

HYVINVOINTI OPISKELIJAVAIHDOS

Lähtöorientaatio 9.4.2026

Sara Tiainen / YTHS



Y · T · H · S

YLIOPPILAIKEN TERVEYDENHOITOSÄÄTIÖ

Odotukset ja tavoitteet



- Miksi lähdit vaihtoon ja mitä odotat? Millaisia tavoitteita sinulla on?
- Kuinka realistista on, että tavoitteet toteutuvat?
- Entä jos odotukset tai tavoitteet eivät toteudu? Miten suhtaudut tai toimit?
- Millaisin teoin pyrit kohti tavoitteitasi?
- Kirjoita itsellesi talteen lista teoista, joiden avulla pyrit kohti tavoitteitasi

Muutos ja stressi



- Ympäristö
- Kulttuuri
- Kieli
- Sosiaaliset suhteet
- Opinnot
- Positiivinenkin muutos tuo stressiä

Kulttuurishokki on muutokseen sopeutumista

- Reagointi on yksilöllistä
- Tunteet voivat vaihdella innostuksesta alakuloon
- Myös kotiinpaluu voi olla kulttuurishokki
- Tunnista omat tyypilliset tavat reagoida muutokseen ja stressiin
- Miten olet aiemmin reagoinut ja sopeutunut muutokseen? Esim. yliopisto-opintojen aloittaminen

Fyysisiä stressioireita

- päänsärky
- lihasjännitys tai -kipu
- selkäkiput
- vatsavaivat tai -kiput
- hikoilu
- huimaus
- hengästyneisyys tai sydämentykytykset
- suun kuivuminen
- seksuaaliset ongelmat, kuten esim. haluttomuus

Emotionaalisia stressioireita

- ärtymys
- vihaisuus
- ahdistuneisuus tai jännitteisyys
- alakulo tai masentuneisuus
- voimattomuuden tunne
- itkuherkkyys
- ailahtelevaisuus
- toivottomuuden tunne

Kognitiivisia stressioireita

- muistihäiriöt
- keskittymisvaikeudet
- oppimisen vaikeutuminen
- epäluuloiset ajatukset
- vaikeus tehdä päätöksiä
- luovuuden puute
- pessimistiset ajatukset
- kasvanut itsekritiikki

Käyttäytymisen tason oireita

- kiukunpurkaukset tai tiuskiminen
- muutokset ruokailutottumuksissa
- unihäiriöt
- liiallinen alkoholinkäyttö tai tupakointi
- vetäytyminen normaaleista toiminnoista
- kärsimättömyys
- vitkastelu
- hermostuneisuus ja levottomuus
- välinpitämättömyys



Stressinsäätelykeinot

- Rakentavat stressinsäätelykeinot
- Rutiinit ja jatkuvuuden ylläpito
- Mukavuusalue ja epämukavuusalue
- Minäpystyvyys: Muistele, miten olet aiemmin selvinnyt muutoksissa
- Kirjoita itsellesi talteen lista keinoista, jotka auttavat selviämään stressistä ja epämukavista tunteista. Ota näitä keinoja käyttöön hankalalla hetkellä.

Vinkkejä muutokseen sopeutumiseen

- Tutustu kulttuuriin ja kieleen jo etukäteen
- Jaa kokemuksia muiden opiskelijoiden kanssa
- Ole yhteydessä läheisiin
- Luo itsellesi arkirutiini
- Pidä kiinni terveellisistä elämäntavoista
- Ole myötätuntoinen itseäsi kohtaan kuormittavassa tilanteessa
- Lepää, kaikessa ei tarvitse olla mukana

Jos tarvitset ulkopuolista apua

- Selvitä etukäteen vaihtokohteen terveydenhoitopalvelut (vakuutus)
- Selvitä etukäteen vaihtoyliopiston ohjauspalvelut
- YTHS:n palvelut eivät ole käytettävissä vaihdon aikana, sillä potilasvakuutus ei ole voimassa ulkomailla

Kiitos
ja
hyvää matkaa!

