

Case om stress og studieliv.

Henvendelsesgrund:

Eva er 21 år og går på 3 semester på jurastudiet på Aalborg Universitet. Hun henvender sig med koncentrationsbesvær og stress, og synes studiet er blevet uoverskueligt for hende, specielt nu hvor hun skal til en re-eksamen i familieret.

Aktuelt:

Eva har siden hun henvendte sig til Studenterrådgivningen i januar været oppe til re-eksamen, og har bestået familieret. Havde haft en forventning om, at hun ville føle sig mindre stresset og mere glad efter re-eksamen, men tænker allerede nu med bekymring på de kommende eksamener i foråret, og har svært ved at finde ro.

Studiesituation :

Eva har siden 9 klasse vidst, at hun gerne ville læse Jura. Hun blev glad, da hun blev optaget på AAU, og havde opnået et fint gennemsnit fra gymnasiet i Ikast. Beskriver studiemiljøet som noget mere ambitiøst, end hun havde forventet, og der bliver fra lærernes side lagt vægt på, at høje karakterer er vigtige for efterfølgende, at kunne få et godt job. Det bekymrer hende, om hun kan leve op til kravene, nu hvor hun har dumpet i familieret, selvom dumpeprocenten for faget på årgangen var 68 %.

Barndom/ familieforhold :

Eva er vokset op på landet i en lille landsby udenfor Ikast, som den ældste af 3 søskende med 2 mindre brødre Lars på 19 år, og Jens på 15 år. Den yngste bror er ordblind som far, og Lars vil gerne være landmand. Far har arvet den fædrene gård i Midtjylland, og mor arbejder i hjemmeplejen. Hun beskriver sin opvækst på landet som noget socialt isoleret, men tryk og harmonisk med tæt kontakt til bedsteforældrene, og farmor har passet børnene som små, når mor var i nattevagt.

Eva har altid været dygtig i skolen, og har hæftet meget af sit selvværd op på, at hun i modsætning til hendes mindre brødre har fået gode karakterer og været flittig og målrettet. Hun er den første i familien, der er i gang med en videregående uddannelse. Der har ikke ligget noget pres fra forældrene om, at hun skulle tage en videregående uddannelse. Hendes forældre har sagt, at det vigtigste for dem er, at hun er glad og trives med det hun laver.

Socialt :

Eva har et job i Netto ved siden af studiet ca. 15 timer om ugen, men vil gerne finde et studierelevant job på et advokatkontor i stedet. I starten af studiet var hun ofte hjemme hos sin familie i weekenderne, og var ikke så social på studiet, men har fundet sammen med et par studieveninder, som hun også er i læsegruppe med. Hun deler lejlighed med en barndomsveninde.

Fysisk:

Eva har ofte hovedpine og lider af søvnløshed specielt i stressede perioder, hvor hun har svært ved at falde i søvn, og vågner ikke op udhvilet. Hun er kommet ind i en ond cirkel hvor hun ikke synes, hun kan huske lektierne, eller koncentrere sig om at få dem læst. Det betyder, at hun ofte får læst for tæt på sengetid, og kan ikke slippe tanker fra stoffet, når hun skal falde i søvn. Har for nylig ved indsovning mærket et stik i hjertet, hvilket gjorde hende meget bange.

Hun overvejer at gå til Fitness med sin veninde, men har svært ved at komme i gang, selvom hun godt ved, at motion er en god kur mod stress. Hun synes ikke tiden rækker til det, og føler kravet om motion som en yderligere belastning.

Psykisk:

Eva beskriver sig selv som en lidt genert pige med lavt selvværd. Kan hele tiden blive usikker på, om hun gør tingene godt nok, og synes altid, der er en bunke af lektier, der venter på at blive læst. Kræver af sig selv, at hun kommer til alle forelæsningserne, og at hun har læst alt stoffet inden, men det er ikke altid det lykkes hende, at leve op til sine krav. Hun har svært ved at holde fri med god samvittighed, og synes ikke hun er så glad mere, som hun tidligere har været.

Under første samtale går det op for Eva, at hun glemmer at holde frikvarter, får ikke pustet ud og samlet ny energi. Hun beskriver sig selv som et udemenneske, og har været vant til at finde sin ro, ved at være sammen med sin hest, og at dagen var delt op mellem arbejde/lektier og fritid, uden stress og dårlig samvittighed.

Hvad er forskellen på travlhed og stress ?

Hvad kunne være hjælpsomt at sætte fokus på ?

Dette er en fiktiv case skrevet af

Jette Sunesen Rytke, psykolog i Studenterrådgivningen,
Vesterbro 50, 1 sal 9000 Aalborg.

Tlf : 70267500, e-mail : aal@srg.dk

Hjemmeside : www.srg.dk, hvor bl.a. en Stresspjece kan downloades, og en gratis App: "eksamensangst".

Tilbud: Individuelle samtaler og eksamens workshops.