

ГОТОВИМСЯ К ЖИЗНЕННЫМ ИСПЫТАНИЯМ



Жизнь студента не состоит из одних побед и успехов – случаются неудачи, конфликты, тревога перед сессией, сомнения в выборе пути. Эта страница – о том, как встречать трудности без паники и что делать, когда кажется, что сил больше нет.



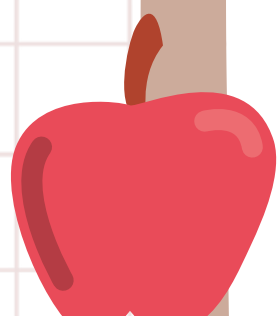
Стрессовые ситуации — неотъемлемая часть жизни. Они учат адаптироваться, принимать решения и лучше понимать себя. Попытка «спрятаться» от трудностей или сделать вид, что их нет, только усиливает тревогу. Гораздо полезнее — научиться с ними взаимодействовать.



КУДА ОБРАТИТЬСЯ ?

В университете есть специалисты, которые помогают студентам в кризисных ситуациях: психолог, кураторы, социальные педагоги. Обращение конфиденциально и бесплатно.

БЕСПЛАТНАЯ КРУГЛОСУТОЧНАЯ СЛУЖБА ЭКСТРЕННОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОМОЩИ 133



АЛГОРИТМ «СТОП» ДЛЯ ОСТРОЙ СИТУАЦИИ

Когда накрывает прямо сейчас — на экзамене, в конфликте, перед важным разговором:

- **С — Стоп.** Не принимайте решений на пике эмоций. Сделайте паузу.

Сосредоточьтесь на дыхании: не меняйте ритм, наблюдайте, как воздух входит и выходит.

- **Т — Трезвая оценка.** Подумай или запиши ответы на вопросы:

Что происходит на самом деле? Что в этой ситуации зависит от меня, а что нет?

- **О — Определите варианты.** Какие есть способы действия? Хотя бы два-три.

- **П — Приступите к действию.** Выберите один вариант и сделайте первый шаг.

Даже маленький шаг снижает тревогу эффективнее, чем попытка “решить все сразу”.

ЧТО ЕЩЕ МОЖЕТ ПОМОЧЬ В ТРУДНОЙ СИТУАЦИИ?

- **Опирайтесь на поддержку.** Поговорите с тем, кому доверяете: сокурсником, куратором, родителями, психологом. Иногда достаточно просто проговорить ситуацию вслух, чтобы увидеть выход.
- **Возвращайтесь к простым вещам.** Сон, еда, движение — не «мелочи», а база. Когда рушится режим, психика теряет опору. Даже короткая прогулка или нормальный обед помогают вернуть ощущение контроля.