

Starting Point of Wellbeing

På svenska | In English

Hyvä opiskelija! Tälle sivulle kerätään tietoa etäohjaus ja -tukimahdollisuuksista. Päivitämme sivua ja laitamme tänne linkkejä, vinkkejä ja yhteystietoja. Päivitetty 16.6.2020 11:26.

Aallon psykologien palvelut opiskelijoille poikkeustilanteessa

Etäopiskelu ja vallitseva poikkeustilanne herättävät monenlaisia tunteita ja saattavat vaikuttaa opiskeluun. Opinto- ja uraohjauspsykologit auttavat ja tukevat opiskeluun ja urasuunnitteluun liittyvissä haasteissa myös nyt poikkeustilanteessa.

[Aallon psykologien palvelut opiskelijoille kesällä 2020](#)

Opintopsykologiin voit ottaa yhteyttä, kun opinnot tökkivät. Voit olla yhteydessä opintopsykologiin esimerkiksi seuraavissa tilanteissa: ajanhallinta on hakuksessa, olet aikaansaamaton, motivaatiosi on kateissa, haet itsellesi sopivaa opiskelutapaa, koet opiskeluihin liittyvää stressiä tai jännitystä tai et meinaa jaksaa.

Uraohjauspsykologi on erikoistunut urahallinnan kysymyksiin ja on tukenasi uran ja elämän suunnittelussa ja työelämään siirtymisessä. Uraohjaus tukee sinua itsetuntemuksessa, merkityksellisen ja mielekkään uran rakentamisessa, mahdollisuuksien kartoittamisessa ja päätöksenteossa.

Opinto- ja uraohjauspsykologipalvelu on saatavilla **kaikille Aalto-yliopiston perustutkinto- ja jatko-opiskelijoille**.

Psykologien neuvontapuhelin: **+358 29 44 20080** (arkisin 9-15, *HUOM: numero on suljettu 6.-10.7.2020 (viikolla 28)*)

Ajanvaraukset opintopsykologin (etä)ohjauksiin: opintopsykologi@aalto.fi

Ajanvaraukset uraohjauspsykologin (etä)ohjauksiin: seija.leppanen@aalto.fi

Lisätietoa mm. psykologien tuottamat verkkomateriaalit: <https://into.aalto.fi/display/fiopisk/Opinto+ja+uraohjauspsykologit>

Verkkomateriaalia hyvinvointisi ja jaksamisesi tueksi

[Psykologista tukea ja materiaalia koronan aiheuttamassa poikkeustilanteessa](#) (MyCourses)

Aalto-pappien yhteystiedot

Aalto-papit tarjoavat keskusteluapua ja ovat tavoitettavissa puhelimitse ja sähköpostitse

jenny.vainio@evl.fi, puh. 050 3652256

anu.morikawa@evl.fi, puh. 050 4644375

Opinto-ohjaus

Pia Rydestedt, 050-560 8378 / epost pia.rydestedt@aalto.fi / WhatsApp / TG @piarydestedt

Virpi Riissanen, 050 5645 495/email: virpi.riissanen@aalto.fi /WhatsApp/Telegram

Nyyti ry:n Chat

<https://www.nyyti.fi/opiskelijoille/chat/>

YTHS:n yhteystiedot

[YTHS:n ohjeet asiointiin koronavirusepidemian aikana](#)

UniSport

Elämä jatkuu poikkeusoloissa

Poikkeusoloissa tärkeintä on tavallisen arkirutiinin ylläpitäminen. Etäopetukseen siirtyminen ja harrastustoiminnan lopettaminen aiheuttaa tilanteen, jossa selviytymiskeinoksi nousee arkirutiinien muokkaaminen uuden tilanteen vaatimalla tavalla.

- **Säännöllinen arki ja elämänrytmi auttavat** selviytymään epävarmuudessa.
- **Riittävä uni, säännöllinen ruokailu ja ulkoilu** auringossa mahdollisuuksien mukaan ylläpitävät parempaa mielialaa.
- Itsenäisesti tehtävä opiskelua varten kannattaa tehdä **päivittäinen ja viikoittainen suunnitelma**. Kotia täytyy ehkä järjestää uudella tavalla, jotta voi luoda **tilan opiskelulle**.
- **Lepo ja virkistysaika kannattaa selkeästi erottaa opiskeluun käytetystä ajasta**.
- Pohdi, **mitkä asiat tuottavat sinulle iloa** tai ovat joskus aiemmin tuottaneet iloa. Sinulla saattaa olla taitoja ja osaamista, joka on jäänyt muiden kiireiden jalkoihin. Nyt voi jäädä aikaa myös sellaisten asioiden kokeilemiseen, jota olet aina halunnut tehdä. Tee ”Nalle Puh” lista: **mitä asioita tekisit kaikkein mieluiten**.
- Jos olet tottunut urheilemaan paljon, **elimistö kaipaa liikuntaa**. Pyöräily, lenkkeily sekä kotona tehtävät treeniohjelmat voivat auttaa. Kevättä kohden aurinko ja valo lisääntyvät. Kävely auringossa lähimaastossa tai merenrantojen lenkkipoluilla lisää voimavaroja.
- **Pida yllä yhteyksiä läheisiin ihmisiin**, joihin sinulla on hyvät ja luottamukselliset välit. Puhelinsoitto ja Skype ovat hyviä vaihtoehtoja viestittelylle.

Omien pelkojen, epävarmuuden ja ahdistuneisuuden kanssa voi tuntua hankalalta tulla toimeen. Jos sinulla on läheisiä ihmisiä, kenen kanssa voit näistä jutella, kannattaa avautua. **Voimme kaikki auttaa toisiamme myös kuuntelemalla ja ottamalla yhteyksiä henkilöihin, jotka ovat ehkä yksinäisiä.**

Kauhukuvat ja huhut sekä liian intensiivinen koronakeskustelujen seuraaminen lisäävät ahdistusta. Kehomme alkaa virittyä taisteluun, jota on vaikea käydä. Tästä syystä on hyvä mahdollisuuksien mukaan antaa kehon rauhoittua ja seurata rajatusti luotettavia tietolähteitä, muutaman kerran päivässä. Arkirutiinit ja päiväjärjestys sekä niihin keskittyminen auttavat kestäämään epävarmuutta. Kannattaa huomioida, että useimmille päihteet vahvistavat ahdistuneisuutta ja niiden käyttö voi vaikeuttaa arkirutiinien ja päivärhythmin ylläpitämistä.

Starting Point of Wellbeing tarjoaa opiskelijoille neuvontaa ja palveluohjausta hyvinvointiin liittyvissä kysymyksissä. Starting Point of Wellbeing on auki arkisin klo 9.00-15.00.

Osoite: **Y199c, Otakaari 1**

Mahdollisissa poikkeustapauksissa ilmoitetaan kiinnilosta SPWB:n ovelta olevalla lapulla.

[Anna meille palautetta!](#)

	MA	TI	KE	TO	PE
Aamupäivä	Opinto- ja	YTHS	UniSport	YTHS	AYY häirintäyhdyshenkilö
9-11.30	uraohjauspsykologit		(9.45- 10.45)		
Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas	Lounas
11.30-12.30	11.30-12.30	11.30-12.30	11.30-12.30	11.30-12.30	11.30-12.30
Iltapäivä	Opinto- ja	YTHS	Opinto-ohjaajat	YTHS	Aalto-papit
12.30-15	uraohjauspsykologit				

Aalto-papit, pe 12.30-15

Opinnot ovat vaativa rasti ja onhan elämässä paljon muutakin kuin opinnot! Aalto-papit tarjoavat sinulle keskusteluapua. Työtä määrittää läsnäolo, kuunteleminen ja ehdoton vaitiolovelvollisuus. Haluamme tukea opiskelijoiden kokonaisvaltaista hyvinvointia. Tule tutustumaan! Saat tietoa keskusteluajkojen varaamisesta, chattipalvelusta, ryhmistä, brunseista ja muusta toiminnasta, jota [Aalto-papit](#) tarjoavat!

AYY, pe klo 9-11.30

Aalto-yliopiston ylioppilaskunta [AYY:n häirintäyhdyshenkilöille](#) voi kertoa kohtaamastaan häirinnästä ja epäasiallisesta käytöksestä. Palvelu on luottamuksellinen eikä toimenpiteisiin ryhdytä ilman opiskelijan suostumusta, mutta halutessasi häirintäyhdyshenkilöt auttavat selvittämään tilanteen. Häirintäyhdyshenkilöt neuvovat yksittäisten opiskelijoiden lisäksi myös opiskelijajärjestöjä.

Opinto- ja uraohjauspsykologit, ma 9-15

Tökkivätkö opinnot tai onko sinulla opiskeluun tai työelämään siirtymiseen liittyviä huolia? Tule tutustumaan [Aallon psykologeihin](#) ja keskustelemaan voisiko Aallon psykologien palveluilla olla sinulle annettavaa. Saat tietoa yksilöohjauksen ajanvarauksesta, järjestämistämme kursseista ja ryhmistä sekä verkkopalveluista.

Opinto-ohjaajat ke klo 12.30-15

Kaipaatko tukea sen miettimiseen, oletko oikealla alalla ja mihin haluaisit suunnata? Haluaisitko selkiyttää tavoitteitasi opintojen ja työelämän suhteen? Opinto-ohjaaja auttaa mm. yleisessä opintojen suunnittelussa ja työelämään suuntautumisessa. Opon kanssa voit pohtia esimerkiksi erilaisia opintoihin liittyviä haku- ja valintatilanteita.

UniSport, ke klo 9.45-10.45

Tervetuloa [UniSportiin!](#) Liikunta tuo iloa ja energiaa elämään. Mietitkö, miten lisäisit liikuntaa opiskelun oheen? Tai kuinka huolehtia riittävästä palautumisesta? Entä miten on liikkuvuutesi laita?

YTHS, ti 9-15, to 9-15

Painaako mieltäsi joku terveyteen liittyvä asia? [YTHS:n](#) terveydenhoitajan neuvonta, palveluohjaus ja tuen tarpeen arviointi Starting Point of Wellbeing-pisteessä tiistaisin ja torstaisin klo 9-15.

Starting Point of Wellbeing tarjoaa tietoa myös [Nytyi ry:n](#) ja [EMY Ry:n](#) palveluista.