

Please note! This is a self-archived version of the original article.

Huom! Tämä on rinnakkaistallenne.

To cite this Article / Käytä viittauksessa alkuperäistä lähdettä:

Vilkas, A. (2022) Avoin kirje opiskelu-uupuneelle korkeakouluopiskelijalle. TAMK-blogi, 13.12.2022.

URL: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/opiskelu/avoin-kirje-opiskelu-uupuneelle-korkeakouluopiskelijalle/>

Avoim kirje opiskelu-uupuneelle korkeakouluopiskelijalle

13.12.2022 — Arja Hautala



Avoim kirje opiskelu-uupuneelle
korkeakouluopiskelijalle

Uupumus ei helpota tehostamalla ajankäyttöä
tai yrittämällä olla parempi versio itsestä -
uupumuksesta toipuminen alkaa,
kun uskallat sallia itsellesi riittävästi lepoa
ja rohkenet luopua siitä, mikä on liikaa.

Rehtori Tapio Kujala kirjoitti lokakuussa 2022 TAMK-johtoryhmäblogissa: ”Toiset pärjäävät aina paremmin kuin toiset. Mutta meidän yhteinen tehtävämme on kantaa niitä, jotka eivät jaksa. – Erilaisten haasteiden keskellä meillä on kyky selviytyä ja toipua ihmeellisen hyvin. Avainsana on yhdessä!”

Useat korkeakouluopiskelijat kokevat opiskelu-uupumusta ([KOTT 2021](#)). Uupumuksen ennaltaehkäisyssä ja hoidossa on ensisijaista pyrkiä vaikuttamaan ulkoisiin tekijöihin, kuten riittävään lepoon ja opiskelukuormituksen määrään. Myös opiskelutaitojen ja -tekniikoiden harjoittelusta voi olla apua opiskelun mielekkyyden vahvistamisessa ja uupumuksen ehkäisyssä.

Jos tasapainoilet opiskelu-uupumuksen rajamailla, tutustuthan [Opiskelu-uupumuksen ehkäisyn omahoito-ohjelmaan](#). Ole yhteydessä [opinto-ohjaajaasi](#), jolta saat apua yksilöllisen toimintakykysi huomioivan opiskelusuunnitelman laatimiseen. Lisäksi keskustelu [opiskelukykyvalmentajan](#) kanssa voi auttaa. Psykkisen avun tarpeesta voi kertoa esim. epämääräinen paha olo ja vaikeudet arjessa / opiskeluista selviytymisessä, joten voit arvioida Mielenterveystalon kyselyn avulla, [millainen apu sopisi tilanteeseesi](#). Tutustuthan myös [TAMK Parven](#) toimintaan sekä mm. [Sparris-opiskelutaitopajojen](#) valikoimaan.

Jos toimintakykysi on olennaisesti heikentynyt ja opintosi ovat keskeytymisvaarassa, olethan yhteydessä [opinto-ohjaajaasi](#), jolta saat apua yksilöllisen toimintakykysi huomioivan opiskelusuunnitelman laatimiseen. Keskustelu myös [opiskelukykyvalmentajan](#) kanssa voi huoventaa mieltä. Voit myös täyttää tilanteeseesi soveltuvan Mielenterveystalon [oirekyselyn](#),

klikkaa ”Laske pisteet” ja katso palaute/ohjeet kohdasta ”Pisteiden tulkinta”. Mikäli olet alle 30-vuotias, voisiko Kelan [NUOTTI-valmennus](#) auttaa?

Jos olet kohdannut mielenterveyden ongelmia ja diagnosoitu sairaus vaikuttaa opiskelukykyysi, olethan yhteydessä [opinto-ohjaajaasi](#), jolta saat apua yksilöllisen toimintakykyisi huomioivan opiskelusuunnitelman laatimiseen sekä tarvittaessa [ehdotuksen yksilöllisiksi opiskelujärjestelyiksi](#). Jos et pysty opiskelemaan [sairauden vuoksi](#), hakeudu [YTHS:n hoidontarpeen arvioon](#), oman asuinsoitteesi mukaisesti määräytyvälle terveysasemalle tai hoitotahoosi. Mahdollisen sairausloman ajalta voit saada [sairauspäivärahaa](#), ja voit myös opiskella jonkin verran (24 opintopistettä lukuvuodessa / 12 opintopistettä lukukaudessa / 3 opintopistettä kuukaudessa). Mikäli sairautesi ei estä opiskelua, mutta vaikeuttaa oleellisesti opinnoista suoriutumista, tutustu Kelan kuntoutusvaihtoehtoihin: [NUOTTI-valmennus](#) on ammatillisen kuntoutuksen muoto 16–29-vuotiaille nuorille ja [koulutus ammatillisena kuntoutuksena](#) mahdollistaa osallistumisen työelämään sairaudesta huolimatta. Kela järjestää myös mielenterveyskursseja, joista on saatavissa tukea arjen haasteisiin ja vertaistukea: [Itu-kurssi](#) on tarkoitettu alle 30-vuotiaille nuorille, joilla on diagnosoitu lievä tai keskivaikea masennus tai ahdistuneisuushäiriö, [Silmu-kurssi](#) on tarkoitettu yli 18-vuotiaille nuorille ja aikuisille, joilla on diagnosoitu lievä tai keskivaikea masennus, ahdistuneisuushäiriö tai kaksisuuntainen mielialahäiriö sekä [Verso-kurssi](#) on tarkoitettu yli 18-vuotiaille nuorille ja aikuisille, jotka ovat sairastaneet pitkään vaikeaa mielenterveyden häiriötä (esim. skitsofrenia, psykoottinen masennus).

Opiskelu-uupunut korkeakouluopiskelija, haluan sanoa sinulle: uupumus ei helpota tehostamalla ajankäyttöä tai yrittämällä olla parempi versio itsestä – uupumuksesta toipuminen alkaa, kun uskallat sallia itsellesi riittävästi lepoa ja rohkenet luopua siitä, mikä on liikaa.

Erilaisista levon muodoista voit lukea mm. lyhyesti [IG-postauksestani](#) tai Sandra Dalton-Smithin [TED-artikkelista](#).

Kirjoittaja Annina Vilkas, [@iamvilkas](#)

Kirjoittaja on laillistettu sosionomi, joka työskenteli TAMKissa opintokuraattorina 2020–2022.

Painettu lähde: Salmela-Aro K. (2009). Opiskelu-uupumusmittari SBI-9 yliopisto- ja ammattikorkeakouluopiskelijoille. Ylioppilaiden terveydenhoitosäätiön tutkimuksia 46, Helsinki.

Linkki rehtori Tapio Kujalan blogikirjoitukseen: [Pelastetaan maailma!](#)

Lue **Anja Salon** blogiteksti Kelan Nuotti-valmennuksesta: <https://blogs.tuni.fi/tamkblogi/opetus/nuotti-valmennus-auttaa-kun-nuoren-arkisavel-on-hukassa/>

Kuva: Kelly Sikkema /Unsplash. Muokkaus Annina Vilkas