

33

ГОРОДСКАЯ **СТУДЕНЧЕСКАЯ** ПОЛИКЛИНИКА

г. Минск, ул. Сурганова, 45, корп. 4, info@33gsp.by

МЕДИЦИНСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ

в 33-й ГОРОДСКОЙ СТУДЕНЧЕСКОЙ ПОЛИКЛИНИКЕ

С целью улучшения доступности медицинской помощи для иностранных студентов в поликлинике работают 2 кабинета врачей общей практики, 2 терапевтических кабинета, кабинеты врачей-неврологов, оториноларингологов, офтальмологов, хирургов - травматологов, клиничко - диагностическая лаборатория, функциональная диагностика.

Иностранному гражданину с паспортом и русскоязычным переводом паспорта необходимо обратиться в стол справок поликлиники (1 этаж), заказать талон на прием к врачу (граждане Китайской Народной Республики заказывают талон в кабинет 613 или 604; иные иностранные граждане - в кабинет 611 или 612).

На 6-м этаже поликлиники имеется регистратура для иностранных студентов, где из паспорта вносятся сведения о них в компьютерную сеть поликлиники. Далее иностранный гражданин идет в кабинет врача на прием (согласно талону).

В кабинете врача оформляется договор на оказание платной медицинской услуги, выдаются направления на обследование, на консультации специалистов, проводится медицинский осмотр пациента.

33gsp.by

**СПРАВКА ДЛЯ ИНОСТРАННЫХ
СТУДЕНТОВ +375 17 378-79-61**

Если Вы попали в затруднительную жизненную ситуацию, появились проблемы в процессе обучения и проживания в общежитии, не можете найти общий язык с окружающими людьми, испытываете депрессию, стресс, вам не хватает поддержки, чувствуете себя одинокими, не с кем поговорить - позвоните на телефон доверия БГУИР и Вам помогут квалифицированные психологи!

Если по каким-либо причинам вы не можете посетить психолога лично, задайте ↓

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ ONLINE:

trust@bsuir.by (анонимно)



**ТЕЛЕФОН
ДОВЕРИЯ**

+375 17 293 85 77

+375 17 293 21 44

ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!

**Республиканский «ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ»
ЕЖЕДНЕВНО - КРУГЛОСУТОЧНО - АНОНИМНО**

для взрослых:

+375 17 352 44 44

+375 17 304 43 70

для несовершеннолетних:

+375 17 263 03 03

8-801-100-1611

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ



БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИНФОРМАТИКИ
И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ

СППС ИНФОРМИРУЕТ



**АДАПТАЦИЯ
ИНОСТРАННЫХ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

АКАДЕМИЧЕСКАЯ МИГРАЦИЯ

- это переезд учащихся с целью поступления в университет либо для продолжения учебы в магистратуре или аспирантуре, а также в результате академических обменов.

Проблемы, с которыми сталкиваются студенты при переезде:

- ✓ Новая страна – незнакомая среда, многолюдность, другой менталитет горожан
- ✓ Новые статусы – кроме того, что ты студент, ты – «приезжий» студент
- ✓ Самостоятельная организация студенческого быта – «взрослые» обязанности (бытовое самообслуживание, самостоятельное приготовление пищи, распределение бюджета, грамотное распределение времени, бюрократия, медицинское обслуживание и т.п.)
- ✓ Тоска по дому – по дому в буквальном смысле (комфортной квартире, удобствам) и в переносном (дом – как "место души")
- ✓ Потеря привычных связей, трансформация окружения

Процесс адаптации проходит через 3 этапа:

1. Тревога (привычные ранее дела становятся сложными на новом месте) – этап заканчивается закрытием базовых действий и ориентацией на новом месте (магазины, аптеки, банки, транспорт, досуг и т.п.)
2. Одиночество (привычное общение стало недоступным, новое не сформировано) – этап заканчивается переосмыслением окружения и обретением новых контактов
3. Идентичность (поиск себя в новом месте) – заканчивается принятием нового места, принятием себя в этом месте, приобретением самоактуализации и самореализации

Признаки дезадаптации:

- 1) Сопротивление к изучению учебного материала, нарушение правил поведения, прогулы занятий, психосоматические заболевания.
- 2) Не налажены коммуникации.
- 3) Нет доверительного общения с одногруппниками и соседями в общежитии.
- 4) Постоянные мысли о том, как поедешь домой. Уезжаешь домой во время учебы, придумываешь причины для отъезда.
- 5) Проблемы с планированием и распределением времени. Постоянно опаздываешь, что-то забываешь, перепроверяешь и т.п.
- 6) Сложности с организацией студенческого быта, нехватка денег, еды и т.п.
- 7) Прошло много времени, но вы до сих пор не ориентируетесь в городе.

**!! НЕЗНАНИЕ ЗАКОНА
РЕСПУБЛИКИ БЕЛАРУСЬ
НЕ ОСВОБОЖДАЕТ ОТ ОТВЕТСТВЕННОСТИ**

Иностранцы студенты, совершившие в период обучения в университете уголовные преступления, административные или иные правонарушения на территории Республики Беларусь подлежат административной или уголовной ответственности в соответствии с законодательными актами Республики Беларусь.

По вопросам, связанным с миграционной политикой (регистрация, визы и т.п.) Вам помогут в **ОТДЕЛЕ СОПРОВОЖДЕНИЯ ИНОСТРАННЫХ СТУДЕНТОВ:**

1-ый учебный корпус, кабинет 118
+375 17 293 89 74

УЧЕБНЫЙ СТРЕСС

Учебный стресс у студентов развивается из-за большого потока информации, из-за отсутствия системной работы в семестре, в период сессии, из-за ссор, неудач и других событий жизни, которые обозначаются как психические травмы. Последствием учебного стресса может стать невроз, функциональное заболевание нервной системы.

Чтобы снизить тревожное состояние выполняйте следующие советы:

- ✓ *Ищите причину тревоги.* Тревожное состояние нельзя игнорировать, иначе оно будет сопровождать вас постоянно. Чаще всего причиной тревожности являются мысли о будущем. Также это может свидетельствовать о пережитой травмирующей ситуации.
- ✓ *Необходимо наладить режим сна и отдыха,* исключить из рациона продукты, влияющие на ЦНС.
- ✓ *Научитесь отдыхать.* Тревожность может возникать от постоянной спешки и мыслей, что что-то не успеете, из-за интенсивного рабочего графика и режима многозадачности. Помните, что гаджеты - это не отдых. Необходимо наладить баланс между работой и личной жизнью.
- ✓ *Работайте с телом.* Релаксирующие процедуры, медитативные практики и умеренные физические нагрузки помогут снизить тревожность.
- ✓ *Займитесь творчеством.* Рисование, танцы, пение, посещение выставок и т.п.

!! ЕСЛИ ВЫ ПОНИМАЕТЕ, ЧТО ТРЕВОЖНОЕ СОСТОЯНИЕ СНИЖАЕТ КАЧЕСТВО ВАШЕЙ ЖИЗНИ, А СПРАВИТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО НЕ ПОЛУЧАЕТСЯ - ОБЯЗАТЕЛЬНО ОБРАТИТЕСЬ К ПСИХОЛОГУ.