



# Studiepsykologerna

Åbo Campus



# Studiepsykologerna kan hjälpa dig då du kämpar med

- Motivationsproblem
- Planering och hantering av din tid
- Stress
- Uppskjutande beteende (prokrastinering)
- Studierelaterad osäkerhet och ångest (nervositet inför presentationer, social ångest)
- Skrivkramp
- Sömnen och dygnsrutiner
- Läs- och skrivsvårigheter (kartläggning, studietips)





# När kontakta studiepsykolog och när studenthälsan?

- Om du har sådana svårigheter som är “större” än svårigheter i studierna kan du i första hand vända dig till studenthälsan. Detta kan t.ex. handla om sorg, depression, eller allmän ångest.
- Du når studenthälsan på numret **046 710 1050**.
- Se Studenthälsans nätsidor för information om sommarens öppethållningstider:  
<http://www.yths.fi/sv/kontaktuppgifter/verksamhetsstallen/abo>





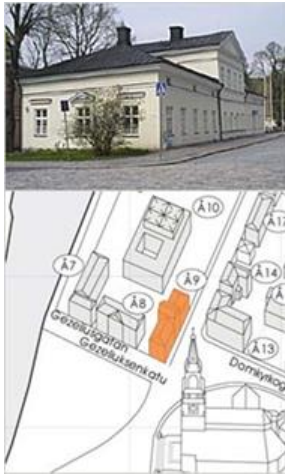
# Gå in och kolla på vårt material

<https://oldwww.abo.fi/student/studiepsykolog>

<https://oldwww.abo.fi/student/studieteknik>



# Studiepsykologernas kontaktuppgifter



- Skriv till: [studiepsykolog@abo.fi](mailto:studiepsykolog@abo.fi)
- Tfn: 02-215 46 91 (Katarina Kiiskinen)
- Adress: Biskopsgatan 19
- Vi träffar dig 1-5 gånger (45-60 min/gång)



Tveka inte att ta kontakt om det börjar kännas stressigt, omotiverande eller svårt med studierna!

Vi jobbar konfidentiellt!

Välkommen!

Katarina Kiiskinen och Ada Johansson

