

Психологические проблемы студентов

Болтунова Евдокия Егоровна, студент
Северо-Восточный Федеральный университет им. М.К. Аммосова

Проблемы, возникающие в общении или при аффекте, называются психологическими проблемами, и у человека возникает паническая атака, социальная фобия, депрессия, тревожное расстройство. Вызывает развитие поведенческих аномалий, таких, как сильный стресс и головная боль.

Любая проблема, возникающая в психологическом здоровье человека, вызывает нарушение социальной жизни, влияя на межличностное общение, а затем и нарушения в физиологическом функционировании организма.

Развитие и течение психологических проблем сильно различаются в зависимости от стиля восприятия человека, его прошлого жизненного опыта и ожиданий, а причины их возникновения варьируются от человека к человеку. Стоит подчеркнуть, что психологические проблемы затрагивают все возрастные слои общества: начиная с ранних лет, заканчивая пожилым и старческим возрастом. Далее в данной статье будут рассмотрены психологические проблемы касательно студентов.

Существуют следующие часто встречающиеся психологические проблемы у студентов:

1. Одиночество, особенно в первом семестре, и если его не исправить, то депрессия может быть совершенно инвалидизирующей.

2. Самоубийства. Самоубийства среди первокурсников и у студентов, которые на грани отчисления или уже отчисленные не редкость.

3. Проблемы, связанные со сдачей тестов и короткие выступления перед классом.

4. Некоторые застенчивые студенты также испытывают высокий уровень социальной тревожности и иногда обращаются к алкоголю или наркотикам для самолечения.

Вышеперечисленные психотические проблемы сходятся к одному общему понятию – депрессия.

Депрессия – это чувство грусти, отсутствие мотивации что-либо делать, одиночество, чувство пренебрежения, отсутствие любви и поддержки, чувство потери и отвержения...

Депрессии способствуют многие факторы, в том числе генетика, биология, а также такие жизненные события, как травма, потеря любимого человека, сложные отношения, опыт раннего детства или любая стрессовая ситуация. Депрессия может произойти в любом возрасте, но часто начинается в подростковом возрасте или в начале 20-х или 30-х годов жизни.

Чтобы оправиться от депрессии, мы должны научиться “бороться” или “противостоять” депрессии. Конечно, вы можете сделать это только тогда, когда сможете четко определить причину(причины) вашей депрессии.

Давайте определим некоторые симптомы депрессии, тогда, возможно, вы сможете увидеть, какие средства могут быть применены, чтобы пресечь проблему от ее “корней”...

1. Потерял интерес:

Если студенты чувствуют, что потеряли интерес к учебе, то выясните почему. Может быть, потому, что они считают, что в учебе нет смысла, или учеба просто слишком трудна, экзамены слишком сложны, боятся проиграть или плохо сдать экзамены. Для тех областей, которые находятся вне вашего контроля, обратитесь за помощью к консультантам или врачу вашего учебного заведения.

2. Повышенная утомляемость из-за бессонницы или переутомления

Это может способствовать отсутствию у вас сил что-либо делать. Может ли это быть результатом вашего постоянного беспокойства о работе, учебе, недостаточной самооценки или чрезмерной игры?

Поскольку вы молоды и у вас еще достаточно времени для учебы, просто расслабьтесь и не “давите” на себя слишком сильно. Хорошо спланируйте свое расписание. Вы должны планировать уделять себе достаточно времени для выполнения домашних заданий, посещения лекций, проводить свободное время с друзьями, ограничивать и контролировать свои расходы, избегать растраты или перерасхода средств, а также достаточно времени для сна. Если вы хорошо спланируете, то поймете, что все “пазлы лобзика” в вашей жизни “сложатся в чудесную картину”.

3. Тревога

Вы знаете, когда вы встревожены, когда вы нервничаете, напряжены, у вас учащается сердцебиение, вы быстро дышите, вы чувствуете повышенное потоотделение, ваши ладони влажны. Это вполне нормально, и вы не странные. На самом деле не стоит беспокоиться ни о чем.

Конечно, иногда, когда нас просят выступить публично или сделать публичную презентацию в университете, мы внезапно “получаем приступ паники” и чувствуем беспокойство, пока все не закончится. Всегда будьте уверены в себе и не подрывайте свои рабочие возможности и собственные силы, которыми вы уже обладаете. Будьте уверены.

4. Неконтролируемые эмоции

Если вы чувствуете боль или грусть из-за вашего биологического ритма, идите к своим врачам, чтобы обратиться за медицинской помощью. Проверьте, есть ли какие-либо физические или биологические проблемы, которым они могут помочь. В противном случае, это может быть ваш биологический ритм и ничего серьезного.

Вывод: чтобы найти решение некоторых психологических проблем, студентам нужно помнить и знать, что во всех учебных заведениях по СанПину и государственному стандарту есть отличные консультанты (психологи, наркологи, кураторы и др. узкие специалисты), поэтому студенты могут обратиться за помощью бесплатно, так как это является частью социальной программы для студентов.

Литература:

1. Доклад о психологических проблемах студентов // <http://rusobrazovanie.ru/psixologicheskie-problemy-studentov/> (дата обращения 26 июня 2021г.)
2. Психологические трудности студентов в ходе обучения в вузе // <https://studfile.net/preview/11790664/page:3/> (дата обращения 26 июня 2021г.)