

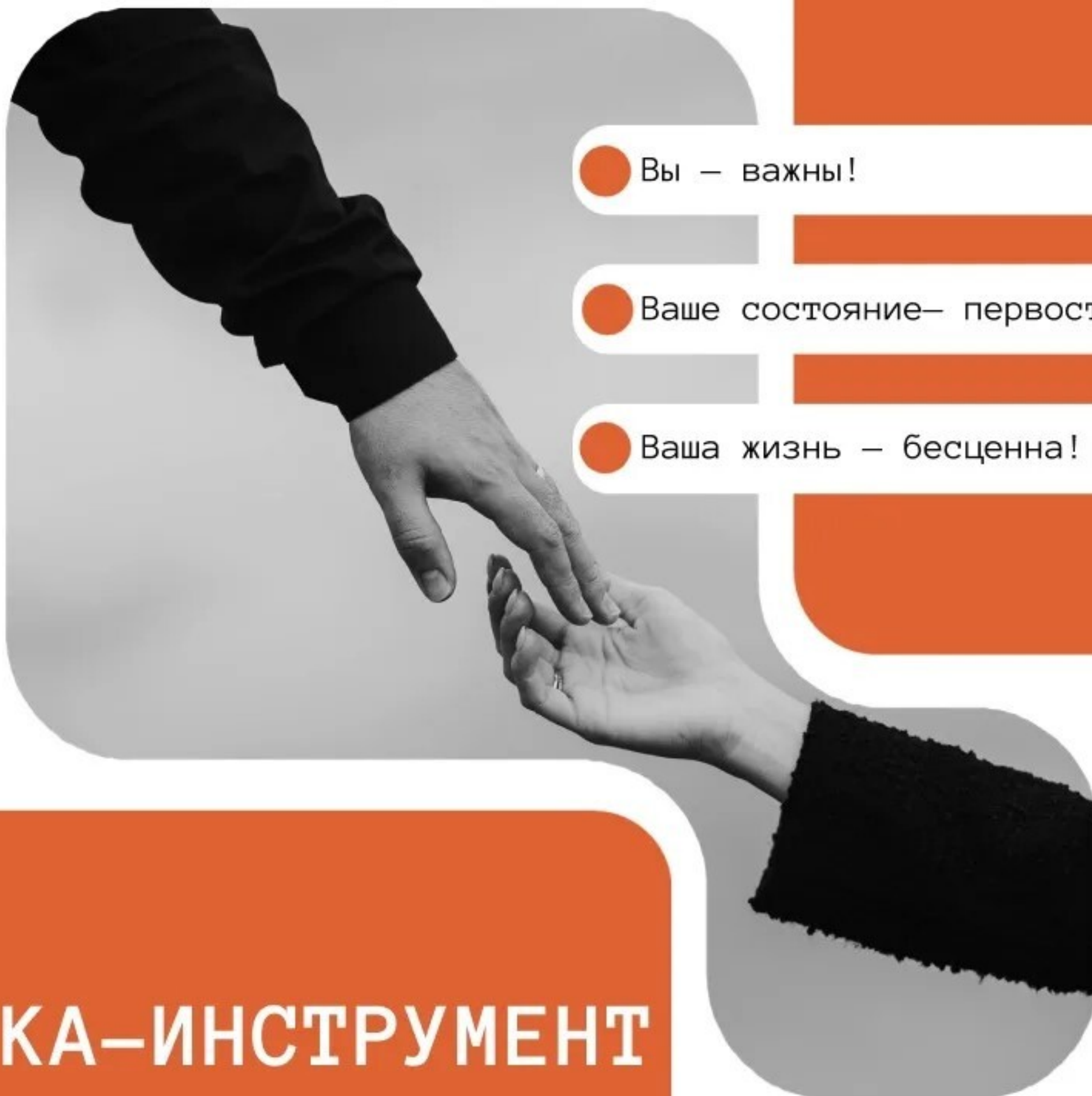
Эта памятка — личный контрольный центр. Не для галочки, а для реальных ситуаций: когда страшно, одиноко, накрывает тревога или просто нет сил. А ещё — для тех, кто рядом и хочет помочь, но боится сделать хуже.

Внутри четыре блока: экстренные контакты, повседневные инструменты, алгоритм поддержки другого и короткая инструкция «что сделать прямо сейчас».

Правило одно: запросить помощь — нормально. Это не слабость, а часть управления своей жизнью. Сохраните. Покажите тому, кому сейчас трудно.

Ссылки:

1. Кризисный чат для подростков и молодежи- [твоятерритория.онлайн](https://tvoiterritoria.online)
2. Психологическая служба "ВЫБОР-<https://vk.com/clubstudenty>
3. Психологическая служба Сердэш - <https://vk.com/serdesh>
4. Психологическая служба "ЮВЕНТА" - https://vk.com/oppp_uventa
5. Алан - Центр для детей и молодежи - <https://vk.com/alan.psycenter>



- 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 справиться 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.**

