



Кризисные состояния (тревога, депрессия, суицидальные риски)

Это самая критическая зона родительского внимания. В студенческом возрасте (17 - 22 года) психологический кризис может обостряться из-за сепарации от семьи, учебных перегрузок и крушения иллюзий.

Главное правило: при подозрении на клиническую депрессию или суицидальный риск родитель не должен заниматься «самолечением» или воспитанием. Нужна помощь специалистов.

План действий при кризисных состояниях

Заметить маркеры —► Оказать первую поддержку —► Передать специалистам

1. Как распознать тревогу и депрессию (Красные флаги)

Студенты часто скрывают проблемы за маской «мне просто лень» или «я устал». Обратите внимание на следующие изменения, если они длятся более 2 недель:

Физиология: резкая потеря или набор веса, хроническая бессонница или постоянная сонливость, жалобы на боли в сердце/животе без медицинских причин.

Поведение: студент забросил учебу, перестал общаться с друзьями, закрывается в комнате, пренебрегает личной гигиеной.

Эмоции: постоянные слезы, вспышки агрессии на ровном месте или, наоборот, полное эмоциональное онемение (апатия).

Мышление: фразы «я никчемный», «у меня ничего не получится», «я для всех обуза».

2. Суицидальные риски (Прямая угроза)

Немедленно реагируйте, если вы заметили маркеры самоповреждающего или суицидального поведения:

Прямые или косвенные высказывания: «Скоро все закончится», «Вы без меня будете жить лучше», «Я не вижу смысла просыпаться завтра».

Специфические действия: студент раздает дорогие ему вещи, завершает дела, внезапно прощается, ищет в интернете информацию о способах ухода из жизни.

Селфхарм: порезы, ожоги, синяки на теле (часто прячут под длинной одеждой даже в жару).

Правила коммуникации: что говорить и чего избегать

НЕЛЬЗЯ ГОВОРИТЬ	НУЖНО ГОВОРИТЬ
«Возьми себя в руки, найди хобби» (обесценивание)	«Я вижу, как тебе сейчас тяжело. Я рядом»



«А вот в наше время...» (сравнение)	«Твои чувства важны. Расскажи, что происходит»
«Ты просто ленишься / привлекаешь внимание»	«Ты не виноват в том, что тебе плохо. Это лечится»
«У тебя же всё есть, чего тебе не хватает?»	«Как я могу прямо сейчас поддержать тебя?»

Алгоритм спасения: куда обращаться?

Разговор по душам без критики. Скажите ребенку: «Я люблю тебя любого. С дипломом и без. Здорового и больного. Мы со всем справимся».

Консультация психиатра или психотерапевта. Депрессия - это химический дисбаланс в мозге. Ее лечат врачи (не путайте с обычными психологами). Обратитесь в частную клинику или ПНД (психоневрологический диспансер).

Психологическая служба вуза. В нашем университете есть возможность получить квалифицированную, бесплатную и анонимную психологическую помощь, и поддержку для студентов.

Телефоны доверия. Сохраните в телефон ребенка и свой номера экстренных психологических служб. Они работают круглосуточно, бесплатно и анонимно.

Главные экстренные контакты (Беларусь)

133 - Единый круглосуточный номер экстренной психологической помощи. Главный и самый простой короткий номер для всей страны. Вызов бесплатный с любого мобильного (A1, МТС, Life) и городского телефона. Анонимно, на связи дежурят профессиональные психологи Минздрава.

+375 (17) 352-44-44 или +375 (17) 304-43-70 - Минский городской телефон доверия для взрослых (старше 18 лет). Работает круглосуточно, бесплатно, полностью анонимно.

+375 (17) 263-03-03 - Телефон доверия для подростков и молодежи до 18 лет (актуально для первокурсников). Круглосуточно.

8 (801) 100-16-11 - Республиканская детская телефонная линия (помощь несовершеннолетним в кризисных ситуациях). Бесплатно со стационарных телефонов, круглосуточно.

Профильная помощь при зависимостях и психологических кризисах

+375 (29) 899-04-01 (МТС) / +375 (29) 101-73-73 (A1) - Телефон доверия Минского областного клинического центра «Психиатрия-наркология».

Уникален тем, что принимает обращения через мессенджеры (Telegram, Viber, WhatsApp). Идеально для студентов, которые боятся звонить голосом

8 (801) 100-21-21 - Республиканский телефон доверия для наркологических пациентов. Помощь при алкогольной и химической предзависимости. Бесплатно, работает по будням с 9:00 до 17:00

Talk2ok.by - Специализированная онлайн-платформа психологической помощи. Консультации проходят в текстовом чате или по видеосвязи. Современный формат, комфортный для зумеров.

+375 (17) 331-29-19 - Психотерапевт Центра пограничных состояний на базе 33-й городской студенческой поликлиники Минска. Специально для иногородних студентов.

+ 375 17 369-12-70 – сектор социально-педагогической и психологической работы БГМУ. Бесплатно, работает по будням с 8:30 до 17:00.

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