

Если вы узнали/заметили, что вашему сверстнику необходима экстренная психологическая помощь, то ваши действия:

1 Немедленно информировать

Куратора/заместителя декана по воспитательной работе/ воспитателя (если студент проживает в общежитии)



Педагога-психолога/социального педагога
+375-17-369-12-70

2. Позвонить по номеру экстренной психологической помощи (круглосуточная, бесплатная, анонимная)

Город Минск:
+375 17 352-44-44
+375 17 304-43-70

Для несовершеннолетних:
+375 17 263-03-03

Республиканский центр психологической помощи (по будням ул.Чюрлениса, 3)
+375 17 300-10-06
+375 17 300-2321



Сектор социально-педагогической и психологической работы



пр. Дзержинского 83 кр.6
кабинет 109, 110, 113

УО “Белорусский государственный медицинский университет”



Алгоритм оказания помощи сверстникам оказавшимся в кризисной ситуации

СЕКТОР СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ

ПРИЧИНЫ

- чувство одиночества
- конфликтные отношения с близкими
- отсутствие смысла жизни
- несчастная любовь
- развод родителей/ болезнь близкого человека
- неприятности с учебой (успеваемость, разочарование ВУЗом)
- конфликтные отношения со сверстниками
- потеря близкого человека
- психические расстройства и соматические патологии (хронические заболевания)
- депрессия
- переутомление
- неуверенное поведение, низкая самооценка

ПРИЗНАКИ

- бедность мимики или отсутствие мимических реакций
- отсутствие мотивации/интереса к любой деятельности
- чувство отчаяния и безысходности (невидение позитивных перспектив в будущем)
- изоляция от друзей, семьи, группы (не отвечает на вопросы и не задает их, избегает общения)
- импульсивность, склонность к риску
- безразличное отношение к себе, к окружающим, бесчувствие (запущенный внешний вид)
- тревога как постоянный фон настроения
- стремление к контакту с окружающими, поиски сочувствия
- двигательное возбуждение, немотивированная активность (кому раньше это было не свойственно)
- физическое состояние (ощущение стесненного дыхания, головные боли, бессонница, повешенная сонливость, чувство физической тяжести, непереносимость душевной боли)

Алгоритм действия при кризисных ситуациях

1. Обрати внимание на изменения в поведении
2. Будь рядом, не оставляй одного
3. Поговори и выслушай без осуждения
4. Не игнорируй высказывания о его состоянии, воспринимай всерьез
5. Спроси : “Чем я могу тебе помочь?”
6. Не оставляйте человека одного (наедине со своими мыслями и проблемами)
7. Предложи вместе обратиться за помощью к специалистам (психологу, педагогам, врачам, родителям, друзьям).