

## Проблемы психического здоровья студентов

Психическое здоровье людей является непрерывным условием нормального функционирования общества. Современная социально-экономическая ситуация характеризуется ростом стрессогенности жизни, ускорением ее темпа, постоянно увеличивающимся потоком информации. Это выдвигает на первый план проблему сохранения психического здоровья населения, особенно такой уязвимой его части, как молодежь.

Что же является критериями психического здоровья? Это, в первую очередь, здоровое тело, а также ориентация на постоянное личностное развитие, самопринятие, базовое доверие (к собственным ресурсам, другим людям, жизни в целом), гармония между различными составляющими человеческой природы: эмоциональными и интеллектуальными, телесными и психическими и т. п., выраженность социального интереса, который называют «барометром нормальности», а также сформированность определённого уровня культуры здоровья.

К сожалению, сегодня отмечаются неблагоприятные перемены в картине психического здоровья молодого поколения: происходит значительный рост числа нервно-психических заболеваний, являющихся характерной реакцией на психический стресс.

Стресс нарушает деятельность человека, его поведение, приводит к разнообразным психоземotionalным нарушениям (тревожностью, депрессия, неврозы, эмоциональная неустойчивость, упадок настроения, или, наоборот, перевозбуждение, гнев, нарушения памяти, бессонница, повышенная утомляемость и др.).

Получение образования в высших учебных заведениях сегодня можно отнести к специфическому виду деятельности, связанному с высоким уровнем психических и физических нагрузок, крайне возрастающих в сессионный период, дефицитом времени, необходимостью усваивать в сжатые сроки большой объём информации, повышенными требованиями к решению проблемных ситуаций, жёстким контролем и регламентацией режима. В период обучения в вузе можно выделить три основных критических периода, кото-

рые приходится на первый, третий и последний курсы. На первом курсе происходит изменение социальной роли обучаемого, корректировка потребностей и системы ценностей, возникает необходимость гибко регулировать своё поведение, устанавливать взаимоотношения в новом коллективе; иногородним – обустроить быт. На третьем курсе имеет место переоценка ценностей, переосмысление выбора специальности. Особенности кризиса последнего курса связана с будущим трудоустройством, перспективами работы и профессионального роста в рамках выбранной специальности.

Наибольшее значение для сохранения психического здоровья студентов имеют взаимоотношения с преподавателями; эмоциональный комфорт; сохранение личного достоинства; возможность проявлять инициативу, активность; внимание к просьбам и предложениям. Очень важно выявлять первые признаки нарушения психического здоровья и вовремя обратиться за помощью.

Основные средства психологической помощи – это психологическая коррекция, психодиагностика, психологический тренинг. Получить помощь можно у психологов БГАТУ (отдел воспитательной работы с молодёжью, 4 учебный корпус, кабинет 305), а также можно обратиться на прием к психотерапевту. Совершеннолетние иногородние студенты могут обратиться к психотерапевту 33-й городской студенческой поликлиники, студенты-минчане – в поликлиники по месту жительства. Пациенты, не достигшие 18 лет, обслуживаются в детско-подростковом психоневрологическом диспансере по адресу: ул. Я. Лучины, д.6, пом. 1н.

Также в г. Минске существуют телефоны доверия: для детей и подростков: 8017 263-03-03. Для лиц старше 18 лет: 8017 352-44-44.

По этим телефонам можно обратиться за непосредственной психологической помощью.

**Т.В. РАПУНОВИЧ,**  
зав. отделением общей  
врачебной практики № 2

**33-й городской студенческой поликлиники**