

КАК СВЯЗАТЬСЯ С ПСИХОЛОГОМ?

КОНТАКТЫ ВСЕХ СПЕЦИАЛИСТОВ УКАЗАНЫ НА САЙТЕ БГМУ

Вы можете зайти в раздел "Сотрудники" и найти психолога вашего факультета, а так же связаться лично по указанным номерам телефонов и почте с любым заинтересовавшим Вас специалистом



ВОЗМОЖНОСТЬ НАПИСАТЬ В МЕССЕНДЖЕРАХ

Мы активно ведем социальные сети и ждем ваших писем и комментариев. Не забывайте про деканаты: на стендах размещена информация о специалисте вашего факультета и все нужные контакты



Страница сектора СПНР на сайте БГМУ



Психологическая поддержка БГМУ



@psychology_bsmu



КОНТАКТЫ

Сектор социально-педагогической и психологической работы

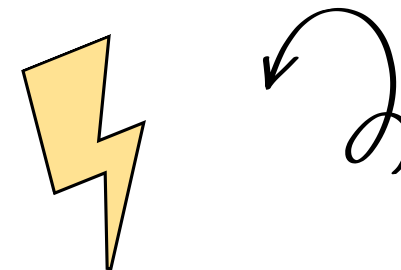
г.Минск, проспект
Дзержинского
83/6 (общежитие №5)
каб. 109,110,113

+375-17-369-12-70

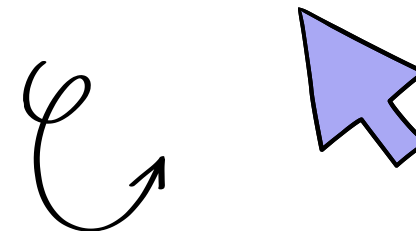
spps@bsmu.by



Белорусский государственный
медицинский университет



ИНСТРУКЦИЯ БЕЗ ПАНИКИ: КОГДА НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ В БГМУ



ПЕДАГОГ-ПСИХОЛОГ СЁМУХА Е.О.

ЗАЧЕМ СТУДЕНТУ ОБРАЩАТЬСЯ К ПСИХОЛОГУ?

СТУДЕНЧЕСКИЕ ГОДЫ – ЭТО НЕ ТОЛЬКО ЛЕКЦИИ И ВЕЧЕРИНКИ, НО И КОЛОССАЛЬНАЯ НАГРУЗКА НА ПСИХИКУ. ОБРАЩЕНИЕ К ПСИХОЛОГУ – ЭТО НЕ ПРИЗНАК СЛАБОСТИ, А ПРОЯВЛЕНИЕ ЗАБОТЫ О СЕБЕ И ШАГ ВЗРОСЛОГО ЧЕЛОВЕКА.

1. Чтобы справиться с учебной и стрессом

- **Сдать сессию без выгорания:** научиться справляться со страхом перед экзаменами и публичными выступлениями.
- **Победить прокрастинацию:** понять, почему ты откладываешь дедлайны до последней ночи, и как это исправить.
- **Найти баланс:** распределить силы между учебной, подработкой, личной жизнью и сном.

2. Чтобы навести порядок в личной жизни

- **Разрешить конфликты:** найти общий язык с соседями по общежитию, однокурсниками или родителями.
- **Пережить расставание:** экологично справиться с безответной любовью, разрывом отношений или предательством.
- **Перестать быть одиноким:** преодолеть стеснение, если трудно знакомиться и заводить друзей в новом коллективе.

3. Чтобы разобраться в себе

- **Повысить самооценку:** перестать сравнивать себя с другими в соцсетях и критиковать за каждую ошибку.
- **Найти мотивацию:** понять, действительно ли тебе нравится выбранная специальность и куда двигаться дальше.
- **Справиться со сложными эмоциями:** легально прожить гнев, обиду, постоянную тревогу или чувство вины.

4. Чтобы поддержать здоровье

- **Наладить сон:** избавиться от бессонницы, вызванной круговоротом мыслей в голове.
- **Победить апатию:** вернуть вкус к жизни, если сейчас ничего не хочется и опустили руки.

☎ Загляни к психологу ВУЗа
Это бесплатно, конфиденциально и безопасно

ТЕЛЕФОНЫ ДОВЕРИЯ

В случае психологических трудностей, кризиса
или необходимости поддержки - обратитесь к
психологу.

Экстренная психологическая помощь
круглосуточная, бесплатная, анонимная
Город Минск:
+375 17 352-44-44 , +375 17 304-43-70

Номер телефона - **133**
Исходящий вызов для абонентов
"Белтелеком", А1, МТС, life:) - бесплатный.

Республиканский центр психологической
помощи г. Минск, ул. Чюрлениса, 3
+375 17 300 1006

talk2ok.by

СПОСОБЫ РЕЛАКСАЦИИ:

ДЫХАНИЕ 4-7-8

Дышать нужно так, чтобы четыре секунды уходило на вдох, семь — на задержку дыхания, восемь — на выдох. Удлинение выдоха должно способствовать активации парасимпатической нервной системы и расслаблению.

Вдохните через нос так, чтобы вдох длился четыре секунды. Кончик языка при этом должен упираться в небо над передними зубами. Задержите дыхание на семь секунд. Выдыхайте через рот так, чтобы выдох длился восемь секунд. При этом нужно свернуть губы трубочкой так, чтобы проходящий сквозь них воздух создавал свистящий звук. Повторите 4—8 раз.

ТЕХНИКА 5-4-3-2-1

Переключитесь на окружающую обстановку, назвав:

- 5 вещей, которые видите;
- 4 вещи, которые можете потрогать;
- 3 звука, которые вы слышите;
- 2 запаха, которые вы ощущаете;
- 1 вещь, которую вы можете попробовать на вкус.

СНЯТИЯ ЗАЖИМОВ (ЭКСПРЕСС-МЕТОД)

Челюсть: Зевните или пожуйте жвачку.

Плечи: Встряхните руками, «сбрасывая» напряжение.

Лицо: Сморгните нос, зажмурьтесь, сожмите челюсти, затем резко расслабьте.