

[Automatisk tekstet av Autotekst med NB Whisper. Kan inneholde feil.]

[SPEAKER_00]

Du hører nå en podkast fra Universitetet i Stavanger.

[SPEAKER_02]

Hei og velkommen til en ny paragrafprat på Universitetet i Stavanger.

Dette er podkasten hvor vi tar oss en kopp kaffe eller te og diskuterer fag, karriere eller studieliv med jurister og rettsvitenskapsstudenter.

I dag skal vi gjøre noe litt annerledes.

Vi skal snakke om noe som er veldig aktuelt for studenter i mai og juni, nemlig eksamensdress.

Jeg heter Amanda Vennemo.

Jeg går første året på jussen.

Og jeg har ikke like mye faglig kunnskap som de andre som driver paragrafprat, men jeg har jo hatt noen eksamener og vet veldig godt hvordan eksamensstress og stress føles på kroppen.

For å hjelpe oss å finne ut hvordan vi kan takle dette eksamensstresset på best mulig måte, så har jeg fått med meg en veldig fin gjest i dag.

Kristin Hageland fra studenthelsetjenesten på universitetet.

Velkommen hit.

Kan du si litt mer om deg og hvor du jobber?

[SPEAKER_01]

Ja, takk for det, og takk for at jeg fikk bli med på denne podkasten.

Jeg jobber i studenthelsetjenesten, som du refererer til.

I Studentsamskipnaden i Stavanger.

Jeg er utdanna fysioterapeut, og så har jeg en videreutdanning inn mot psykisk helse.

Jeg er en del av det tverrfaglige teamet vårt, som består av to psykologer, to sosionomer og én helsesykepleier.

Vårt oppdrag i dette helseteamet er å hjelpe studentene med å få mer innsikt og mestringsmuligheter.

Til å håndtere perioder med høyere belastning, stress og krav.

På en måte som gjør at de lærer litt mer om seg sjøl i den perioden.

Men òg å ivareta seg sjøl på best mulig måte i stuntlivet.

Så litt sånn få det som er vanskelig, til å bli litt bedre når det står på.

Og det gjør vi ved å tilby både individuelle samtaler i en kortere periode.

Vi har drop-in-samtaler, som er mer sånn enkeltsamtaler.

Vi har ulike kurs og aktivitetstilbud der vi snakker om temaer som kan belyse og gi mer innsikt i akkurat dette.

[SPEAKER_02]

Du er rett kvinne for denne episoden, tror jeg.

Får håpe det.

For nå er det som sagt en periode hvor mange kjenner på dette eksamensstresset.

Du skal jo ikke ha eksamen, men kanskje du føler på litt stress likevel?

Hvor stressa er du nå, på en skala fra én til ti?

[SPEAKER_01]

Ja, det å være med på podkast, det er jo litt stress, da.

Det er jo ikke noe en gjør til daglig.

Så jeg kjenner jo at jeg er kanskje ... Kanskje jeg er sånn fire?

Jeg kjenner lite grann at jeg må være litt skjerpa og fokusert.

[SPEAKER_02]

Ikke sant ... Måten vi skal gå gjennom episoden i dag, er å komme med fem tips. Noen for hvordan man skal håndtere stress før eksamen, og noen for hvordan man skal håndtere stress på eksamen.

La oss begynne helt med det basice.

Hva er stress?

[SPEAKER_01]

Ja, hva er stress?

Stress er et ord som er veldig mye brukt i dagligtalen.

Vi bruker det om alt, egentlig.

Hva tenker du om det?

Hva er stress for deg, Amanda?

[SPEAKER_02]

Ja, nei, stress det er jo ... For meg er det en følelse i kroppen.

En følelse av å ikke ha kontroll, kanskje.

Og ... ja.

Og så kan jeg liksom bli litt sånn varm.

Eller altså ... Man vet ikke helt hvor man skal gjøre av seg når man er veldig stresset.

Og jeg vet jo med meg selv hvordan jeg skal klare å håndtere stress.

Ved f.eks.

å koble av og gjøre andre ting, men noen ganger når jeg blir stressa, så har jeg en tendens til å gjøre veldig mange andre ting som egentlig ikke har noen ting med det jeg er stressa for å gjøre.

Jeg vet ikke.

Derfor er jeg så nysgjerrig.

Hva er definisjonen på stress?

[SPEAKER_01]

Ja.

Det er mange ulike definisjoner på stress, og det å forklare litt rundt det kan være at det tar litt lengre tid enn vi har i denne podkasten.

Men i utgangspunktet så er stress en slags sånn ... Eller noe som skjer utenfor oss eller inni oss, og som banker litt på kroppen og setter kroppen i stand til å håndtere det.

Så det er på en måte en ... Sånn ... Hei, hei, nå skjer det noe her, og jeg må sette meg ... Jeg må forberede meg på noe jeg skal gjøre, eller noe jeg skal stå i, eller noe som jeg må holde ut i, da.

Vi snakker gjerne om stressrespons.

Det du sier med at du blir urolig, eller du sa noe og kjenner en følelse i kroppen ... Kroppen settes i stand til å stå i det vi holder på med.

Vi snakker gjerne om kortvarig eller langvarig stress.

Og det kortvarige stresset, det ...

Det er kroppen faktisk veldig god til å tåle og stå i og gjør oss bredt til å takle, da.

Hvis det står på for lang tid, dette stresset, så kan det være at det ikke er så bra for oss.

Men egentlig så tenker vi at kroppen vår er ganske sånn sterk til å tåle dette stresset.

Det kan være både en måte ... Hvordan vi tenker omkring ting, men òg gjerne sånn ...

Det er ofte en prestasjon eller en oppgave som skal gjennomføres.

[SPEAKER_02]

Forstår jeg deg riktig hvis stress kan være en superkraft og drive oss fremover?

[SPEAKER_01]

Ja, egentlig kan en si det.

Vi har en fantastisk fysiologi.

Og det at den opplever en sånn påvirkning som stress er, da ...

Det gjør at vi vil få noen superkrefter i den perioden dette stresset står på.

Og en eksamensperiode er jo en litt kortere periode, så ting står på.

Hvis vi tenker at stresset kan hjelpe oss i denne perioden, så er vi med å regulere det allerede, egentlig.

[SPEAKER_02]

Da kommer vi over på det første tipset.

Det er for hva man kan gjøre før eksamen for å bruke dette stresset positivt.

Det er noe jeg får veldig mye ut av, nemlig å lage en struktur og ha en plan.

Hvorfor hjelper det?

[SPEAKER_01]

Det å forberede seg litt og tenke litt på forhånd hvordan en skal jobbe.

Og ha en plan og en forutsigbarhet.

Det gjør ofte at vi ... Det er litt sånn konkret, da.

Så da roer vi oss gjerne litt ned med det.

Å lage en eksamensplan er smart, for da gir det oss en oversikt.

Ofte kan det være husketips på hvordan en skal lage en plan.

Vi snakker ofte om 'smarte mål'.

Da kan vi bruke ordet 'smarte'.

Som en huskeregel, kanskje.

Så det å ... S-en står for spesifikt.

Det å få en oversikt over hva jeg skal jobbe opp mot, hva eksamen skal jeg ha.

Og hva jeg må innfri her på 'objectives', eller hva jeg skal lære meg.

Det å først og fremst spesifisere hva jeg skal jobbe med, da.

Det er første bokstaven i det.

Så smarte!

[SPEAKER_02]

Alt har en betydning.

Ja, alt har en betydning.

[SPEAKER_01]

S-en står for ...?

Spesifikt.

Hva står M-en for, da?

M-en står for målbart.

Det er da en bruker referansepunktene på hva en skal komme gjennom.

At det går litt framover, da.

At en får gjort noe med det som en skal jobbe med.

Så det er greit å finne noe som en kan måle seg litt på, da.

Og så har vi A-en og det er A-en og R-en ... Oftest kan de gå litt sammen, for A-en står kanskje for ambisiøs, eller ...

[SPEAKER_02]

Det er jo fint.

[SPEAKER_01]

Det er mange som er det.

For en må jo ha litt ambisjoner òg.

Noen av oss er gjerne litt sånn ... Noen er veldig ambisiøse, og andre kanskje litt mindre ambisiøse.

[SPEAKER_02]

Veldig mange på jussen spesielt som snakker mye om alt de gjør, det de har lest, eller det de skal gjennom den dagen.

Hvordan kan man på en måte bruke disse tipsene til å komme tilbake til sine egne mål?

[SPEAKER_01]

Ja, og da er vi på R-en, for det må jo være realistisk.

Jeg må på en måte tenke hva vil jeg klare?

Hva er det av dette som jeg nå skal jobbe meg framover, som jeg vil være realistisk og klare?

For meg, da.

Ja, for en sjøl.

Og det er jo ut ifra hvor mye jeg har lest fra før.

Hvor langt jeg kom til denne læreprosessen som jeg forberedte meg på.

... så er gjerne ... T-en som er videre, den henger også sammen.

For det er jo tidsbegrensa.

Det realistiske skal gjerne også stå i forhold til det.

Hvor mye tid har jeg egentlig?

Hvis jeg er en person som har utsatt alt det siste liten, så har jeg jo ikke så mye tid.

Da må en gjerne planlegge litt ut ifra det.

Er det lurt å prioritere?

Ja, lurt å prioritere litt i forhold til det.

Så det å på en måte ... Det aller beste er jo å ha lest jevnt og trutt gjennom hele semesteret.

Men vi vet jo òg at vi er ulike, så det er ikke alle som gjerne har kommet til det ennå.

Og skjønt at det er lurt.

Og hvis en ikke har gjort det, så må en jo bruke tiden da.

... veldig lurt å prioritere litt hva som er viktigst å få med seg.

Og da må det òg stå i forhold til den ambisjonen en har.

En kan gjerne ikke forvente nødvendigvis å være i toppkaraktersjiktet da, hvis en ikke har klart å forberede seg i så lang tid i forkant.

Men med mindre en har en sånn superbrain, og det er det gjerne noen som har da, selvfølgelig.

Det står for evaluere.

Det kan vi gjerne komme litt tilbake til.

Men det handler om ... Hvis en planlegger en dag eller en uke, så må en gå tilbake og se om man klarte å gjøre det man hadde bestemt seg for.

Fokuserte jeg på det spesifikke jeg skulle gjøre?

Hva gjorde at jeg ikke fikk det til?

Hadde jeg for høye krav til meg sjøl?

Eller hadde jeg for lave krav til meg sjøl?

Gå inn og evaluer litt og se hvordan jeg skal justere dette.

Så smarte mål.

[SPEAKER_02]

Når jeg er ferdig med en hel dag på biblioteket, så får jeg veldig mye ut av å dra på trening, dra hjem, spise middag med de andre i kollektivet, eller gjøre noe helt annet.

Jeg tvinger jo på en måte kroppen til å ta en pause.

Og det hjelper meg med å legge dagen fra meg og ikke tenke så mye på hva jeg skulle gjort eller skal gjøre dagen etterpå.

Hvor viktig er det å ta pauser?

[SPEAKER_01]

Ja, det er viktig å ha med denne planen, da.

Å planlegge pauser.

Man skal planlegge pausene!

Ja, jeg tror det er smart å planlegge pauser, vi òg.

Og ikke bare se for seg at en skal klare å sitte i åtte timer eller seks timer i strekk og fokusere på eksamen.

Vel får vi superkrefter av å være stressa, sånn at vi er jo mer fokuserte, og kanskje vi har et høyere læringsopptak akkurat i den perioden der.

Apropos dette som kroppen settes i stand til å takle.

Men hjernen vår blir veldig sliten òg, og hjernen trenger pauser.

Pauser er lurt å legge inn gjennom hele dagen, egentlig.

I utgangspunktet tenker vi at konsentrasjonen vår har et spenn.

Det er litt individuelt, og det er ulik forskning på det.

Gjerne jobber man opp mot 30-45 minutter, og så er det lurt å ha en pause i den tiden.

Alt dette kan man jobbe med.

Hvor tungt stoffet er og hvor mye fokusert man har vært.

Når man sitter og jobber, kan det kanskje være man blir trøtt og mister fokus.

[SPEAKER_02]

Det kan jeg merke.

Og da har jeg fått et veldig bra tips, som er å sette timer på telefonen.

Det er en metode som er sånn at man jobber ...

Eller leser i 25 minutter.

Og så har du fem minutters pause.

Og så gjør du det fire ganger.

Og så har du fortjent en lengre pause.

Hvor du kan spise lunsj, eller ... Det beste hadde kanskje vært å gjøre noe helt annet, da.

Eller ta seg en treningsøkt.

[SPEAKER_01]

Jeg vet ikke.

Det kan en gjerne legge inn midt i dagen.

Det med trening er kjempesmart.

Når en sitter og jobber mentalt så mye som det er å forberede seg i hodet på en eksamen.

Så trenger kroppen å lade på en annen måte.

Å bruke kroppen aktivt i bevegelse eller trening, få pulsen eller bruke musklene, er en super måte å restituere hjernen på.

Da lader en opp hjernen og er klar til en økt igjen.

Legg inn en treningsøkt midt i. Hvis en har tid og en kort treningsøkt, eller

bare en liten pause med å gå en tur ut i frisk luft, eller bevege kroppen på en eller annen måte som ville være
Passende for den personen som skal planlegge dette, da.
Det er smart.
Ja.

[SPEAKER_02]

En gang så ... For de som ikke ... Jeg er veldig mye på ...
For meg så hjelper det å ta meg en treningsøkt, men en gang så var jeg hos en psykolog som ga meg et tips om ... Eller han sa 'dra hjem og bak boller'.
Når var sist du gjorde det?
Og den dagen så dro jeg hjem og bakte boller og fant frem oppskrift og alt jeg trengte, og jeg baker aldri boller.
Men jeg følte på ekte at det regulerte stresset ned, og jeg måtte fokusere på noe helt annet.
Jeg måtte gjøre noe nytt.
Kan det være en ting å gjøre?

[SPEAKER_01]

Lage mat, rett og slett?
Ja, og mat trenger en jo virkelig i denne perioden.
Så det er lurt å planlegge litt disse måltidene og hva en skal spise hvis en klarer det.
Det å bake boller er ofte litt lystbetont.
Apropos dette med å legge inn pauser underveis ... Men det er gjerne òg å sette seg ... I forhold til dette med ambisiøst og realistisk og hva en klarer, da.
Så ta enten en god pause midt på dagen der en kobler helt av, og enten gjør noe som tar litt lengre tid enn disse småpausene du refererer til i denne teknikken.
Som for øvrig kalles for pomodoro-tenikken.
Ja, den har et navn.
Det er mange ulike teknikker som det går an å bruke.
Men dette med å planlegge i denne store planen, da ...
Når jeg leser en hel arbeidsdag, nå er det en stund til eksamen, kanskje jeg kan ta kvelden fri?
Være sammen med noen venner som gir meg energi?
Prøve å koble av?
Nervesystemet vårt er delt inn i to.
Du har ett tidspunkt, du har ett
System som aktiverer oss, og et som roer oss ned.
De systemene skal hovedsakelig være i grei balanse.
Vi klarer å stå i aktiveringssystemet over lengre tid, i en kort periode.
Da snakker vi om kortvarig stress.
Men det er lurt å regulere litt ned på det òg, og gjøre ting som lader oss.
Som vi snakket om, fysisk aktivitet, bake boller, være sammen med noen, gå en tur, få frisk luft.
Ta deg et isbad, eller et eller annet.
Noe som gjør at du liksom ... Gjerne friske deg opp litt og lade etterpå.
For når en har prestert i dette systemet som aktiverer over lengre tid, så vil en automatisk komme litt inn i det som det rolige.
Og hvis en tillater seg det litt mer i en struktur og en plan, så lader en da opp og så gjør en seg klar.
Det er som en idrettsprestasjon.
... må restituere litt i den jobben som det er å forberede seg til eksamen.

[SPEAKER_02]

Det er fint.

Jeg hadde eksamen forrige tirsdag og var ikke så veldig godt forberedt, for å være helt ærlig.

Men i dagene før så fikk jeg en åpenbaring på hvor mye man kan få ut av Lovdata.

Og Lovdata det er jo da vårt tillatte hjelpemiddel på eksamen.

Og det er et verktøy som egentlig har masse muligheter.

Men vi som er førsteårsjusstudenter, vet ikke helt hvordan vi skal bruke det ennå.

Men der fikk jeg mye ut av å undersøke hva jeg kan gjøre.

Hvordan kan jeg systematisere dette, sånn at det gir meg ro på eksamen.

Og hjelper meg med å ha litt oversikt.

Det tenker jeg er overførbart til andre fag også.

Dette med å ha orden i notater og vite hvor det står om ulike temaer.

Det husker jeg fra tidligere eksamener på videregående.

At det var lurt.

Hvor mye tid skal man bruke på det?

[SPEAKER_01]

Da er vi gjerne litt tilbake i sted, hvor mye tid en har.

Men jeg tenker at det er lurt uansett å ha en liten sånn ... Hva skal jeg si

... En liten sånn livbøye med seg på eksamen på en måte, som gjør at når en tenker på det, så regulerer en seg gjerne litt ned, da.

Roer seg litt ned.

Og det å forberede og rydde i noe sånt, lage et lite system, når man husker punkt eller noe som gjør at man kommer litt inn i det ... Når man sitter der på eksamen og kommer litt på spor, så tenker jeg at det høres smart ut å bruke litt tid på det.

Så legge det òg inn i den der forberedelsestiden.

Ikke bare fokusere på stoffet og det faglige, men òg litt den der strukturen i ting og hvordan en kan ...

Det er jo noe en har lov å ha med seg, og en kan da helt sikkert få ha nytte av det.

[SPEAKER_02]

Apropos en annen ting man kan ha med seg på eksamen.

Det er jo smågodt eller mat.

Da vi var små og hadde tentamen og eksamen på ungdomsskolen og videregående, så var eksamen eneste dagen hvor man fikk ha med seg godteri på skolen omtrent.

Men er det så smart?

[SPEAKER_01]

Ja ... Når en sitter i den ... En ting er å forberede seg på eksamen, og da ha en mulighet til å lage denne planen som vi har snakket om nå, og justere med å ha partideler der en lader seg sjøl opp og sånn.

Men på eksamen så er du i et kontinuerlig arbeid.

Og det arbeidet er jo krevende, og kroppen er i stand til å tåle det.

Men en trapper seg veldig mye for kreftene underveis.

Spesielt vet vi at når vi bruker hjernen såpass hardt som på en eksamen, så bruker en gjerne mye av sukkeret som en har.

Det visste ikke jeg.

Det krever mer ressurser å jobbe på en eksamen for hjernen enn kanskje både det

å forberede seg og det å jobbe på det jevne vanlig.
Det viktigste er å ha med en god lunsjpakke som gir de langsomme karbohydratene.
Som gjør at en holder ut litt lenger i blodsukkerfallene.
Sånn at de ikke blir så hyppige.
Sukker gir et veldig høyt løft på blodsukker.
Og så faller en ganske raskt etterpå.
Så å ha noe i bunnen kan være lurt.
Men så kommer man gjerne til et punkt på eksamen der man er så sliten mot slutten, eller hvis man har jobbet intenst med en oppgave.
Og man må ta små pauser der og og lade hjernen litt opp underveis.
Men kanskje man ikke har tid til så lange pauser.
Så det å ha med seg en sjokolade eller litt raske karbohydrater til å booste seg litt når disse dråpene kommer, kan være smart.
Kanskje ikke en veldig stor snopepose som lager mye bråk, og mye seigt tyggbart snop, men en sjokolade eller et eller annet nøtter og rosiner.
Noe som gir litt rask energi.
Smart å tenke på det.

[SPEAKER_02]

Da jeg satt på eksamen forrige tirsdag, og klokken hadde slått ni, og jeg fikk åpne oppgaven, så tenkte jeg ... Shit, hva gjør jeg nå?
Det var helt uventet, og jeg hadde ikke forberedt meg så veldig mye på det.
For å si det rett ut så fikk jeg ganske hjerneteppe.
Visste ikke helt hva jeg skulle skrive, hva de spurte om.
Måtte rett og slett ta meg litt tid til å få oversikt.
Hvordan kan man håndtere en sånn helt uventet eksamensoppgave?
Og dette jerneteppe som egentlig følger litt med.

[SPEAKER_01]

Og det er veldig vanlig å få det.
Alt dette hvor stressa en er når en går inn i en eksamen, hva tanker en har tenkt om seg sjøl ... Stress kan og bli forsterka veldig mye av at en tenker ... Skremmer seg mer enn det en trenger.
At en får veldig mye sånne ... 'Dette kommer jeg ikke til å klare ... Dette blir for vanskelig for meg'.
Alt etter hvor en er i det feltet der, så kommer det jernteppet enten veldig raskt, eller så kan det komme underveis.
Det en kan vite om det med jernteppet, det er jo egentlig en slags fryktrespons som blir så sterk.
Følelsene våre blir så sterke.
Og når følelsene blir så sterke, mister vi litt fokus i et lite øyeblikk.
Og så klarer en ikke få tak i noen konstruktive lure, smarte tanker.
Det som kan være lurt å vite på forhånd, er at det er en midlertidig tilstand.
Og handler egentlig om at ...
En må enten gi det litt tid, eller en kan hjelpe seg sjøl.
Det er å bruke pusten.
Da kommer en tilbake til nervesystemet som har en aktiverings- og deaktiviseringsfunksjon.
Hvis den aktiveringen blir veldig høy, så trenger en bare ... Da kan en bruke pusten til å regulere det litt ned.
Pusten er i kontakt med systemet som roer ned.

[SPEAKER_02]

Jeg har jo en sånn på klokken min.
Jeg ser på en sportsklokke.
Den har en funksjon som heter pust.
Da vil den ha meg til å puste inn i noen sekunder.
Og så skal jeg holde pusten.

[SPEAKER_01]

Er det noe man kan bruke på eksamen?
Ja, det er en veldig enkel og grei teknikk.
Ofte får en gjerne litt bedre effekt hvis en puster inn nesen.
Trekker pusten dypt og kanskje teller til fire.
Puster inn på fire.
Og så holder en pusten kanskje på fire.
Og så puster en rolig gjerne ut gjennom nesa også, hvis en klarer det.
For der ligger det en del reseptorer som stimulerer litt den der nedreguleringen.
Ut på fire, holde pusten på fire, og så gjentar han den syklusen litt rolig for seg sjøl.
Prøve å kjenne at han slapper litt av i skuldre, slipper litt opp i mage.
Når vi blir så stressa, så har det ofte en tendens til å knyte seg litt sånn nedi, rett under brystet vårt.
For som jeg sa, jeg føler jo stress fysisk på kroppen.

[SPEAKER_02]

Jeg sa jeg ble varm i stad, men det er kanskje ikke helt riktig det heller.
Men jeg føler det liksom.
Inni kroppen, på en måte.

[SPEAKER_01]

Stress er veldig fysisk.
Det er en fysisk reaksjon som skjer.
Det å ikke bli skremt av den reaksjonen, og bare tenke at det skal få lov til å jobbe seg gjennom kroppen ... Det er helt naturlig.
Nå driver kroppen min og jobber meg opp til å klare dette som jeg nå skal gjøre.
Og det skal bare få lov til å virke litt gjennom.
Hvis en tenker det samtidig som en puster rolig, at dette er bare en midlertidig tilstand, den går over hvis jeg bare lar den få lov til å virke.
Ikke prøv å stoppe den eller presse den vekk eller noe.
Da varer den ofte litt lenger.

[SPEAKER_02]

Etter hvert så kom jeg jo meg jo ned.
Og fikk litt sånn ... Jernteppet forsvant litt.
Det skjedde litt av seg selv.
Jeg visste ikke om disse pusteteknikkene da.
Men ... Det er jo tiden som jobba.
Ja, tiden jobber, tror jeg.
Og da prøvde jeg å tenke ... Hva er det sensor vil at jeg skal snakke om?
Og så forsøkte jeg å zoome litt ut på oppgaven.
For jeg har en tendens til at jeg overkompliserer ting hvis jeg blir litt stressa.
Så jeg prøvde i hvert fall å gjøre det.
Og da kom jeg meg forbi dette hjerneteppe.

Og så kom du deg i gang med det du skulle.
Men så, etter eksamen, så kommer man jo ut.
Folk er ofte ferdig omtrent samtidig.
Og hva skal man gjøre da hvis man kjenner at ... Å nei, dette var litt skuffende.
Eller ... Å, jeg presterte ikke så godt som jeg ville.

[SPEAKER_01]

Det å være i en eksamenssituasjon krever mye av både hodet og kroppen vår.
Så er stress bygd opp at det er en sånn motstand ... Eller det er på en måte en sånn ... Man jobber med dette stresset, da.
Så etter denne perioden så blir man sliten, og det er jo ganske naturlig.
Det å komme ut av en eksamen og kjenne på at 'å, nå er jeg sliten og trøtt' ...
Så kan ikke de òg være litt klar over det på forhånd.
Det er ganske naturlig etterpå å bli kritisk, gå gjennom i hodet og drive masse sånn ... Eller både vanlig tenking og overtenking på hvordan det egentlig gikk.
Så møter en gjerne andre studenter som sier de har svart, og så har en ikke svart det samme.
Så blir en enda mer stressa.
Da regulerer en seg litt opp igjen.
Og mister litt dette konstruktive bildet av hvordan situasjonen egentlig er.
Det er en naturlig reaksjon etterpå å være sliten ... Og det kommer litt tyngre tanker, da.
Men når det bare får lov til å virke seg igjennom, så har en gjerne en tendens til å være litt mer konstruktiv og realistisk i forhold til hvordan det egentlig gikk på den eksamen.
Og så ser en gjerne at ... 'Otto, jeg klarte ganske mye av dette.'
Og så kan en finne et eller annet realistisk bilde.
Skulle det være at en gruer seg og tenker mye på dette fram til sensuren faller, så bruker en mye krefter på det òg.
Det er noe med å la noe gå og vente til jeg vet.
Ikke for mye grubling om det.
Men så er det òg noe med å støtte seg sjøl.
Da kommer gjerne disse støttetankene i etterkant av det, der en kan tenke at hvis jeg stryker, så går det jo an å ta om igjen.

[SPEAKER_02]

Man kan ta eksamenet på nytt.
Det er ingen fare, og det er det veldig mange som gjør.
Så går det ofte tre uker før man får den sensuren.
Og da er det et tips å alltid be om begrunnelse.
Da får du sensor sin egen begrunnelse på hvorfor du får den karakteren du fikk.
Og det er jo litt tilbake til de smarte målene dine med å evaluere.
For da kan man hjelpe seg selv, eller man får hjelp til å evaluere seg selv.
Hva fikk jeg til?
Hva fikk jeg ikke til?
Og så er man da bedre forberedt til neste eksamen.
Uansett så tenker jeg du er en erfaring rikere, du har hatt enda en eksamen.
Og du har stått i det, du har kommet deg gjennom.

[SPEAKER_01]

Absolutt.
Og det er kjempegode støttetanker å ha.
Og det er sånn en læresituasjon når en er student og en skal få lov til å feile

eller stryke på en eksamen, det er ganske så normalt, det.
Det er sjelden studenter kommer seg gjennom en hel studieperiode eller bachelor eller master uten å stryke, da.
Eller få en karakter som en ikke ønsket.
Men så er det dette som du sier, hvis dere er så heldige å kunne få den evalueringen, så gå tilbake og se hva kan jeg gjøre bedre til neste gang?
Hvordan kan jeg lære av dette?
Og det er et mye bedre sted å være da.
Til å klare å godta det.
Sånn er det.
Ingen er perfekte.

[SPEAKER_02]

Nei.
Jeg fikk veldig mye ut av disse tipsene.
Jeg skal bruke smarte tips.
Og så skal jeg komme meg gjennom.
Jeg har én eksamen igjen.
Det er om seks uker, så jeg har ganske god tid på å forberede meg nå.
Da kan jeg lage meg en plan og ta pauser.
Og holde orden i Lovdata.
Det skal jeg bli bedre på.
Og tusen takk til deg, Kristin, for at du kom hit.
Og gjør det så mye bra.
Og til deg som lytter, hvis du kjenner at du er litt stressa, så finnes det hjelp og folk å snakke med.
SIS tilbyr samtaler, rådgivning og støtte.
Det er helt gratis også.

[SPEAKER_01]

Ja, det stemmer.
Og vi har ofte drop-in-samtalene som vi setter opp fra uke til uke.
Der en kan komme inn og snakke om det som står på akkurat nå.
I eksamenstiden er det mange som er stressa, og da står det på en del.
Hvis det hjelper å komme og snakke med oss òg litt, så kan det være en måte å få ned stresset litt på i forkant.
Så det kan en vite om.
Men så er det òg litt ressurser rundt på universitetet òg, som en kan undersøke og sjekke ut.
Både på universitetsbiblioteket, veiledningstjenesten og litt sånne Sånne steder.

[SPEAKER_02]

Veldig fint.
Da gjenstår det bare å si lykke til med eksamen.
Vi heier på dere.
Takk for oss, og vi høres i neste paragrafprat.

[SPEAKER_00]

Du har hørt en podkast fra Universitetet i Stavanger.