



Opiskelijan omppupäivä 12.2.2016 – teemana mielenterveys

YTHS julkaisee tänään jännittäjien verkkosivuston

On arvioitu, että joka viides aikuinen jännittää julkista esiintymistä. Yli kolmasosa opiskelijoista kokee jännittämisen lievänä ongelmana. Kuitenkin jopa joka kahdeksannella opiskelijalla jännittäminen voi olla niin iso ongelma, että se viivästyttää opintoja ja haittaa mielenterveyttä.

Sydän hakkaa, kädet hikoavat, rintaa puristaa. Jännittäminen voi ilmetä monella tavalla, mutta jossain muodossa se on meille kaikille tuttua. Myös opiskelijoiden keskuudessa jännittäminen on yleinen, vaikkakin usein vaiettu ongelma. Vaikea jännittäminen rajoittuu harvoin pelkästään opiskelutilanteisiin. Usein se ulottaa vaikutuksensa myös opiskelijan sosiaalisiin suhteisiin lisäen yksinäisyyden kokemusta ja rajoittaen elämää.

Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiö julkaisee Opiskelijan omppupäivänä 12.2.2016 uuden jännittäjille tarkoitetun verkkosivuston, josta löytyy tietoa ja tukea jännittämisen kohtaamiseen ja käsittelemiseen. Jännittäjäisivuston on ideoinut ja koonnut YTHS:n neuvontapsykologi **Marja Valtari**, joka kohtaa vastaanotollaan päivittäin esiintymisjännityksestä ja sosiaalisten tilanteiden pelosta kärsiviä opiskelijoita.

- Moni opiskelija miettii, onko kova jännittäminen normaalia ja jos on, mitä sille voi tehdä. Olen yrittänyt löytää opiskelijoille suunnattua verkkomateriaalia, josta löytyisi työkaluja oman jännittämisen kohtaamiseen. Mutta yllättäen niitä on ollut vaikea löytää, vaikka ongelma on todella yleinen. Näin ollen heitin YTHS:lle idean jännittäjäisivuston perustamiseksi, ja tänään sivuillamme on julkaistu siitä ideasta tulos, Valtari iloitsee.

YTHS:n verkkosivusto koostuu kolmesta osasta. Ensimmäinen sisältää *tietoa jännittämisestä*. Mikä jännittämistä voi aiheuttaa? Jännittävätkö muutkin? Mistä jännittäminen voi johtua?

Toiseen on koottu omakohtaisia *kokemuksia jännittämisestä*. Siinä tuodaan esiin, että jännittäjä ei ole oireidensa kanssa yksin. Osiossa kerrotaan Millan tarina jännittämisestä sekä pureudutaan jännittämisen oireisiin.

Kolmannessa kerrotaan, *miten jännittämistä voi helpottaa*. Onko mitään tehtävissä, jos jännittää kovasti ja miten oireiden kanssa voi elää?

- Sivustolta löytyy myös erinomainen uusi Vaativuuden tarina -video. Joskus vaadimme itseltämme liikaa, mikä voi purkautua kovana jännittämisenä. Se kannattaa ehdottomasti käydä katsomassa, koska video on erittäin puhutteleva, Valtari tiivistää.

Verkkosivusto löytyy osoitteesta www.yths.fi/jannittaa

Lisätiedot: YTHS:n neuvontapsykologi Marja Valtari, puh. 0400 298 260
YTHS:n viestintäpäällikkö Sari Krappe, p. 046 710 1540

YTHS:n Opiskelijan omppupäivän teema on perjantaina 12.2.2016 opiskelijoiden mielenterveys. Päivää vietettiin ensimmäistä kertaa 13.2.2012. Sen tarkoituksena on kannustaa opiskelijoita kylmän talven ja tenttikiireiden keskellä terveellisiin elämäntapoihin. Päivä on samalla säätiön säädekirjan allekirjoituspäivä.