

ПАМЯТКА СТУДЕНТАМ ПЕРВОГО КУРСА ВНИМАНИЕ! ПСИХОЛОГИЧЕСКОЕ ЗДОРОВЬЕ!

Уважаемые первокурсники! Проблема психологической безопасности и психологического здоровья активно обсуждается в современном образовательном пространстве. Специалисты Психологического центра КрасГМУ советуют Вам стремиться не только к учебным достижениям, но и к благополучному психологическому состоянию. Становление студента в начале пути иногда вызывает психологические проблемы. Будьте внимательны и психологичны к себе и окружающим вас людям!

Далее мы предлагаем познакомиться с симптомами психологического нездоровья, выделив которые в себе, Вы можете обратиться за психологической помощью или поддержкой!

1. Познавательная деятельность:

- снижение успеваемости;
- неправильное восприятие продолжительности и последовательности событий;
- повторяющиеся, навязчивые воспоминания;
- трудности при усвоении новых знаний.

2. Психическая сфера:

- резкие реакции страха;
- чувство отстраненности;
- пессимистические взгляды на будущее;
- притупление ощущений;
- чувство вины;
- страх, что травма повторится;
- чувство озабоченности.

3. Изменения во взаимоотношениях с другими людьми.

4. Изменения в поведении:

- ночные кошмары;
- заторможенность и скованность;
- постоянные разговоры на темы, связанные с событиями, вызвавшими травму;
- настороженность, страх, избегание контактов с другими людьми;
- неосознанное повторение одних и тех же действий;
- резкая реакция на внешние раздражители.

5. Пассивное существование без напряжения тела и разума.

6. Изменение личности.

Признаки, на которые следует обратить внимание

Апатия и подавленность:

- понурена голова;
- избегаете смотреть в глаза;

- беспомощное, потерянное выражение лица, «нет огонька в глазах»;
- социальная изоляция.

Слишком взрослое, опекуновское поведение:

- заботитесь о каждом, принимаясь его опекать;
- не обсуждаете свои чувства, делаете вид, что чувств у Вас нет;
- Вы круглый отличник, чрезмерно озабоченный тем, чтобы не получить более низкую оценку;
- полностью независимы от родителей.

Раздражительность - взрывной характер:

- легко раздражаетесь;
- настороженно и болезненно относитесь к тому, как Вас воспринимают другие;
- чрезмерно чувствительны, можете заплакать.

Апатия и безразличие:

- безразличное выражение лица;
- монотонный голос, без перепадов громкости и интонации.

Признаки, на которые следует обратить внимание при разговоре

Избегание ключевых фигур или тем:

- Вы избегаете разговоров о своих проблемах, даже если Вас об этом спрашивают;
- стараетесь говорить на поверхностные темы;
- стараетесь изменить тему разговора.

Уважаемые первокурсники! При возникновении проблемных симптомов Вы можете обратиться за помощью или поддержкой к специалистам Психологического центра.

Благополучия Вам!