



UPPSALA
UNIVERSITET

Vi ger
dig ork!

Studenthälsan

Du som är student ska ha alla förutsättningar för att må bra. Därför kan du alltid kontakta oss. Om du tappat balansen mellan plugg, det sociala och dina egna krav på dig själv. Om du vet varför du mår dåligt eller om du inte har någon aning om varför du mår dåligt.

Studenthälsan vid Uppsala universitet är med dig under hela din studietid. Om du känner att din hälsa påverkar dina studier finns vi här för råd och stöd. Hos oss finns psykologer, kuratorer och en läkare. Alla har lång erfarenhet och är specialiserade på studenters livssituation.

Vi arbetar även med förebyggande livsstilsfrågor, utbildningar för mottagningsansvariga och i våra lokaler finns ett ljusrum, där du kan hämta energi under den mörka årstiden.

Varje termin erbjuder vi flera olika kurser och föreläsningar i hur du stärker din självkänsla, hur du hanterar stress eller hur du får en bättre sömn. Hela utbudet hittar du på vår hemsida:

www.uu.se/studenthalsan

Besöken hos oss är kostnadsfria.



UPPSALA
UNIVERSITET

We'll give
you stamina!

Student Health Service

Life as a student can be challenging at times, especially when you are far away from home. Uppsala University's Student Health Service will stand by your side when you need assistance. We are a team of specialists: psychologists, counsellors and a doctor, all focused on student related health issues. So, if life feels tough or you just need someone to talk to, we are here for you.

We also give workshops on issues such as improving your sleep or how to handle stress as a student.

For more information go to: uu.se/en/students/support-and-services/health-care/

All calls and visits to our Student Health Centre are free of charge.