

STUDENT I PSYKISK UBALANSE

GUIDE FOR STUDENTER OG ANSATTE VED KUNSTHØGSKOLEN I OSLO	
Er du bekymret for om en student er i psykisk ubalanse?	
<p>Ansatte og medstudenter er ofte de første til å merke om en student sliter/er i psykisk ubalanse. Da kan det være viktig å oppmuntre og hjelpe studenten til å søke hjelp hos fagfolk med riktig kompetanse. Kunsthøgskolen i Oslo er tilknyttet SiO www.sio.no som har lang erfaring og en rekke fagfolk som kan hjelpe studenter som har det vanskelig. Både akutt og mer langsiktig.</p>	
Lurer du på om en student har det vanskelig? Det kan være flere tegn:	
<p>Studentens oppførsel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Forandring i væremåte og sinnstemning - Tilbaketrekning - Endring i hygiene og utseende - Dårligere prestasjoner på skolen - Voldsomt og uforklarlig sinne - Misbruk av alkohol eller narkotika - Bizarre tanker/oppførsel 	<p>Din reaksjon på studentens oppførsel:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Du er ukomfortabel med studentens kommentarer og oppførsel - Du er bekymret for studentens evne til å fungere - Du føler uro eller er redd

Guiden under kan hjelpe deg til å velge riktig respons i forhold til en student i psykisk ubalanse.

Husk at du ikke kan ta kontakt med SiO på vegne av en navngitt student med mindre studenten samtykker. Du kan ringe SiO og be om generelle råd, men studenten må selv bestille time etc.

Er studenten til fare for seg selv eller andre?		
JA , eller studenten trenger øyeblikkelig hjelp	NEI , eller usikker, men jeg er bekymret	NEI, men studenten har personlige problemer eller problemer med studiehandtering
<p>Ring 112 politiet og/eller ambulanse 113</p>	<p>På dagtid/ i arbeidstiden: Ring SiO psykisk helse på 22853300 for å be om råd. Eller SiO Rådgivning, Tlf: 22853300 Eller SiO allmennlegeseksjonen, Tlf: 22853300</p> <p>Oslo Legevakt/ døgnet: Psykisk krise (selvmordsfare, psykose, forvirring): 116117 eller 23 48 72 00 Vold, overgrep og livskrise (sosialtjeneste, voldtekt, rus): 23 48 70 90 Skade (skade, brudd, forstuing, hodeskader og sår): 116117 eller 22 11 72 96 Sykdom (sykdom, smerter, feber, oppkast, diare, kvalme, forgiftning, generelle plager): 116117 eller 23 48 72 00</p> <p>Hele døgnet: Husk at du også alltid kan ringe nødtelefonen: 112 politiet eller 113 ambulanse</p>	<p>SiO har flere tilbud innen psykisk helse som kan hjelpe studenter til å mestre hverdagen. Psykisk helse, dvs. psykolog og psykiater, ring 22853300 Lege, ring 22853300 SiO Rådgivning, ring 22853300</p> <ul style="list-style-type: none"> - Studentrelaterte vansker (eks. prestasjonsangst, stress, manglende motivasjon) - Relasjonsproblemer - Følelsesmessige vansker (eks. tristhet, sorg, sjenanse) - Økonomiske spørsmål (eks. Lånekassen, NAV) <p>SiO rådgivning tilbyr i tillegg en rekke kurs og grupper. Eks:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grip dagen - Mastertilbud - Stress og studiemestring - Kom i gang – aktiv livsstil - Følelseskurs - m.m.

For spørsmål: Ta kontakt med teamleder for studieadministrasjon: anetchri@khio.no/945 23 252