

Głowa na swoim miejscu – jak dbać o zdrowie psychiczne

- **Znajdź czas dla siebie** – codziennie np. na spacer, książkę, serial, muzykę. To nie lenistwo – to regeneracja.
- **Zadbaj o sen** – 7–9 godzin snu to podstawa funkcjonowania mózgu i dobrego nastroju.
- **Nie porównuj się do innych** – każdy ma swoje tempo. To, że ktoś wydaje się „ogarniać” wszystko, nie znaczy, że tak jest naprawdę.
- **Rozmawiaj** – z koleżanką lub kolegą, rodziną, terapeutką lub terapeutą. Samotność i stres rosną w ciszy.
- **Szukaj wsparcia** – na Politechnice Poznańskiej oferujemy pomoc psychologiczną. Skorzystaj, jeśli czujesz, że Ci trudno.
- **Bądź dla siebie dobry** – mów do siebie tak, jak do najbliższej osoby w trudnej chwili.

Nie potrzebujesz perfekcji. Wystarczy Twoja obecność – tu i teraz

Zadbaj o siebie jak o najbliższą osobę, bo właśnie Ty jesteś osobą, z którą spędzisz całe życie.

Studia to nie wyścig – to podróż. A podróż najlepiej się przeżywa, gdy człowiek czuje się dobrze i bezpiecznie. Powodzenia!

Dział ds. Równości
Politechniki Poznańskiej
ul. Piotrowo 3, pokój 018
email: dzial.rownosci@put.poznan.pl
tel. +48 61 665 2927
+48 61 665 2958
+48 61 665 3773

Punkt Pomocy Psychologicznej
Politechniki Poznańskiej
ul. Piotrowo 3, pokój 017

Rezerwacja wizyty:



Ze spokojem przez studia

Poradnik dla studentów

Rozpoczęcie studiów to ważny moment w życiu – ekscytujący, ale i pełen wyzwań. Nowe środowisko, inny rytm życia, większa odpowiedzialność za własną naukę i codzienność. Łatwo w tym wszystkim zapomnieć o sobie – o swoim zdrowiu psychicznym, dobrym samopoczuciu i efektywnym działaniu. Ten poradnik powstał, by pomóc Ci odnaleźć równowagę, lepiej się uczyć i mniej się stresować. Nie musisz robić wszystkiego perfekcyjnie – wystarczy, że zadbasz o siebie i będziesz uczyć się mądrze.

Zaczynamy!



Dobrostan to nie luksus – jak czuć się dobrze w ciele i duszy

- **Jedz regularnie i różnorodnie**
– posiłki to paliwo dla mózgu, nie tylko dla brzucha.
- **Ruszaj się** – nie musisz biegać maratonów. Spacer, joga, rower – ważne, żeby się poruszać.
- **Ogranicz używki** – alkohol i inne substancje mogą chwilowo „odstresowywać”, ale na dłuższą metę pogarszają nastrój i skupienie.
- **Znajdź rytuały, które cię wyciszą** – herbata, świeca, cicha muzyka, kąpiel – to nie są „fanaberie”, ale troska o siebie.
- **Odpoczywaj aktywnie i biernie**
– jedno bez drugiego nie działa.

Ucz się z głową, nie na siłę

- **Ucz się regularnie, nie dopiero przed egzaminem** – mózg lepiej przyswaja materiał w małych dawkach niż w jednej wielkiej sesji.
- **Zmieniaj metody nauki**
– rób notatki ręczne, twórz mapy myśli, ucz innych, nagrywaj się – testuj, co działa najlepiej. Możesz skorzystać ze wsparcia coacha w Dziale ds. Równości.
- **Nie bój się pytać** nauczycieli, koleżanek i kolegów. Pytanie to nie oznaka słabości, tylko ciekawości.
- **Ucz się aktywnie** – nie tylko czytaj, ale tłumacz sobie materiał, zadawaj pytania, streszczaj.
- **Powtarzaj cyklicznie** – zaplanuj powtórki, np. po 1 dniu, 1 tygodniu, 1 miesiącu.
- **Rób przerwy** – technika Pomodoro (25 minut pracy, 5 minut przerwy) naprawdę działa.

Egzamin? Spokojnie, to tylko test

- **Przygotuj plan nauki na kilka tygodni wcześniej** – rozpisz, co i kiedy przerobisz.
- **Ćwicz rozwiązywanie zadań/testów** – teoria to jedno, praktyka to drugie.
- **Ucz się z grupą** – wymiana wiedzy i perspektyw pomaga zapamiętywać.
- **Zadbaj o regenerację przed egzaminem** – ostatnia noc to czas na sen, nie na notatki.
- **Oddychaj** – prosta technika oddechowa przed wejściem na salę pomaga się uspokoić.
- **Nie dramatyzuj** – jeden egzamin nie definiuje Twojej wartości.

Czas to Twój sprzymierzeniec – jeśli dobrze nim zarządzasz

- **Używaj kalendarza** – papierowego lub cyfrowego. Planuj nie tylko zajęcia, ale też odpoczynek i posiłki.
- **Wyznacz priorytety** – nie wszystko trzeba zrobić na raz. Skup się na tym, co najważniejsze.
- **Zaplanuj bufor czasowy**
– zawsze coś się może opóźnić. Nie wypełniaj grafiku po brzegi.
- **Ustal realistyczne cele na każdy dzień**
– trzy rzeczy do zrobienia to już sukces.
- **Ogranicz rozpraszacze**
– wyłącz powiadomienia, zostaw telefon w innym pokoju.
- **Pamiętaj o dniu bez nauki** – regularny reset zwiększa efektywność.

