

Ik ervaar angst en/of heb last van stress

Problemen door angst en/of stress tijdens je studie

Als je angst of stress ervaart, kan dat verschillende oorzaken hebben. Tijdens je studie of stage kun je het eng vinden om voor een groep te presenteren of om contact met anderen te maken. Maar ook de combinatie van je drukke leven en je studie kunnen gevoelens van angst en stress oproepen. Met angst en stress kan je een verhoogde hartslag en bloeddruk krijgen. Denk ook aan hoofdpijn of concentratieproblemen. Dit alles kan jouw studieprestaties beïnvloeden.

Dit heb ik (mogelijk) nodig

Ondersteuning bij studeren met angst en/of stress

Op jouw onderwijsinstelling en landelijk zijn er verschillende voorzieningen, aanpassingen en regelingen die jou goed kunnen helpen, waardoor jij jouw studie makkelijker doorkomt. Als student met angst of stress heb je mogelijk het volgende nodig:

- Begeleiding & advies. Misschien heb je baat bij gesprekken met de studentenpsycholoog.
- Aangepaste studieplanning. Roosters staan van tevoren vaak helemaal vast. Dit kan voor jou een belemmering zijn, omdat jij misschien behoefte hebt aan meer flexibiliteit. Op veel onderwijsinstellingen zijn er mogelijkheden voor aanpassingen zodat jij minder problemen ervaart.
- Cursussen/trainingen. Het kan zijn dat je door angst of stress minder goed presteert dan je eigenlijk kan. Je stelt bijvoorbeeld dingen uit, omdat je het spannend vindt om te beginnen. Dit kan verschillende redenen hebben. Er zijn verschillende cursussen of trainingen die je daarbij kunnen helpen. Zo geven sommige onderwijsinstellingen faalangstrainingen, cursussen over mindfulness of trainingen over omgaan met studiestress.

Bekijk ook de andere voorzieningen, aanpassingen of regelingen die jou misschien kunnen helpen.

Tips

Studiemaatje

- Een vaste medestudent naast wie je kunt zitten, bij wie je terecht kunt met vragen of waar je samen met kunt studeren, en die je op de hoogte houdt van roosterwijzigingen. Sommige onderwijsinstellingen hebben een buddyprogramma, waarbij je als student aan een buddy gekoppeld wordt. Vraag na of dit ook bij jouw onderwijsinstelling het geval is.

Geheugensteuntjes

- Gebruik geheugensteuntjes om je zelf tot leren aan te sporen zoals een signaal van je mobiel, vraag mensen je er op aan te spreken, of kies vaste tijdstippen.