



● Вы – важны!

● Ваше состояние – первостепенно!

● Ваша жизнь – бесценна!

ПАМЯТКА–ИНСТРУМЕНТ ТВОЙ ЛИЧНЫЙ КОНТРОЛЬНЫЙ ЦЕНТР

ДЛЯ ВАС И ВАШИХ БЛИЗКИХ.
ДЛЯ ЛЮБОГО, КТО ЧУВСТВУЕТ,
ЧТО ПОЧВА УХОДИТ ИЗ–ПОД НОГ

Представьте, что вы пилоты. Пилоты своего внутреннего состояния. Иногда им нужна связь с землей или помощь штурмана. Это – не слабость, а часть полета.

@centergarmonization

БЛОК 1: ЭКСТРЕННЫЙ (КРИТИЧЕСКАЯ СИТУАЦИЯ)

Когда прямо сейчас очень плохо, страшно, одиноко и кажется, что справляться нет сил.

- **Всероссийский телефон доверия: 8-800-2000-122, с мобильного: 124**
- **Горячая линия центра экстренной психологической помощи МЧС России: +7 495 98950 50**
- **Круглосуточная медицинская психологическая служба «Линия Надежды»: 8 (843) 222-00-24**
- **Телефон доверия КФУ: 8-800-6008-996**

? Кто на другом конце? Профессиональный психолог. Вас выслушают без осуждения и помогут найти опору внутри себя. **Это бесплатно с любого телефона.**

- **Кризисный чат (для тех, кому сложно звонить): «Твоя территория онлайн» (ссылка в описании) анонимная помощь по переписке.**
- **Центр психолого-педагогической помощи детям и молодежи "Доверие" – 8 (843) 598-33-73**

БЛОК 2: ШТУРМАНСКИЙ (ПОВСЕДНЕВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ)

Когда нет кризиса, но накопилась усталость, тревога, непонятные чувства, конфликты.

1. Внутренний компас (локальная помощь):

- Близкие, родные и друзья – социальная поддержка, которая всегда рядом.
- Психолог, психологическая служба университета
- Врач. – Иногда причина нашего состояния в физиологии. Врач поможет это исключить или направит дальше.

1. Внешние Базы (онлайн-ресурсы):

- Психологическая служба "ВЫБОР". Профессиональная поддержка молодежи в решении психологических проблем, социальной адаптации, саморазвитии, самореализации, преодолении сложных жизненных ситуаций (**ссылка в описании**)
- Психологическая служба Сердэш (**ссылка в описании**)
- Психологическая служба "ЮВЕНТА" (**ссылка в описании**)
- Алан – Центр для детей и молодежи (**ссылка в описании**)

БЛОК 3: ЗАБОТА О ДРУГЕ

Что делать, если плохо близкому человеку? Тогда именно вы становитесь важнейшим звеном поддержки.

1. **Признать проблему.** Не обесценивать чувства фразами «да ерунда» или «возьми себя в руки».
2. **Выслушать.** Просто быть рядом. Без советов. Иногда это самое важное.
3. **Сохраните доверие, но не храните смертельно опасные секреты.** Если вы слышите слова о суициде или причинении себе тяжелого вреда – это тот случай, когда нужно нарушить конфиденциальность и обратиться к специалисту. Не берите на себя персональную ответственность за чужую жизнь.
4. **Будьте уверены, что вы в состоянии помочь.** Предложите варианты: «Я могу с тобой позвонить на Телефон доверия?», «Хочешь, мы вместе найдем специалиста психолога?».

Вы можете действовать по алгоритму из БЛОКА 1, но **вместе.**



@centergarmonization

БЛОК 4: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ (ЧТО ДЕЛАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС?)

Шаг 1: оцени уровень тревоги.

Тревога всегда проявляется физически – Тело главный индикатор. Тревога почти всегда сбивает такие базовые настройки как: сон и аппетит. Тревога – это реакция на угрозу

Шаг 2: сделай первое действие.

- Это может быть один клик по ссылке.
- Это может быть набор номера.
- Это может быть фраза: «Мне нужна помощь».

Шаг 3: помните о главном правиле!

Обращаться за помощью – нормально. Это признак силы и умения управлять своей жизнью. Самые крутые пилоты знают, когда нужно запросить помощь диспетчера

ВАЖНО! Результаты и интерпретации, полученные без участия специалистов, не следует воспринимать слишком серьезно. Диагностическую ценность имеют только исследования, проведенные профессиональным психологом.