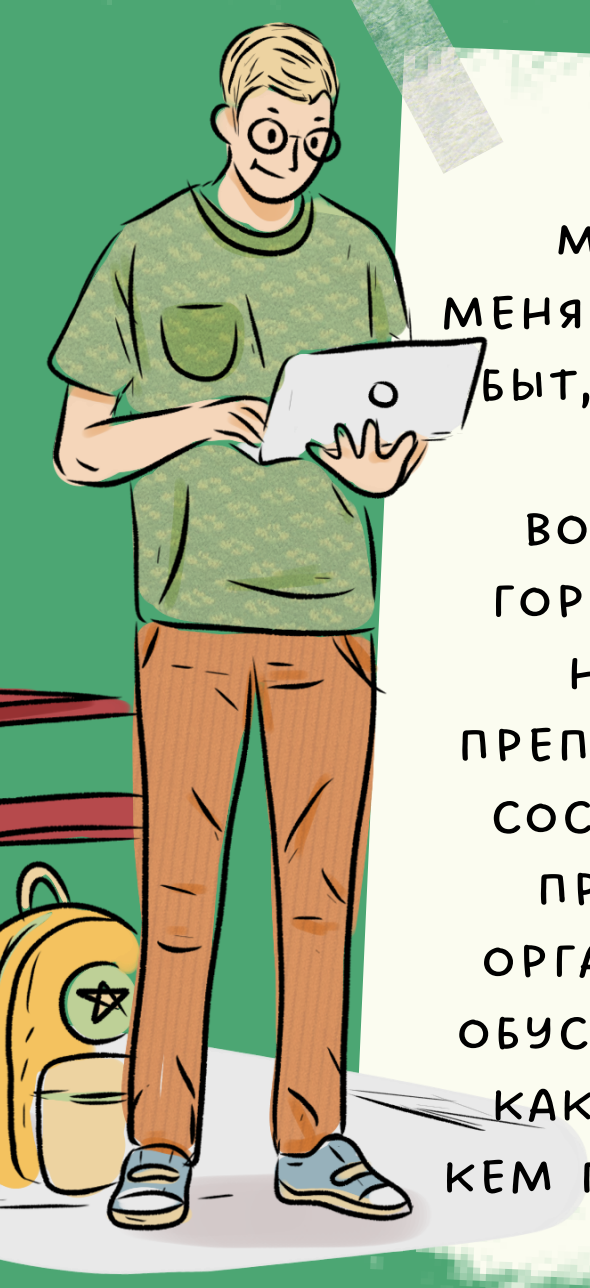
ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ

ПРИВЕТСТВУЕМ ВАС – НАШИХ ДОРОГИХ НОВОИСПЕЧЁННЫХ СТУДЕНТОВ!
МЫ, ПСИХОЛОГИ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КЛИНИКИ СПБГУ, ПОДГОТОВИЛИ СПИСОК КОРОТКИХ РЕКОМЕНДАЦИЙ, КОТОРЫЕ МОГУТ ПОМОЧЬ ПРОЙТИ НЕПРОСТОЙ ПЕРИОД АДАПТАЦИИ– НАЧАЛО ОБУЧЕНИЯ В УНИВЕРСИТЕТЕ.



МЫ ЗНАЕМ, ЧТО СЕЙЧАС МНОГОЕ МЕНЯЕТСЯ В ВАШЕЙ ЖИЗНИ: ОКРУЖЕНИЕ, БЫТ, СТАТУС В ОБЩЕСТВЕ. ВОЗМОЖНО, ВЫ ПЕРЕЕХАЛИ ОТ РОДИТЕЛЕЙ, ВОЗМОЖНО, ПРИЕХАЛИ ИЗ ДРУГОГО ГОРОДА И ГОТОВИТЕСЬ К ПОЛУЧЕНИЮ НОВЫХ ЗНАНИЙ, ЗНАКОМСТВУ С ПРЕПОДАВАТЕЛЯМИ, ОДНОКУРСНИКАМИ, СОСЕДЯМИ... НАВЕРНЯКА СЕЙЧАС ВАМ ПРИХОДИТСЯ РЕШАТЬ МНОЖЕСТВО ОРГАНИЗАЦИОННЫХ ЗАДАЧ, ТИПА: КАК ОБУСТРОИТЬ СВОЮ ЖИЗНЬ, ЧТО КУПИТЬ, КАК ДОБРАТЬСЯ, ГДЕ И ЧТО ПОЕСТЬ, С КЕМ ПОЗНАКОМИТЬСЯ И КУДА СХОДИТЬ.

РЕШЕНИЕ ВСЕХ ЭТИХ ЗАДАЧ ЛОЖИТСЯ НА ПЛЕЧИ ПСИХИКИ И НА ОРГАНИЗМ В ЦЕЛОМ, А ВЕДЬ ИМЕННО ОНИ ДАЮТ ВАМ СИЛЫ НА ВОПЛОЩЕНИЕ ЗАДУМАННОГО. КОГДА МЫ СФОКУСИРОВАНЫ НА ВНЕШНИХ ЗАДАЧАХ, ЛЕГКО ЗАБЫТЬ ПРО ВНУТРЕННИЕ. ИМЕННО НА НИХ МЫ И ХОТИМ ОБРАТИТЬ ВАШЕ ВНИМАНИЕ.

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ

1. РЕЖИМ ДНЯ

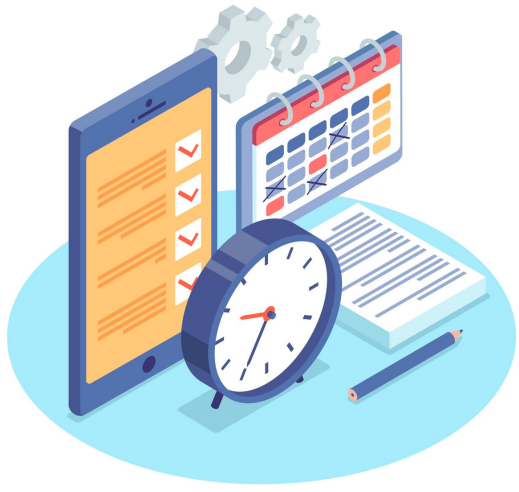
Соблюдайте режим дня

КАК БЫ ЭТО БАНАЛЬНО НИ ЗВУЧАЛО. НАША ПСИХИКА НЕ ЛЮБИТ БОЛЬШИХ ИЗМЕНЕНИЙ, ПОЭТОМУ РАССТАВЛЕННЫЕ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ ПРОСТЫЕ ЗАДАЧИ: ПОЕСТЬ 3 РАЗА В ДЕНЬ В ТАКОЕ-ТО ВРЕМЯ, ЛЕЧЬ СПАТЬ ТОГДА-ТО, СИЛЬНО УПРОЩАЮТ РАБОТУ ПСИХИКИ И ПОЗВОЛЯЮТ ЧУВСТВОВАТЬ ОПОРУ.

2. МАЛЕНЬКИЕ ШАГИ

Разбивайте большие задачи на мелкие

ЕСЛИ ПЕРЕД ВАМИ СТОИТ НЕСКОЛЬКО БОЛЬШИХ ЗАДАЧ, РАЗДЕЛИТЕ ИХ НА ЭТАПЫ ДО САМЫХ МАЛЕНЬКИХ ДЕЛ, ТИПА: ПОГУГЛИТЬ ИНФОРМАЦИЮ, ЗАДАТЬ ВОПРОС СОСЕДУ, СХОДИТЬ В КАБИНЕТ И Т.Д. КАЖДЫЙ МАЛЕНЬКИЙ ШАГ ПРИБЛИЖАЕТ К РЕШЕНИЮ БОЛЬШОЙ ЗАДАЧИ, ВАЖНО НЕ ОБЕСЦЕНИВАТЬ СВОИ УСИЛИЯ НА ЭТОМ ПУТИ.



3. ПЛАН ДНЯ

Планируйте свой день

ВАМ МОГУТ ПОМОЧЬ ОПОРНЫЕ ТОЧКИ ИЗ 1 И 2 ПУНКТОВ. НЕ ЗАБЫВАЙТЕ ЗАКЛАДЫВАТЬ ВРЕМЯ НА ДОРОГУ, ФИНАНСОВЫЕ ТРАТЫ, РАССЧИТЫВАТЬ СВОИ СИЛЫ. 5 МИНУТ В ДЕНЬ НА НАПИСАНИЕ КАЖДОДНЕВНОГО ПЛАНА РАЗГРУЖАЮТ ПСИХИКУ ОТ «ЛИШНИХ» ЗАДАЧ И ПОМОГАЮТ СКОНЦЕНТРИРОВАТЬСЯ НА ВАЖНОМ.

4. БАЛАНС ПОЛЕЗНЫХ И ПРИЯТНЫХ ДЕЛ

1 дело полезное - 1 дело приятное

СОБЛЮДАЙТЕ БАЛАНС ПОЛЕЗНЫХ И ПРИЯТНЫХ ДЕЛ. ВСПОМНИТЕ, ЧТО ВАМ НРАВИЛОСЬ ОБЫЧНО ДЕЛАТЬ ДОМА, КАКИЕ У ВАС ЕСТЬ ХОББИ И УВЛЕЧЕНИЯ. ВКЛЮЧИТЕ ХОТЯ БЫ ОДНО ТАКОЕ ДЕЛО В ПЛАН ДНЯ, УДЕЛИТЕ ЭТОМУ ХОТЯ БЫ 15 МИНУТ.

5. ОБЩЕНИЕ

Общайтесь!

ИНОГДА НАМ КАЖЕТСЯ, ЧТО БЕЗ ПРИВЫЧНОГО ОКРУЖЕНИЯ МЫ НЕ СПРАВИМСЯ, ТАКИХ ДРУЗЕЙ, КАК В ШКОЛЕ, БОЛЬШЕ НЕ НАЙДЕМ И Т.Д. СЕЙЧАС ГРУСТИТЬ, СКУЧАТЬ И РАССТРАИВАТЬСЯ – НОРМАЛЬНО, ПРОСТО ДАЙ СЕБЕ ВРЕМЯ. ЭМОЦИИ УХОДЯТ, КОГДА МЫ ИХ ВПУСКАЕМ И ВЫСЛУШИВАЕМ. ПОМИМО ОБЩЕНИЯ СО СВОИМИ БЛИЗКИМИ, ОСТАВЬТЕ СЕБЕ ПРОСТРАНСТВО ХОТЯ БЫ ДЛЯ ОДНОГО НОВОГО ЗНАКОМСТВА, ВЕДЬ КТО ЗНАЕТ – МОЖЕТ ЭТО СТАНЕТ НАЧАЛОМ НОВОЙ ДРУЖБЫ?

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ

6. СБОР ИНФОРМАЦИИ

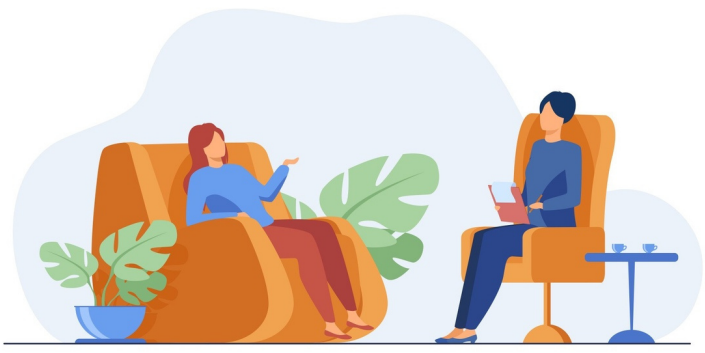
Собирайте информацию о возможностях и льготах для студентов

ИНОГДА ТАКИЕ ЛЬГОТЫ И ВОЗМОЖНОСТИ СИЛЬНО УПРОЩАЮТ ЖИЗНЬ И РЕШАЮТ НЕСКОЛЬКО ЖИЗНЕННЫХ ЗАДАЧ. В СПБГУ ДЕЙСТВУЕТ МНОЖЕСТВО КЛУБОВ ПО ИНТЕРЕСАМ, В САНКТ-ПЕТЕРБУРГЕ РАБОТАЮТ МОЛОДЕЖНЫЕ КЛУБЫ В КАЖДОМ РАЙОНЕ ГОРОДА. СТУДЕНТЫ МОГУТ БЕСПЛАТНО ОВЛАДЕТЬ ПОЧТИ ЛЮБЫМ НОВЫМ НАВЫКОМ ИЛИ РАЗВИВАТЬ УЖЕ ИМЕЮЩИЙСЯ, НАЙТИ СВОЕ ХОББИ И ЗАОДНО ЛЮДЕЙ, РАЗДЕЛЯЮЩИХ ЕГО ИНТЕРЕСЫ.

8. ВРЕМЯ

Дайте себе время

В СРЕДНЕМ СЧИТАЕТСЯ, ЧТО ДЛЯ АДАПТАЦИИ К НОВЫМ УСЛОВИЯМ ЖИЗНИ, ПСИХИКЕ НЕОБХОДИМО МИНИМУМ 3 МЕСЯЦА. В ЭТОТ ПЕРИОД ЧЕЛОВЕК МОЖЕТ РЕАГИРОВАТЬ ЧУТЬ ОСТРЕЕ, ЧЕМ ОБЫЧНО, БЫТЬ БОЛЕЕ УЯЗВИМЫМ, И, В СВЯЗИ С ЭТИМ, НУЖДАЕТСЯ В БОЛЬШЕЙ ЗАБОТЕ СО СВОЕЙ СТОРОНЫ ИЛИ СО СТОРОНЫ БЛИЗКИХ. ЭТОТ ПЕРИОД НЕ ПОЛУЧИТСЯ ПРОЖИТЬ БЫСТРЕЕ, ЗА 2 НЕДЕЛИ, НАПРИМЕР: КАК И НЕ ПОЛУЧИТСЯ СРАЗУ СТАТЬ ЗАКАДЫЧНЫМ ДРУГОМ КОМУ-ТО БЕЗ ЭТАПА ЗНАКОМСТВА И ПРИТИРКИ.



Информацию о возможностях и льготах в университете можно найти на сайте "Внеучебная деятельность":

https://students.spbu.ru/

7. ПРИЯТНЫЕ МЕЛОЧИ

Создайте ощущение уюта

ДОБАВЬТЕ В ПРОСТРАНСТВО, В КОТОРОМ ЖИВЕТЕ, ПРИЯТНЫЕ МЕЛОЧИ. ОЩУЩЕНИЕ УЮТА И ДОМА КАК НИКОГДА НУЖНЫ НАМ В ПЕРИОД ИЗМЕНЕНИЙ. ПУСТЬ ЭТО БУДЕТ ЧТО-ТО НЕБОЛЬШОЕ, В ЛЕГКОМ ДОСТУПЕ, КАК ТО: ЛЮБИМАЯ КНИГА, РАСПЕЧАТАННАЯ ФОТОГРАФИЯ, КРУЖКА, ИЛИ ТО, ЧТО ОБЫЧНО ПРИНОСИТ ВАМ ОЩУЩЕНИЕ СПОКОЙСТВИЯ.

9. ПОМОЩЬ

Обращайтесь за помощью

ЕСЛИ ВЫ ВЫПОЛНИЛИ ВСЕ ПУНКТЫ ИЛИ ИХ БОЛЬШУЮ ЧАСТЬ, НО ЧУВСТВУЕТЕ, ЧТО ПОДДЕРЖКИ НЕ ХВАТАЕТ, ИЛИ НАСТРОЕНИЕ СИЛЬНО УПАЛО И НЕ МЕНЯЕТСЯ В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ И ТАК ПРОИСХОДИТ УЖЕ ДВЕ НЕДЕЛИ, ЛИБО ПОСЛЕ 2-3 МЕСЯЦЕВ УЧЕБЫ ЛЕГЧЕ НЕ СТАНОВИТСЯ, ВАМ НУЖНО ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПОМОЩЬЮ К ТЕМ, КОМУ ДОВЕРЯЕТЕ, НЕ НУЖНО ТЕРПЕТЬ.

ПАМЯТКА ДЛЯ ПЕРВОКУРСНИКОВ

ЕСЛИ ВЫ ЗАХОТИТЕ ОБРАТИТЬСЯ ЗА ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГАМ, ВОТ НАШИ КОНТАКТЫ

САЙТ:

https://psy.spbu.ru/department/psychcentre

ЗДЕСЬ МОЖНО ПОДРОБНЕЕ УЗНАТЬ О ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КЛИНИКЕ, ЕЕ ОТДЕЛЕНИЯХ И СПЕЦИАЛИСТАХ, А ТАКЖЕ О ТОМ, КАК ЗАПИСАТЬСЯ НА КОНСУЛЬТАЦИЮ

E-MAIL:

PSY.CLINIC@SPBU.RU

НА ЭТУ ПОЧТУ МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ ПО ЛЮБЫМ ВОПРОСАМ, СВЯЗАННЫМ С РАБОТОЙ ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ КЛИНИКИ СПБГУ

СОЦИАЛЬНЫЕ СЕТИ:

ПСИХОЛОГИЧЕСКАЯ КЛИНИКА В "ВКОНТАКТЕ"

ОТДЕЛЕНИЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ЛИЧНОСТНОГО КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ В "ВКОНТАКТЕ"

TELEGRAM-ЧАТ ОТДЕЛЕНИЯ КЛИНИКИ В ПЕТЕРГОФЕ -

ТЕЛЕФОН ДОВЕРИЯ

8-800-550-01-22

ПО ЭТОМУ НОМЕРУ ТЕЛЕФОНА МОЖНО ОБРАТИТЬСЯ С ЛЮБЫМ ВОПРОСОМ, ТРЕБУЮЩИМ ПОДДЕРЖКИ ПСИХОЛОГА. ЧАСЫ РАБОТЫ ТЕЛЕФОНА — ЕЖЕДНЕВНО, КРОМЕ ВЫХОДНЫХ, С 14:00 ДО 22:00 (МСК)

Памятка сделана с помощью canva.com