraga toime tulla**
- Stressi tekkimine näitab meile, et toimetulekuks on vajalik teha tavapärasest natuke suurem pingutus ja keha valmistub selleks aktiivselt ja automaatselt. See on normaalne ja eluliselt vajalik reaktsioon.
- Stressi füsioloogiline mõju: südamelöökide kiirenemine ja kopsude laienemine rohkema hapniku saamiseks, lihaste pingesse tõmbumine tegutsemiseks valmisolekuks

TÄHTIS ON
ÜLEMÄÄRASE
STRESSI
ENNETAMINE



Stressikõver (Dodson & Yerkens, 1908)

- Rutiin - abiks väga kiiretel ja töömahukatel eluperioodidel. Kindel aeg ja plaan, aitab kohustuste hulka prioritseerida
- Läbipõlemise ennetamiseks võiks puhkepause planeerida sama hoolikalt kui tööülesanded
- *“See ei ole stress mis meid tapab, vaid meie reaktsioon sellele!” - Hans Selye*
- Me ei saa oma elus stressi vältida, kuid saame muuta end vastupidavamaks ja teadlikumaks

SOOVITUSED

- Planeerige oma vahenädalad
- Semester on läbi varem, kui arvate. Aga sa tahad aega hästi ära kasutada. Kas taastumiseks, praktika tegemiseks või raha teenimiseks. Pole tähtis, millise valite: Paljud asjad vajavad teostusaega



SOOVITUSED

- Õpi ülikooli peal orienteeruma
- Majandamine
- Hankige kõik loengukonspektid ja kohustuslikud lugemised (Et end loengute sisuks hästi ette valmistada, saab loengukonspektidele pilgu peale visata kohe, kui need on olemas. **Paljud kursused ja seminarid nõuavad kohustuslikku lugemist, mille peaksite eelnevalt läbi töötama)**)
- **Märka abivajavat kursusekaaslast!**

KÕIKE ON LIIGA PALJU? JOOKSED KOKKU?



- Tee pause! Võta aeg maha
- Korrasta enda ümbrust
- Sina ja Sinu tervis on kõige tähtsamad
 - Kui ei lõpeta, siis see ei ole kõik läbi ning ei saabu "maailma lõpp.."
 - Akadeemiline puhkus on variant... päeva lõpuks pole see elu ja surma küsimus
 - Pea meeles! Sinu väärtus inimesena ei sõltu kooli tulemustest

VAJADUSEL TÄIENDAV PROFESSIONAALNE ABI

- Õppenõustaja
- Õpingute nõustaja
- Psühholoog
- Karjäärinõustaja

EDUKAID ÕPINGUID!

Lea Lihtmaa

lea.lihtmaa@tlu.ee

KASUTATUD ALLIKAD

- <https://peaasi.ee/vaimse-tervise-vitamiinid/>
- Asif. S., Mudassar, A., Shahzad T,Z., Raouf, M., Pervaiz, T. (2020) Frequency of depression, anxiety and stress among university students. Pak J Med Sci. Jul-Aug;36(5):971-976. doi: 10.12669/pjms.36.5.1873
- Dodson, J.D & Yerkes, R.M (1908). The Relation of Strength of Stimulus to Rapidity of Habit Formation. Journal of Comparative Neurology & Psychology, 18, 459–482. <https://doi.org/10.1002/cne.920180503>
- Pontifex M.B., Hillman, C.H., Fernhall, B., Thompson K.M & Valentini T.A (2009) The effect of acute aerobic and resistance exercise on working memory. Med Sci Sports Exerc. Apr;41(4):927-34. <https://doi.org/10.1249/MSS.0b013e3181907d69>
- Selye, H. (Oct 7, 1955). "Stress and disease". Science. 122 (3171): 625–631. doi:[10.1126/science.122.3171.625](https://doi.org/10.1126/science.122.3171.625)