

## **Зачем нужен психолог, кто он такой и когда к нему обращаться?**

Среди студентов бытует миф, что «к психологу ходят «психи». Психолог и психиатр – это одно и то же». Это совершенно не так. Врач-психиатр — это специалист в области лечения психических заболеваний. Использует преимущественно медикаментозные методы лечения. Психолог — специалист, который консультирует **ЗДОРОВЫХ** людей в ситуациях затруднения в различных сферах жизни. Он не даст вам готовый ответ, но подскажет, поможет и будет рядом, когда вам тяжело. Преимущества работы с психологом таковы, что он, обладая специальными знаниями, увидит ситуацию глубже, проведет диагностику и определит, что мешает человеку иметь то, к чему он стремится. Основное правило работы психолога это конфиденциальность. Никто не узнает, по какому вопросу вы обратились к психологу, если вы не дадите на это согласие. Задачей психолога образовательного учреждения это нормальное психологическое развитие обучающегося (помимо здоровья нервной системы), спокойная и доброжелательная обстановка.

Вопросы, по которым можно и нужно обращаться к психологу:

Трудности в учебе

Трудности в общении с педагогами

Взаимоотношения в группе

Взаимоотношения с родителями

Желание узнать больше о себе, свои индивидуальные особенности

Подавленное эмоциональное состояние

Различные ссоры и конфликты

Трудные жизненные ситуации

Неуверенность в себе

Как успешно сдать сессию

Советы первокурсникам

### **Скорая помощь при стрессе**

1. Если вы заметили, что вас что-то возмущает, нервирует там, куда вы пришли отдохнуть, приятно провести время, просто поскорее покиньте это место. Например, в кафе звучит слишком громкая и раздражающая вас музыка, или на вечеринке у друзей начали обсуждать неприемлемую для вас тему, или в соцсетях

какой-нибудь хам провоцирует вас, вызывая бурю негативных эмоций. Просто встаньте и уйдите (выключите компьютер). Если не хотите портить отношения с теми, кого вы сейчас покидаете, найдите любой благовидный предлог и немедленно удалитесь.

2. Выпейте воды. Иногда сильное возбуждение может быть вызвано обезвоживанием организма. Но даже если ваши переживания не беспочвенны, выпитая вода поможет запустить механизм самовосстановления организма и существенно облегчит ваше состояние.

3. Умойтесь холодной водой.

4. Противострессовое дыхание. Медленно выполняйте глубокий вдох через нос; на пике вдоха на мгновение задержите дыхание, после чего сделайте выдох как можно медленнее. Это успокаивающее дыхание. Постарайтесь представить себе. Что с каждым глубоким вдохом и продолжительным выдохом вы частично избавляетесь от стрессового напряжения.

5. Сожмите кисти в кулак и продержите их так 10 секунд, сбросьте напряжение. То же самое проделайте с локтями, плечами, ногами, либо сделайте зарядку или пробегитесь.

6. Оглянитесь вокруг и внимательно осмотрите помещение, в котором вы находитесь. Обращайте внимание на мельчайшие детали, даже если вы их хорошо знаете. Медленно, не торопясь, мысленно «переберите» все предметы один за другим в определенной последовательности. Постарайтесь полностью сосредоточиться на этой «инвентаризации». Говорите мысленно самому себе: «Коричневый письменный стол, белые занавески, красная ваза для цветов» и т.д. Сосредоточившись на каждом отдельном предмете, вы отвлечетесь от внутреннего стрессового напряжения, направляя свое внимание на рациональное восприятие окружающей обстановки.

7. Займитесь какой-нибудь деятельностью — всё равно какой: начните стирать белье, мыть посуду или делать уборку. Секрет этого способа прост: любая деятельность, и особенно физический труд, в стрессовой ситуации выполняет роль громоотвода — помогает отвлечься от внутреннего напряжения.

8. Включите успокаивающую музыку, ту, которую вы любите. Постарайтесь вслушаться в нее, сконцентрироваться на ней

(локальная концентрация). Помните, что концентрация на чем-то одном способствует полной релаксации, вызывает положительные эмоции.

9. Закройте глаза. Мысленно представьте себе тихое место, в котором вам было бы хорошо и комфортно. Это то место, которое психологи называют «безопасное место, в котором восстанавливаются ресурсы». Побудьте в нем несколько минут.

10. Попробуйте «сделать из лимона лимонад», т.е. найти в сложившейся ситуации положительные стороны. Скажите себе: «Это не самое страшное, что могло бы произойти! Бывали дни и похуже! Я все равно себя люблю!»

11. Постарайтесь переключиться и прогуляйтесь без спешки.

12. Подумайте о ваших друзьях и близких, которые вас любят несмотря ни на что. Улыбнитесь им. Вы в полном порядке.

*Повышению стрессоустойчивости организма способствует позитивное мышление, умение относиться к жизни проще, хорошие навыки расслабления, умение и желание по-настоящему отдыхать, хороший сон, любимый спорт, физическая активность, природа, настоящее хобби и многое другое, что в психологии называется умениями радоваться жизни и любовью к себе.*

***Будьте здоровы!***