

ПАМЯТКА ДЛЯ СТУДЕНТА

«Ты не один: что делать, если трудно, и как помочь другу»

Эта памятка основана на рекомендациях психологов и педагогов. Она поможет тебе понять важные сигналы и знать, как действовать.

ЧАСТЬ 1: ЕСЛИ ТРУДНО ТЕБЕ

Испытывать грусть, стресс, тревогу или опустошенность – это нормально. Важно не игнорировать эти чувства, а научиться с ними справляться.



1. Признаки, что тебе может быть нужна поддержка:

Мысли и чувства:

Постоянное чувство тоски, безнадежности, мысли о том, что ты никому не нужен, что все бессмысленно. Появление мыслей о том, чтобы причинить себе вред или «исчезнуть».

Поведение:

Ты стал избегать общения, забросил учебу и хобби, которые раньше нравились. Ты либо почти не спишь, либо спишь целыми днями. Появилась тяга к рискованным поступкам.

Физическое состояние:

Постоянная усталость, потеря или, наоборот, усиление аппетита, непонятные боли (голова, живот).

2. Что делать? Алгоритм самопомощи:

01

ШАГ 1: ПРИЗНАТЬ ПРОБЛЕМУ.

Самый важный и смелый шаг – признаться себе: «Да, мне сейчас действительно тяжело». Это не слабость, а признак зрелости.

02

ШАГ 2: ПРОГОВОРИТЬ ЭТО.

Не держи все в себе. Найди того, кому доверяешь: друг, родители, старший брат или сестра. Скажи прямо: «Мне нужна помощь, я не справляюсь».

03

ШАГ 3: ОБРАТИТЬСЯ К ПРОФЕССИОНАЛУ.

Друг может поддержать, но справиться с серьезным кризисом поможет психолог или психотерапевт.

- Психолог в твоём учебном заведении (колледже, вузе) – бесплатно и анонимно.
- Всероссийский телефон доверия для детей и подростков: 8-800-2000-122. Круглосуточно, анонимно, бесплатно.
- Врач-психотерапевт или психиатр в поликлинике. Помни: обращение к врачу по поводу душевной боли – это так же нормально, как и по поводу боли в горле.

04

ШАГ 4: УБРАТЬ ОПАСНОСТЬ.

Если появляются мысли о самоповреждении, постарайся убрать из непосредственного доступа то, что может навредить. Дай себе время остыть.

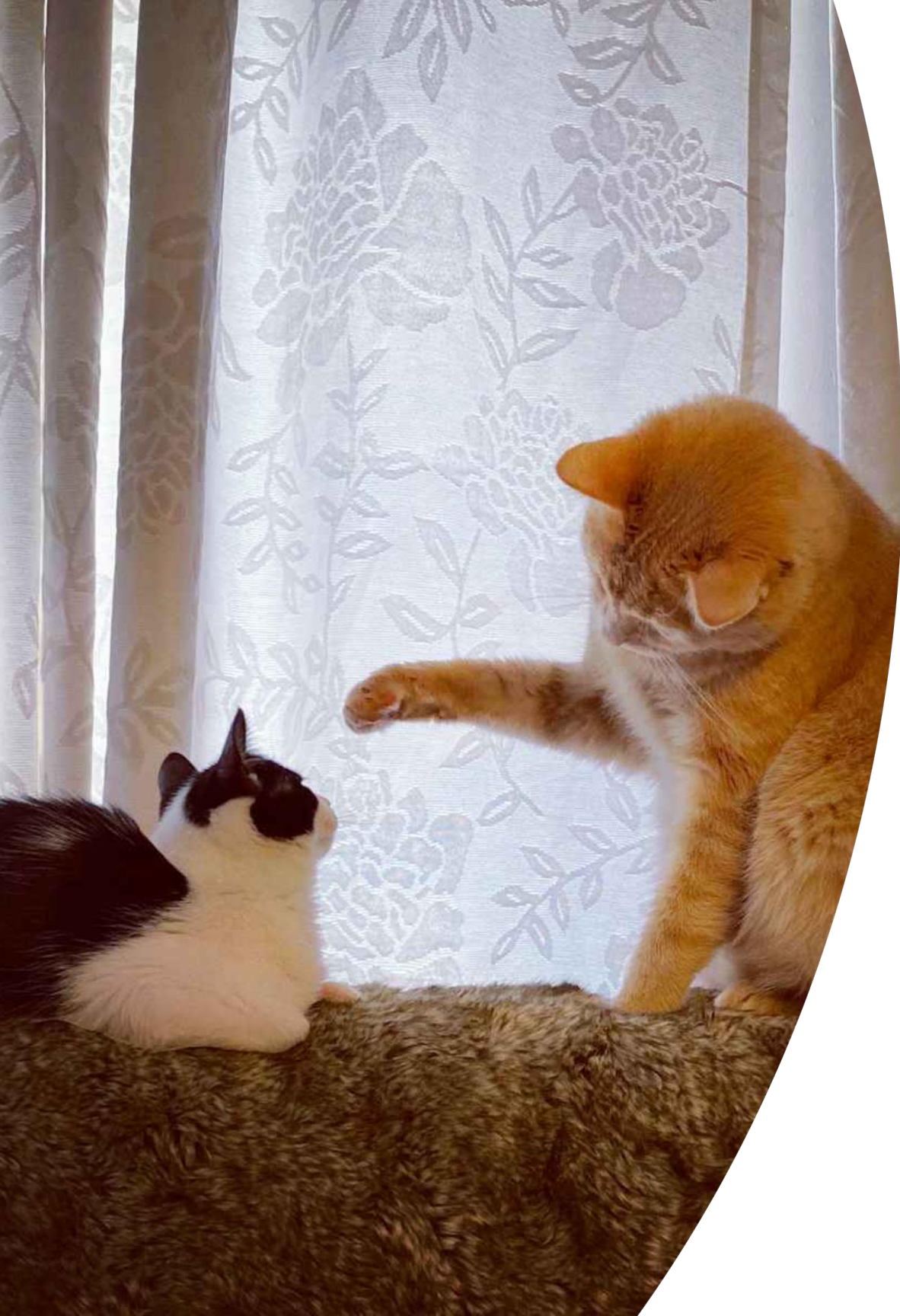
05

ШАГ 5: НАЙТИ ОПОРУ.

Вспомни, что раньше приносило тебе удовольствие (музыка, фильмы, прогулки, спорт). Даже если не хочется, попробуй сделать что-то из этого списка хотя бы на 5-10 минут.

ЧАСТЬ 2: КАК ПОМОЧЬ ДРУГУ, ЕСЛИ ТЕБЯ ЧТО-ТО БЕСПОКОИТ

Твоя внимательность и поддержка могут спасти жизнь.



3. На что обратить внимание (тревожные сигналы):



Изменения в поведении:

Друг резко замкнулся, перестал выходить на связь, постоянно говорит о усталости, безнадежности.



Высказывания:

Шутит или напрямую говорит о смерти, о том, что «всем будет лучше без него», что он «обуза».



Соцсети:

Публикует мрачные цитаты, рисунки, прощальные послания или наоборот – резко удаляет все свои страницы.



Внешний вид:

Появились следы порезов (особенно на руках), синяки, он перестал следить за собой.

4. Как правильно поддерживать друга? Алгоритм действий:

1

ШАГ 1: ПОДОЙТИ И ЗАГОВОРИТЬ.
Не жди, что все само пройдет. Начни разговор спокойно и без обвинений. Можно сказать: «Я заметил, что ты последнее время не такой, как обычно. Я беспокоюсь о тебе. Хочешь поговорить?».

2

ШАГ 2: ВЫСЛУШАТЬ БЕЗ ОЦЕНОК.
Дай другу выговориться. Не перебивай, не говори «возьми себя в руки» или «это ерунда». Твоя задача – показать, что его чувства важны, и ты его слышишь.

3

ШАГ 3: СПРОСИТЬ ПРЯМО.
Если чувствуешь, что дело серьезное, не бойся задать прямой вопрос: «Ты думаешь о том, чтобы причинить себе вред?». Этот вопрос НЕ подтолкнет к действию, а, наоборот, может стать первым шагом к помощи.

4

ШАГ 4: НЕ ДАВАТЬ СОВЕТОВ, А ПРЕДЛОЖИТЬ ПОМОЩЬ.
Не пытайся стать его психотерапевтом. Вместо «тебе надо просто выпаться» скажи: «Давай вместе подумаем, к кому можно обратиться. Я могу пойти с тобой к психологу».

5

ШАГ 5: НЕ ХРАНИТЬ СЕКРЕТ, КОТОРЫЙ МОЖЕТ СТОИТЬ ЖИЗНИ.
Если друг говорит о конкретных планах причинить себе вред и просит никому не рассказывать – это тот случай, когда молчать нельзя. Обязательно расскажи взрослому, которому доверяешь (классный руководитель, куратор, психолог, родители). Скажи другу, что ты это делаешь, потому что он тебе дорог. Спасение жизни важнее обещания хранить секрет.

6

ШАГ 6: ОСТАВАТЬСЯ НА СВЯЗИ.
Просто будь рядом. Предложи вместе погулять, посмотреть фильм, даже если он отказывается. Покажи, что он не один.

Помни:

- Ты не виноват в проблемах друга и не несешь ответственность за его решения.
- Твоя задача – оказать поддержку и подключить взрослых/специалистов.
- Просить о помощи – это нормально и правильно, как для тебя, так и для твоего друга.



Куда обращаться за помощью (номера действуют по всей России):

- Экстренная помощь: 112 (с мобильного).
- Телефон доверия для детей, подростков и их родителей: 8-800-2000-122 (круглосуточно, бесплатно, анонимно).
- Психолог в твоем учебном заведении.