

# 2 STRESSED 2 STRESS?

A guide to help students at SSE cope with stress and the pressure to perform, inside and outside of school

## PURPOSE

Bust misconceptions about work, school, grades etc to reduce confusion & decrease stress levels at SSE.

## AGENDA 2030 GOALS

The purpose is linked to goal 3 - promoting mental health and well-being with a customized book for SSE students.

## STATISTICS

72 % of students at SSE feel a stress level of 8/10 during exam periods. A general anxiety regarding work experiences & grades is prevalent.

## RESULTS: A DE-STRESSING GUIDE

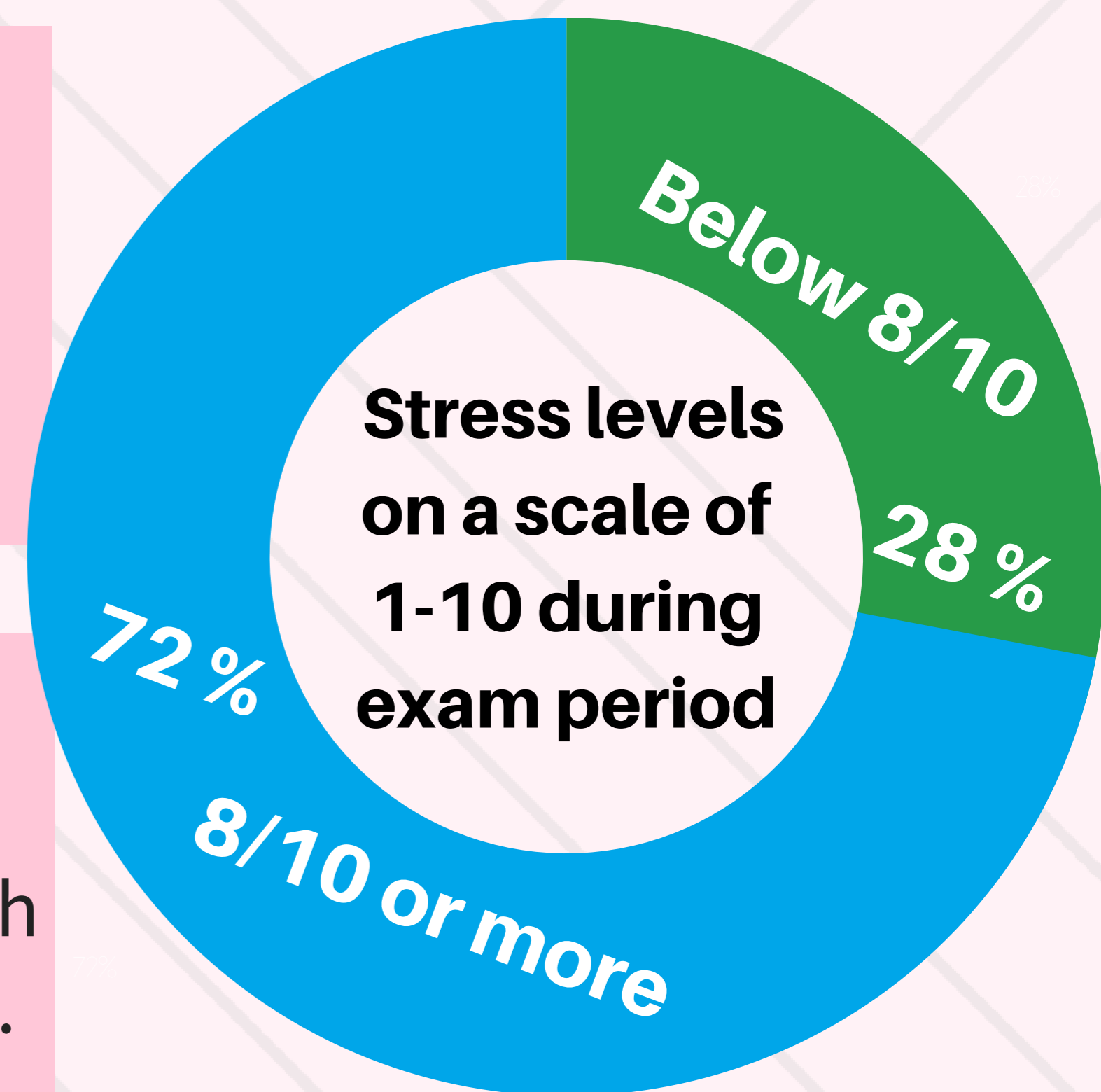
A short, concise guide with life hacks, meditation exercises, interviews with; recruiters, former students and experts on stress. We inform the students about the reality, where to turn with questions and show different stories — all to help cope with performance pressure.

## DIFFICULTIES & TEACHINGS

How do we ensure the students will actually use the guide and make it relevant for the students? Important to focus not on specific facts, but highlight the different stories not often shown to the students, and other student's best practices to cope with stress, school & more.

## DISTRIBUTION & SCALE-UP

Distributed during introduction weeks & available on student portal. Potentially distributed at all universities with high stress levels, adapted to the students' specific issues & questions of each university.



### 3 viktigaste stressreducerarna

1. Snabb återhämtning - det finns många sätt för dig och din kropp att få snabb återhämtning. Du kan exempelvis ut och gå, göra andningsövningar, meditation eller varför inte ta en kortare powernap.
2. Ha tydlig mål - Hjärnan stressas av en okontrollerbar framtid. Därför är det av stor vikt att sätta personliga mål både för stunden men även för en tid framåt.
3. Jobba med sin verklighetsuppfattning - Skapa en bild av de krav (måsten) som finns i din verklighet. Om din verklighet är att du studerar, söka jobb och umgås socialt. Hur kan du utmana dig själv?

“DET ÄR LÄTT ATT BLI MEDDRAGEN AV KOMPISAR, AV SKOLAN, ATT SÖKA INTERNSHIPS OCH JOBB. MEN JAG TROR PÅ ATT INSE ATT HANDELS INTE ÄR HELA LIVET.”  
- MASTERSTUDENT, 1 ÅRET

### TIPS FRÅN STUDENTER!

“Tänk på att ni redan går på Handels, och att detta är en liten bubbla. Ni behöver inte bevisa något - ni är inne! Att jämföra sig med alla på Handels är en skev spegling  
att inte tappa  
lir hela ens  
IT BUSINESS  
MANAGEMENT

Lukas Källén  
Erika Markör  
Jessica Ollus  
Adam Landberg  
Nellie Brandin  
Beatrice Kühn  
Fanny Wassén