

Hva sier studentene

Når studier møter livet

SOFIE MATHISEN, TANNLEGESTUDENT PÅ SISTE SEMESTER OG TIDLIGERE LEDER AV NTF STUDENT

Nyåret er godt i gang. Solen har snudd, og lysere tider venter, men vinteren slipper ikke taket helt ennå. Dagene er fremdeles lange og mørke, og vi står nå foran det lengste semesteret i studieåret. Heldigvis gir starten av året oss også en sjanse til å reflektere over hvordan vi kan ta vare på både oss selv og hverandre gjennom månedene som ligger foran oss.

Utvikling som tannlege og menneske

Tannlegestudiet er mye mer enn lange dager på klinikken og lesesal. Det er også en tid der vi bygger vår identitet og integritet som tannleger. Lange og krevende dager på skolen kan også utfordre oss. I denne utfordringen er det viktig å huske på å ta vare på mennesket bak tannlegestudenten. Selv om studiet krever mye av oss, er det avgjørende å finne en balanse, som lar oss utvikle oss både profesjonelt og personlig.

Psykisk helse – ta vare på deg selv

Et krevende studie krever også at vi er bevisste på vår egen psykiske helse. Å ta vare på seg selv handler om å prioritere det som gir oss overskudd.

Nok søvn, trening, et balansert kosthold og fritid. Vi vet godt hva de gode vanene er, og i arbeidet med å oppnå de alle, vil man ikke alltid gjennomføre slik man hadde planlagt. Dager vil komme hvor man ikke strekker til på egne ambisjoner. Det er lett å være hard mot seg selv når ting ikke går etter planen. Det

er et like viktig tiltak å kunne klare i disse situasjonene å justere planen til å bli den viktige hviledagen hvor treningen uteblir og det er okay å binge Netflix og spise snop, selv på en ukedag.

Spill hverandre gode

Vi er alle i samme båt, og det er viktig at vi løfter hverandre opp. Inkluder de rundt deg, enten det er nye medstudenter, noen som virker slitne, eller de som trenger en ekstra dytt. Engasjer deg i miljøet rundt deg. Et bidrag til fellesskapet er også godt for deg. Å se og anerkjenne hverandre kan gjøre en forskjell, og kanskje være akkurat det noen trenger for å komme seg gjennom en tung dag.

Summen av det hele

Å komme seg gjennom tannlegestudiet handler ikke om å finne en magisk løsning, men om å finne balansen mellom flere små tiltak som sammen gjør en stor forskjell. Når vi begynner er det mange år foran oss i studiet, og det er viktig å være realistisk. Vi må ha en fleksibel tilnærming til livet, selv om timeplanen til en tannlegestudent ikke er det. Det er viktig å ikke stille unødvendig høye forventninger til seg selv. Det vil være gode og dårlige dager, for det er en del av livet.

La dette semesteret bli en tid der vi ikke bare blir bedre tannlegestudenter, men også bedre medmennesker.