



сектор социально-педагогической
и психологической работы

«СКРЫТЫЕ МАРКЕРЫ СТУДЕНЧЕСКОГО НЕБЛАГОПОЛУЧИЯ: КАК РАСПОЗНАТЬ ДЕПРЕССИЮ И ПРЕДЗАВИСИМОЕ ПОВЕДЕНИЕ ПОД МАСКОЙ УСТАЛОСТИ»



Студенческий кризис часто прячется за банальной фразой «просто устал от сессии». Первокурсники и выпускники находятся в зоне максимального риска из-за смены среды и высокой нагрузки.

Как отличить усталость от депрессии

- Обычная усталость проходит после качественного сна и выходных
- Депрессия и предзависимое поведение имеют накопительный эффект и не исчезают после отдыха

Сфера жизни	Обычная усталость	Скрытая депрессия / Предзависимость
Сон	Крепкий сон, приносящий бодрость.	Бессонница или гиперсомния (сон по 12+ часов).
Эмоции	Раздражительность из-за недосыпа.	Полная апатия, ангедония (утрата радости).
Общение	Желание отдохнуть в выходные.	Тотальная самоизоляция, игнорирование друзей.
Учеба	Временный спад продуктивности.	Резкое падение успеваемости, прогулы.



Скрытые маркеры депрессии

Студенты редко приходят и говорят: «У меня депрессия». Чаще они маскируют её под бытовые проблемы.

1. Изменения в когнитивной сфере

«Туман в голове»: жалобы на невозможность сосредоточиться на тексте лекции.

Забывчивость: студент теряет вещи, забывает про дедлайны и зачеты.

Нерешительность: даже выбор еды в столовой вызывает ступор.

2. Поведенческие «звоночки»

Синдром «выключенной камеры»: на онлайн-парах студент всегда скрывает лицо.

Внешняя неопрятность: резкое безразличие к гигиене и одежде.

Маска благополучия: избыточный юмор, за которым прячется пустота.

3. Соматические маски

Хронические боли: жалобы на мигрени и боли в спине без медицинских причин.

Проблемы с ЖКТ: синдром раздраженного кишечника на фоне постоянного стресса.



Маркеры предзависимого поведения

Предзависимость — это использование психоактивных веществ (ПАВ) или деструктивного поведения как главного способа «снять стресс».

1. Бытовой допинг

Аптечный допинг: бесконтрольный прием ноотропов, энергетиков и стимуляторов.

Ритуал «расслабления»: алкоголь каждую пятницу становится обязательным условием выживания.

2. Поведенческие суррогаты

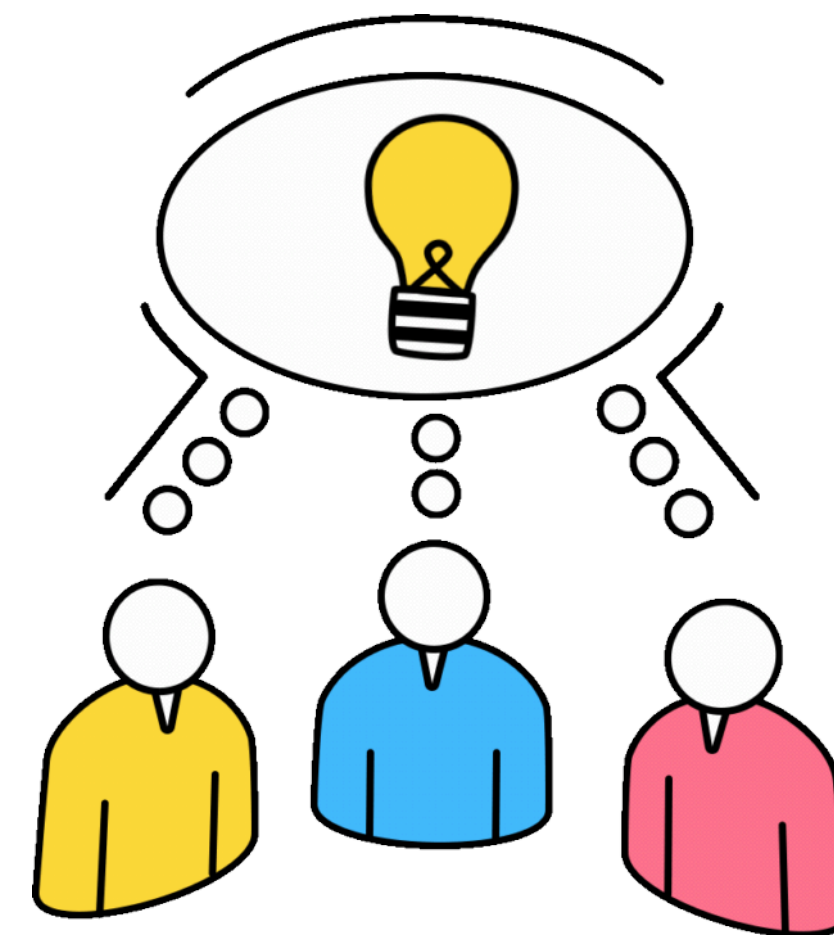
Эскапизм в гейминг: уход в онлайн-игры в ущерб сну и реальной учебе.

Думскроллинг: многочасовое бесцельное листание ленты новостей ночью.

3. Финансовые маркеры

Внезапные долги: студент начинает постоянно занимать мелкие суммы денег.

Микрозаймы: появление кредитов ради спонтанных покупок или онлайн-ставок.





План действий для преподавателей и кураторов

Если вы заметили 3 и более признаков у студента на протяжении двух недель, действуйте по алгоритму:

- **Проведите беседу один на один:** без критики, выражая поддержку.
- **Используйте Я-высказывания:** «Я заметил, что ты стал часто пропускать утренние пары, я переживаю».
- **Перенаправьте к специалисту:** предложите контакты университетской психологической службы или кризисных линий.
- **Не берите на себя роль терапевта:** ваша задача вовремя заметить и сориентировать.



СКРИПТ ДЛЯ РАЗГОВОРА КУРАТОРА СО СТУДЕНТОМ ЗОНЫ РИСКА

Задача куратора — не воспитывать и не ставить диагноз, а проявить человеческое участие и стать мостиком к профессиональной помощи.

Подготовка к беседе

Где: Только наедине (пустая аудитория, кабинет, без посторонних ушей).

Когда: Не на бегу, выделите минимум 15–20 минут.

Настрой: Спокойный, доброжелательный, без учительского тона «сверху вниз».

Этап 1. Вход в контакт и «Я-высказывание»

Задача: Обозначить проблему без обвинений и ссылок на результаты теста (чтобы студент не чувствовал, что за ним шпионят).

⚠ Как НЕ надо: «Ты плохо сдал тест на депрессию» или «Ты стал ужасно учиться и постоянно прогуливаешь».

✅ Как надо: «[Имя], привет. Я пригласил(а) тебя, чтобы просто пообщаться. Я заметил(а), что в последний месяц ты выглядишь очень уставшим, реже бываешь на утренних парах, и мне показалось, что тебе сейчас тяжело. Я немного беспокоюсь за тебя. Расскажи, как твои дела вообще?»





Этап 2. Снятие защиты и легализация чувств

Задача: Справиться с первыми защитными реакциями студента («Всё нормально», «Я просто не выспался»).

Если студент закрывается: **«Я понимаю, что сессия близко и все устают. Но я вижу разницу между обычной усталостью и тем, когда человеку совсем не до чего. Ты обычно активнее на практических. Что-то изменилось в нагрузке или дома? Мне можно доверять, это останется между нами».**

Если студент признает проблему (например, **"Да, я ничего не успеваю, сил нет ни на что"**): **«Спасибо, что делишься этим. На самом деле, то, что ты описываешь — огромная нагрузка, и это нормально, что организм так реагирует. Ты не один в такой ситуации».**

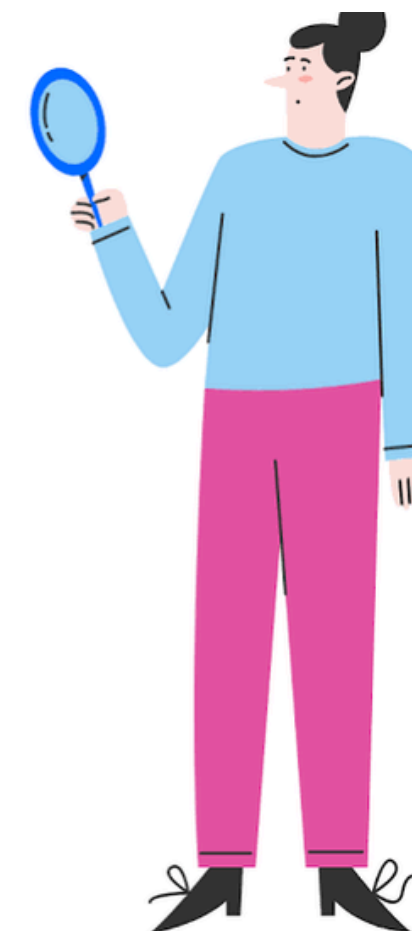
Интероцептивная
осознанность

Эмоции
в отношении тела

Мысли
о своей телесности

Поведение
в отношении тела

Ощущение тела
в пространстве





Этап 3. Зондирование «красных флагов» (аккуратные вопросы)

Задача: Понять глубину проблемы, не устраивая допрос.

Про сон и силы: «А как со сном? Получается вообще отключать голову ночью, или мысли не дают спать?»

Про выгорание: «Бывает такое, что даже то, что раньше радовало (хобби, друзья), сейчас вообще не вызывает эмоций?»

Про способы справляться (мягко): «Когда совсем накрывает, как пытаешься переключиться? Хватает ли обычного отдыха или приходится прибегать к энергетикам/таблеткам, чтобы просто держаться на плаву?»





Этап 4. Перенаправление к специалисту (Мостик помощи)

Задача: Предложить помощь так, чтобы это не выглядело как отправка в «психушку»

⚠ Как НЕ надо: «Тебе надо лечить депрессию, сходи к психиатру»

✅ Как надо: «Смотри, то, что ты описываешь (туман в голове, нет сил подняться, апатия) — это не лень и не слабость характера. Это сигнал организма, что внутренний ресурс на нуле. Самому из этого вылезать очень тяжело, да и не нужно. У нас в университете есть сектор психологической работы [или назвать конкретное место/горячую линию]. Там работают отличные специалисты, которые каждый день помогают студентам именно с выгоранием и потерей мотивации. Это полностью конфиденциально, никто на факультете об этом не узнает. Как ты относишься к тому, чтобы сходить к ним на одну консультацию?»





Этап 5. Завершение и фиксация договоренности

Задача: Оставить дверь открытой и дать студенту чувство безопасности.

Если согласился: «Отлично. Вот их контакты [дать визитку/ссылку]. Давай договоримся: ты попробуешь записаться на этой неделе, а в следующий понедельник мы коротко спишемся или пересечемся после пар, и ты расскажешь, удалось ли попасть. Если нужно, я могу помочь сделать первый шаг».

Если отказался / боится: «Хорошо, я не настаиваю, это твое право. Но обещай мне, что если почувствуешь, что становится еще тяжелее, ты не будешь держать это в себе. Мой контакт у тебя есть, я всегда на связи. Давай вернемся к этому разговору через неделю, хорошо?»





Шпаргалка для куратора: 3 главных правила

Слушать 80% времени, говорить 20%. Дайте студенту выговориться, не перебивайте советами в духе «а вот в мое время...».

Не обесценивать. Фразы «Да ладно тебе, это просто учеба», «Соберись, тряпка» или «У других проблемы и похуже» могут окончательно закрыть студента или усугубить суицидальный риск.

Помнить о границах. Вы — куратор, а не психотерапевт. Ваша цель — довести до специалиста, а не лечить самостоятельно.



ЮРИДИЧЕСКИЕ ГРАНИЦЫ И ОТВЕТСТВЕННОСТЬ КУРАТОРА

Куратор обязан соблюдать баланс между педагогической этикой, конфиденциальностью и безопасностью жизни студента.

1. Соблюдение конфиденциальности

Правило: Информация, полученная от студента во время личной беседы (о его переживаниях, семейных проблемах, психологических трудностях), является конфиденциальной.

Запрещено: Выносить эти данные на публичное обсуждение группы, передавать другим студентам или использовать как причину для снижения учебных оценок.

Исключение: Деканат информируется только по фактам, напрямую влияющим на образовательный процесс (длительные пропуски, академическая неуспеваемость), но без разглашения интимных медицинских или личных подробностей, если они не несут угрозы.

2. Когда куратор ОБЯЗАН нарушить конфиденциальность?

В соответствии с законодательством РФ, если возникает прямая угроза жизни и здоровью самого студента или окружающих, куратор обязан незамедлительно передать информацию руководству вуза (декану/проректору) и профильным службам. Это необходимо в следующих случаях:

Суицидальный риск: Студент прямо заявляет о намерении совершить самоубийство, оставляет прощальные записки или публикации в соцсетях.

Угроза окружающим: Студент проявляет немотивированную агрессию, высказывает угрозы нападения на других учащихся или преподавателей.

Химическая зависимость: Студент находится на территории вуза или общежития в состоянии явного наркотического или токсического опьянения.



Экстренные ситуации: алгоритм вызова скорой помощи

Если состояние студента критическое (острый психоз, бред, неадекватное поведение, попытка суицида), куратор вызывает бригаду скорой медицинской помощи **(103)**.

Важно (Закон РБ «О психиатрической помощи»): *Психиатрическая помощь (включая осмотр врачом-психиатром) оказывается с письменного согласия пациента.*

Исключение (Статья 33 Закона): *Скорая психиатрическая помощь оказывается без согласия студента, если по заключению врача его психическое расстройство представляет непосредственную опасность для него или окружающих.*

Действия куратора до приезда 103:

1. Не оставлять студента одного.
2. Убрать из зоны доступа острые предметы, медикаменты, токсичные вещества.
3. Изолировать студента от шума и толпы других учащихся.
4. Оповестить администрацию вуза и службу безопасности (охрану).

Информирование законных представителей (родителей)

Студенту нет 18 лет: Куратор и администрация вуза **обязаны поставить родителей** (законных представителей) в известность о критическом состоянии здоровья подростка.

Студент совершеннолетний (18 лет и старше): Сведения о состоянии здоровья составляют врачебную тайну. Вуз не имеет права принудительно разглашать медицинские диагнозы родителям без согласия самого студента. Однако в случае подтвержденной экстренной госпитализации или попытки суицида, администрация вуза связывается с родственниками для их извещения о чрезвычайном происшествии.



Телефоны экстренной помощи

Экстренная психологическая помощь

133

(круглосуточно, бесплатно с мобильного)

Республиканский центр психологической помощи (помощь в трудной ситуации подросткам и взрослым) – по будням

Ул. Чюрлёниса, 3

+375 17 300 1006

+375 17 300 2321

сайт - talk2ok.by

Врач-психотерапевт Паскару Анна Григорьевна
(УЗ “33 студенческая поликлиника”)

8(017) 378 29 19 (для иногородних обучающихся)

Телефон доверия для детей и подростков
(экстренная психологическая помощь)

8 (017) 263-03-03

Экстренная психологическая помощь -
городской телефон доверия

8 (017) 304-43-70

Круглосуточно





СЕКТОР СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ РАБОТЫ



+375 17 369-12-70

+375 33 636 78 39

Педагог-психолог Сёмуха Елизавета Олеговна



spps@bsmu.by



«Психологическая поддержка в БГМУ»

https://vk.com/bsmu_psychologies



[@psychology_bsmy](https://www.instagram.com/psychology_bsmy)



**пр. Дзержинского, 83, к.6,
кабинет 109, 110, 113
(общежитие №5)**