

## 1. Что делать, если чувствуешь одиночество, отсутствие друзей?

Одиночество — это сложное и глубокое переживание, с которым сталкиваются многие люди в разные периоды жизни. Если вы чувствуете отсутствие друзей или изоляцию, важно помнить, что это временное состояние, и есть шаги, которые могут помочь вам справиться с этим чувством:

- Примите свои чувства

— позвольте себе ощущать одиночество, не осуждая себя за это. Это естественная эмоция, которая может быть сигналом к тому, что вам нужно больше близости и общения;

— попробуйте выразить свои чувства через дневник, творчество или разговор с кем-то, кому вы доверяете

- Ищите возможности для общения

— присоединяйтесь к группам по интересам: найдите сообщества, где люди разделяют ваши увлечения — будь то спорт, искусство, книги, игры или что-то другое. Это может быть как онлайн, так и оффлайн;

— волонтерство: помощь другим может не только подарить чувство смысла, но и помочь познакомиться с новыми людьми;

— курсы и мастер-классы: это отличный способ учиться чему-то новому и одновременно расширять круг общения.

- Работайте над собой

— развивайте уверенность в себе: иногда одиночество связано с низкой самооценкой.

Попробуйте работать над своими сильными сторонами, хвалите себя за достижения.

— учитесь быть наедине с собой: проводите время с собой, занимаясь тем, что приносит вам радость. Это может быть чтение, прогулки, медитация или хобби.

- Будьте инициативны

— не бойтесь делать первый шаг в общении. Возможно, другие люди тоже чувствуют себя одиноко, но не решаются проявить инициативу;

— попробуйте написать старым друзьям или знакомым, с которыми вы давно не общались;

- Обратитесь за поддержкой

— если одиночество становится слишком тяжёлым, поговорите с психологом или психотерапевтом. Они помогут вам разобраться в причинах и найти способы справиться с этим состоянием;

— обсудите свои чувства с близкими людьми, даже если их немного. Иногда простое выражение эмоций может принести облегчение.

- Используйте технологии

— социальные сети и приложения для знакомств могут помочь найти людей с похожими интересами. Однако старайтесь не заменять реальное общение виртуальным.

- Будьте терпеливы

— построение дружеских отношений требует времени. Не ожидайте мгновенных результатов, но продолжайте делать шаги навстречу людям.

- Помните, что вы не одиноки

— многие люди переживают одиночество, даже если внешне это не заметно. Вы не одиноки в своих чувствах и это состояние можно преодолеть. Главное — не замыкайтесь в себе. Даже маленькие шаги к общению и саморазвитию могут значительно улучшить ваше состояние. Вы достойны дружбы и поддержки, и это чувство одиночества рано или поздно пройдет.

## **2. Как психологически подготовиться к зачётной неделе и сессии?**

Подготовка к зачётной неделе и сессии может быть стрессовой, но правильный психологический настрой и организация помогут справиться с нагрузкой. Вот восьмерка советов, которые помогут студенту подготовиться:

- Планируйте заранее

— составьте график: разделите материал на части и распределите их по дням. Это поможет избежать паники из-за большого объёма информации;

— расставьте приоритеты: начните с самых сложных или важных предметов, чтобы уделить им больше времени;

— используйте техники тайм-менеджмента: например, метод Pomodoro (25 минут работы, 5 минут отдыха) поможет сохранить концентрацию.

- Создайте комфортные условия для учёбы:

— организуйте рабочее место: уберите отвлекающие факторы (телефон, соцсети) и обеспечьте хорошее освещение;

— делайте перерывы: короткие паузы помогут избежать переутомления и сохранить продуктивность.

- Поддерживайте физическое здоровье

— спите достаточно: не жертвуйте сном ради учёбы. Хороший сон улучшает память и концентрацию;

— питайтесь правильно: употребляйте полезную пищу, богатую витаминами и минералами;

— двигайтесь: физическая активность (прогулки, зарядка) снижает уровень стресса и улучшает настроение.

- Работайте с эмоциями

— примите стресс как норму: лёгкое волнение — это естественно, оно помогает мобилизовать силы;

— практикуйте дыхательные техники: глубокое дыхание помогает успокоиться в моменты тревоги;

— избегайте негативных мыслей: не сравнивайте себя с другими и не думайте о провале.

- Сосредоточьтесь на своих целях.
- Используйте эффективные методы обучения

— повторяйте материал: регулярное повторение помогает лучше запомнить информацию;

— объясняйте другим: попробуйте объяснить материал другу или себе вслух. Это помогает лучше понять тему;

— решайте практические задачи: для технических предметов практика важнее теории.

- Обратитесь за поддержкой

— общайтесь с одногруппниками: совместная подготовка может быть полезной, если вы сосредоточены на учёбе;

— попросите помощи: если что-то непонятно, не стесняйтесь обратиться к преподавателям или сокурсникам;

— поддерживайте связь с близкими: разговор с друзьями или семьёй поможет снять напряжение.

- Настройтесь на успех

— визуализируйте результат: представьте, как вы успешно сдаёте экзамены. Это придаст уверенности;

— хвалите себя: отмечайте даже небольшие достижения, чтобы поддерживать мотивацию;

— не бойтесь ошибок: ошибки — это часть процесса обучения. Главное — извлечь из них урок.

- После экзамена

— отдохните: после сдачи зачёта или экзамена дайте себе время на восстановление;

— анализируйте: подумайте, что получилось хорошо, а что можно улучшить в следующий раз.

Главное — помнить, что сессия — это временный этап, и она обязательно закончится. Подходите к подготовке системно, и вы справитесь!

Помните, что у вас рядом есть место, где вас всегда поддержат и протянут руку помощи — психологическая служба.

### **3. Как справиться с трудной жизненной ситуацией? Есть ли алгоритм?**

Студенту, оказавшемуся в трудной жизненной ситуации, важно не оставаться один на один с проблемами. Вот 5 шагов, которые могут помочь:

- Обращайтесь за поддержкой

— к друзьям и близким:

Иногда просто поговорить с кем-то, кому вы доверяете, может значительно облегчить состояние.

— к психологу или куратору: в СПбГУТ есть психологическая служба, которая предоставляет бесплатную помощь студентам.

- Организуйте своё время:

— составьте план действий, чтобы разбить большие задачи на более мелкие и управляемые;

— используйте тайм-менеджмент, чтобы снизить стресс и сосредоточиться на приоритетах;

- Заботьтесь о себе

— физическое здоровье: старайтесь правильно питаться, высыпаться и заниматься физической активностью;

— эмоциональное здоровье: найдите время для отдыха и занятий, которые приносят вам радость.

- Не бойтесь просить о помощи

— многие люди сталкиваются с трудностями, и нет ничего зазорного в том, чтобы попросить о поддержке.

- Рассмотрите возможность временного перерыва

Главное — не оставаться в одиночестве и активно искать пути выхода из сложной ситуации. Помните, что трудности временны, и помощь всегда доступна.

#### **4. Как сохранять оптимизм, если читаешь новости, а там один негатив?**

Сохранять оптимизм в условиях постоянного потока негативных новостей сложно, но возможно, если осознанно подходить к своему восприятию и действиям. Вот несколько практических советов:

- Ограничьте потребление новостей
- Выберите время для новостей.

Например, 15–20 минут утром или вечером — этого достаточно, чтобы быть в курсе событий, но не погружаться в негатив.

- Отфильтруйте источники.

Подпишитесь на нейтральные или позитивные ресурсы, избегайте «токсичных» каналов, которые эксплуатируют страх и тревогу.

- Отключите уведомления.

Постоянные оповещения мешают сосредоточиться на важном и усиливают стресс.

Смещайте фокус на то, что под вашим контролем

- Действуйте локально

Участвуйте в благотворительности, помогайте соседям, займитесь экологическими проектами — даже небольшие поступки дают ощущение осмысленности.

- Планируйте личные цели. Развивайте навыки, учитесь новому, работайте над проектами, которые вас вдохновляют. Это создаёт «буфер» против внешнего негатива.
- Практикуйте благодарность и осознанность

Заведите дневник благодарности. Каждый день записывайте 3–5 вещей, за которые вы благодарны (здоровье, близкие, красивый закат).

- Медитируйте или дышите. Даже 5 минут дыхательных упражнений или медитации помогают снизить тревогу и вернуть спокойствие.
- Ищите позитив в информационном поле
- Подпишитесь на «хорошие новости», рассказывающие о добрых историях.

Читайте о достижениях науки и культуры. Прогресс в медицине, экологии, искусстве напоминает, что мир меняется к лучшему.

- Окружайте себя поддерживающими людьми

Обсуждайте не только проблемы. Говорите с близкими о планах, мечтах, смешных моментах — это укрепляет связь и даёт надежду.

- Избегайте «токсичного» окружения. Если кто-то постоянно жалуется или нагнетает панику, мягко ограничьте общение.

Помните, что новости — не вся реальность

СМИ часто преувеличивают. Негатив привлекает внимание, поэтому его показывают чаще, но это не значит, что он преобладает.

- Обращайте внимание на позитивные тренды. Снижение уровня бедности, рост продолжительности жизни, развитие технологий — это тоже часть картины мира.
- Заботьтесь о себе

Физическая активность. Спорт, прогулки на природе, йога снижают уровень стресса и повышают уровень эндорфинов.

Хобби и творчество. Рисование, музыка, кулинария — всё, что отвлекает и приносит радость.

- Примите, что мир не идеален

Оптимизм не равно отрицание проблем. Речь о вере в возможность изменений. Как говорил Витгенштейн: «Мир таков, каков он есть, но мы можем менять своё отношение к нему».

Главное: Оптимизм — это навык, который тренируется. Не требуйте от себя всегда быть на позитиве, но постепенно формируйте привычки, которые помогают видеть жизнь в более полном свете.

Специалисты психологической службы всегда готовы прийти на помощь.

### **Контакты:**

руководитель психологической службы Тереса Зеноновна Верещака

педагоги-психологи: Марина Игорьевна Барышова, Наталья Алексеевна Красовская

Запись на консультацию по телефону: 8 (981) 831-25-43, 8 (963) 481-96-63.

Телефоны доверия, экстренной психологической помощи:

Анонимно, бесплатно! 8 812 747 13 40 (с 12:00 до 21:00); 8 800 250 18 59 (круглосуточно)