

Innhold

Forord	7
--------------	---

Del 1: Forberedelser til studentlivet

Planlegger du å studere?	11
Nyttig informasjon om å studere	15
Hva vil du søke på?	17
Hvordan og når søker du?	19
Studier i utlandet	22
Alternative muligheter	24
Den store overgangen	25
Fra arbeid til studentliv	28

Del 2: Studentlivet

Starten på studentlivet	32
Å være student	35
Livet rundt studiene	39
Økonomi	46
Tilrettelegging for studenter med særskilte behov	50

Hvordan lærer vi?	53
Planlegging	56
Planer og fremdrift	60
Lese og skrive	63
Fadderuken	69

Del 3: Psykisk helse for studenter

Når dagene blir gråblå	74
Den tredelte hjernen	77
Kognitiv terapi	81
Depresjon	85
Angst	88
Personlighet	92
Menneskets havende, gjørende og skapende egenskap	100
Toleransevidu	103
Oppmerksomt nærvær	105
Stress	109
Hjelp til selvhjelp	111
Studenter og seksualitet	117
Andre tilbud til studenter	125
Nettsider	128