



Как распознать признаки дезадаптации первокурсника?

Распознать признаки дезадаптации первокурсника можно по четырем основным маркерам: **резкому снижению успеваемости, эмоциональной нестабильности, социальной изоляции и соматическим жалобам**. Смена привычной школьной среды на вузовскую часто вызывает сильный стресс, который проявляется на разных уровнях жизнедеятельности.

Основные группы симптомов дезадаптации подробно описаны ниже.

Когнитивные и учебные признаки

Пропуски занятий: студент начинает регулярно прогуливать лекции и семинары без уважительной причины.

Снижение успеваемости: резкое падение оценок по сравнению со школьным уровнем или первыми неделями учебы.

Потеря мотивации: безразличие к будущей профессии, учебному процессу и результатам сессии.

Проблемы с концентрацией: неспособность сосредоточиться на материале, рассеянность и быстрая утомляемость.

Эмоциональные и психологические маркеры

Высокая тревожность: постоянный страх перед проверкой знаний, публичными выступлениями или общением с преподавателями.

Апатия и депрессивные состояния: подавленное настроение, вялость, потеря интереса к прежним хобби.

Резкие смены настроения: вспышки раздражительности, плаксивость или агрессия в ответ на незначительные стимулы.

Низкая самооценка: синдром самозванца, чувство вины и уверенность в собственной глупости или неуспешности.

Поведенческие и социальные симптомы

Самоизоляция: отказ от участия в студенческой жизни, нежелание заводить друзей в группе.

Конфликтность: частые ссоры с однокурсниками, соседями по общежитию или преподавателями.

Деструктивное поведение: уход от реальности через злоупотребление алкоголем, компьютерные игры или сильное изменение режима дня.

Физиологические и соматические проявления

Нарушения сна: хроническая бессонница ночью и сильная сонливость в дневное время.

Расстройства пищевого поведения: резкая потеря аппетита или, наоборот, компульсивное переедание на фоне стресса.

Психосоматика: частые жалобы на головные боли, боли в животе, беспричинное повышение температуры или обострение хронических болезней.

При обнаружении эмоционального неблагополучия, тревожных сигналов изолированности, конфликтных ситуаций рекомендуется

обращаться к педагогу-психологу сектора социально-педагогической и психологической работы

Сектор социально-педагогической и психологической работы

Телефон: + 375 17 369-12-70

Эл. почта: spps2@bsmu.by

Адрес: 220083, г. Минск, пр. Дзержинского 83, корп. 6
(общежитие УО БГМУ №5), кабинет 109, 110, 113