

## Тяжелый характер или психическое расстройство? Обратите внимание на эти странности.

**Информация предоставлена исключительно в образовательных целях! Не является основанием для постановки диагноза. Запрещено использовать эту информацию для «навешивания ярлыков», травли или стигматизации студентов со странностями в поведении.**

Если вы наблюдаете у студента странные привычки или поведение, он чрезмерно эмоционален или наоборот отстранен, игнорирует слова в свой адрес, кажется инертным и ленивым – это не значит, что у него скверный характер. Некоторые вредные привычки могут быть проявлением психического расстройства, которое нужно лечить. Как понять, что поведение человека не является нормой, и самое время записаться на консультацию?

Вот некоторые **особенности поведения**, которые могут указывать на наличие отклонения в психическом здоровье:

- Если человек так сильно боится критики и негативных оценок, что предпочитает изолироваться от мира, не заводит друзей, пропускает учебу, прогуливает экзамены, отказывается от встреч – это не трусость, а черты тревожного расстройства личности, которое поддается лечению.
- Студента преследует постоянная усталость, апатия, пропало желание заниматься любимыми делом? Трудно общаться с друзьями, он буквально заставляет себя вставать с постели и делать обычные дела? На лицо все признаки депрессии. Еще один тревожный звоночек, когда необходимость уборки в доме повергает в отчаяние или доводит до нервного срыва - это тоже не норма.
- Если ребенок одержим своей внешностью – сидит на бесконечных диетах, часами торчит у зеркала, рассказывает о несуществующих дефектах тела и необходимости хирургического вмешательства – это серьезный симптом. Отказ фотографироваться, бесконечные манипуляции с внешним видом часто проявляются при дисморфофобии. Частично такой симптом является нормой для подросткового возраста.
- Чрезмерное увлечение Правильным Питанием. Они изводят себя спортивными тренировками, голодают, чистят кишечник, занимаются веганством или сыроедством. При этом подход к здоровью болезненный, человек боится пропустить тренировку, съесть на 10 калорий больше нормы, чувствует вину, если попробовал «запретный продукт». Перечисленные симптомы указывают на орторексию, которую нужно лечить.
- Импульсивное поведение, когда человека бросает из крайности в крайность - то мы отчаянно любим, то ненавидим и грозимся покончить с собой, то полны энтузиазма и идеализируем мир, то не вылезает из депрессии, нанося самоповреждения – все это яркие признаки пограничного расстройства.
- Если студент или ваш близкий человек излишне тревожен, без конца моет руки, по 10 раз в день проверяет, заперты ли окна, выключен ли газ, не может расслабиться, когда тарелки или кухонные полотенца выставлены не в том порядке – это признаки ОКР. Еще такие люди обожают странные ритуалы, которые помогают им «защититься» от грабителей, аварии или смерти.
- Вы знаете, что студент злоупотребляет наркотиками или алкоголем, чтобы убрать нервное напряжение и беспокойство, заглушить негативные мысли, снять усталость? Такая зависимость от алкоголя - признак сильного стресса, с которым психика не справляется. ПАВ только усугубляет ситуацию, лучше обратиться за квалифицированной психологической помощью.
- Заметили, что студент, который всегда был скромным и незаметным, резко изменился – стал надевать эпатажные наряды, обвешиваться украшениями, громко говорить, махать руками, спускать все деньги на развлечения? Вполне возможно, он страдает БАР (биполярное аффективное расстройство) и в данный момент переживает маниакальную фазу биполярного расстройства (возбуждение, хорошее настроение, многословие, идея величия), которая вскоре сменится депрессией.

- Если человек имеет завышенное ЧСВ (чувство собственной важности), считает себя уникальной и грандиозной личностью без реальных достижений, требует к себе особого внимания – это может быть симптомом нарциссического расстройства. Такие люди преувеличивают свои таланты, высокомерно относятся к окружающим, не могут жить без лести и похвалы.
- Заметили студента, который пренебрегает социальными нормами - ходит грязным в рванье, реальному общению предпочитает фантазии и мечты, не способен дружить, любить, обожает уединение? Перечисленные признаки – не интроверсия, а симптомы шизоидного расстройства личности.
- Если у вас в группе есть студент, который без конца отстаивает свои права, пишет жалобы во всевозможные инстанции, ведет себя демонстративно и провоцирующе – это не борьба за справедливость и не желание отвлечься от скуки, так может проявляться форма паранойяльного расстройства.
- Еще один подвид ОКР – «синдром навязчивых грез». Проявляется у людей, которые большую часть времени проводят в фантазиях, поэтому не могут жить реальной жизнью, делать обычные бытовые дела. Любое событие им нужно до мелочей проиграть в воображении, по этой причине отстают в учебе, не выполняют планы и задания.
- Если студент кажется вам агрессивным, часто взрывается по пустякам, переходит на неадекватный крик и рукоприкладство, не нужно списывать такое поведение на «гневливость» или «темпераментность». Вспышки неконтролируемого гнева – болезнь, которую вызывает органическое повреждение мозга, алкогольная зависимость, травмы. Она лечится.
- Сложности в обучении, когда студенту трудно овладеть навыком чтения и письма, он делает массу глупых орфографических ошибок, не может распознать слова, могут сигнализировать о наличии дислексии.

Дебют большинства психических расстройств приходится на возраст 13-16 лет. Симптомы таких расстройств ведут к дезадаптации в учебе и во взаимоотношениях. Любые странности в поведении, вредные привычки можно и нужно обследовать, чтобы вовремя выявить нарушения и заняться их лечением. Не всякое поведение является следствием тяжелого характера, чаще всего это симптом или начало какой-то психической/ ментальной проблемы.