



ΓΡΑΦΕΙΟ ΡΕΘΥΜΝΟΥ
Στο ισόγειο του εστιατορίου,
δίπλα στο Ιατρείο



ανάγκη να δουλεύεις συνέχεια.
Βρες μια ισορροπία που να συμπεριλαμβάνει διά-
βασμα, κοινωνικές επαφές και δραστηριότητες, φυσική άσκη-
ση αλλά και χρόνο χαλάρωσης.

Οι περισσότεροι φοιτητές βρίσκουν σιγά-σιγά το δρόμο τους που τους οδηγεί στο να ζήσουν όσο γίνεται πιο δημιουργικά τα φοιτητικά τους χρόνια. Ωστόσο, εάν κάποια στιγμή αισθανθείς ότι θα ήθελες βοήθεια σε κάποιο τομέα της ζωής σου ή σε κάποιο πρόβλημα που σε απασχολεί, υπάρχουν στο Πανεπιστήμιο Κρήτης άνθρωποι που μπορούν να στην προσφέρουν.

Το Συμβουλευτικό Κέντρο Φοιτητών λειτουργεί καθημερινά 8.30 π.μ έως 2.30 μ.μ.

Έχει ένα γραφείο στο **Ρέθυμνο** που στεγάζεται στο ισόγειο του εστιατορίου, δίπλα στο Ιατρείο, τηλ.: 28310 77979, e-mail: rskf@admin.uoc.gr και ένα γραφείο στο **Ηράκλειο** που στεγάζεται στο Φοιτητικό Κέντρο στις Βούτες, τηλ.: 2810 394885/6 & 2810 393287, fax: 2810 39488, e-mail: hskf@edu.uoc.gr.

Πρώτος χρόνος στο Πανεπιστήμιο



Περίοδος Αλλαγών

Η είσοδος στο Πανεπιστήμιο σηματοδοτεί μια περίοδο μεγάλων αλλαγών στη ζωή σου. Ίσως νιώθεις αμήχανα και νευρικά.

Πώς θα είναι στο Πανεπιστήμιο; Θα τα βγάλω πέρα με τη δουλειά που απαιτείται; Τι ανθρώπους θα συναντήσω; Τι περιμένουν από εμένα;

Μετά από λίγο καιρό, οι διαφορές, ανάμεσα στις προσδοκίες που έχεις και στην πραγματικότητα, θα αρχίσουν να ξεκαθαρίζουν. Μερικά πράγματα θα είναι καλύτερα απ' ό,τι περίμενες, άλλα όχι τόσο καλά και άλλα απλώς διαφορετικά.

Οι αλλαγές μπορούν να αποτελέσουν κινητήριο δύναμη ή παράγοντα αποπροσανατολισμού.

Έχεις δουλέψει σκληρά για να μπεις στο Πανεπιστήμιο, αλλά ένα καινούργιο περιβάλλον δημιουργεί καινούργιες απαιτήσεις. Κάποιες φορές, οι νέοι φοιτητές μπορεί να νιώθουν:

- σαν το ψάρι σε μια μεγάλη γυάλα με ψάρια «δεν ξεχωρίζουν πια»,
- φορτωμένοι από προσδοκίες άλλων «θα τα πας καλά», «θα περνάς καταπληκτικά»,
- ότι τους λείπει το σπίτι και η οικογένειά τους περισσότερο απ' όσο περίμεναν,
- ότι οι άλλοι έχουν αυτοπεποίθηση και κάνουν εύκολα φίλους, ενώ εκείνοι όχι.

Μπορεί να έχουν αμφιβολίες:

- αν είναι τόσο εξυπνοι όσο οι άλλοι, κι αν θα καταλαβαίνουν τα μαθήματα,
- αν οι ίδιοι ήθελαν να είναι εδώ, ή κάποιοι άλλοι (γονείς, δάσκαλοι) τους έσπρωξαν,
- αν η επιλογή του Τμήματος ή της Σχολής είναι αυτή που πραγματικά ήθελαν.

Τρόποι αντιμετώπισης

Φρόντισε τον εαυτό σου

Μη παραμελείς τη υγεία σου. Είναι πολύ βασικά, να τρως σωστά και να κοιμάσαι καλά.

Βρες τι σου ταιριάζει

Δες τον πρώτο σου χρόνο στο Πανεπιστήμιο ως μια περίοδο που σου δίνει τη δυνατότητα να ανακαλύψεις τον τρόπο ζωής που σου ταιριάζει. Αυτό μπορεί να πάρει χρόνο. Μην πιέζεις τον εαυτό σου να κάνει πράγματα που δε θέλει, ή που δε σου φαίνονται σωστά ή που δε νιώθεις ακόμα έτοιμος να βιώσεις επειδή οι άλλοι στο ζητούν. Μάθε να **είσαι ο εαυτός σου**.

Οι φίλιες και γενικά οι σχέσεις με τους ανθρώπους παίρνουν χρόνο. Το πιο πιθανό είναι ότι οι άλλοι δεν γνωρίζουν πώς νιώθεις και πώς σκέφτεσαι. Πρώτα απ' όλα λοιπόν, πρέπει να ασχοληθείς με τον εαυτό σου. Είναι σημαντικό να οργανώσεις τη ζωή σου με τρόπο που να ταιριάζει **σε σένα** και να σου δίνει χαρά.

Στο διάβασμα φτιάξε ένα πλάνο που να ταιριάζει σε σένα. Μην ξεχνάς ότι όλοι δουλεύουμε δημιουργικά με διαφορετικούς τρόπους και σε διαφορετικές ώρες της ημέρας.

Μην αποφεύγεις τις δυσκολίες

Το άγνωστο μας φοβίζει. Μπορεί να σπαταλήσουμε ατελείωτο χρόνο σε σκέψεις και ανησυχίες. Μη φοβάσαι να ρωτήσεις ή να μοιραστείς τις σκέψεις σου. Σίγουρα και άλλοι νιώθουν έτσι. Δες κάθε τι καινούργιο σαν μια πρόκληση, όχι μια δυσκολία.

Αντιμετώπισε δημιουργικά την πίεση

Κάποιες στιγμές κατά τη διάρκεια του εξαμήνου νιώθεις ιδιαίτερη πίεση. Έτσι νιώθουν και άλλοι. Δεν συμβαίνει μόνο σε σένα. Άκου το σώμα σου και τα συναισθήματά σου. Μην τα πολεμάς, αλλά βοήθησέ τα. Να μερικές ιδέες:

- μην αφήνεις τα πράγματα για την τελευταία στιγμή,
- δες την πίεση σαν κίνητρο για δουλειά και όχι ως κάτι αρνητικό,
- διαχώρισε τις προσδοκίες που έχουν οι άλλοι για σένα από τις δικές σου,
- επιβράβευσέ τον εαυτό σου για όσα έχεις ήδη καταφέρει,
- βάλε βραχυπρόθεσμους, ρεαλιστικούς και εφικτούς στόχους.

Δώσε σημασία σε όλους τους τομείς της ζωής σου

Η φοιτητική ζωή δίνει πολλές ευκαιρίες για διασκέδαση και δράση, αλλά δεν θα πρέπει να ξεχνάς και να προσηλώνεις τις υποχρεώσεις σου. Από την άλλη δεν είναι

