

Когда пора записаться на консультацию?

Обычно поводы для обращения делят на три категории: учебные, личностные и межличностные.

1. Трудности в учебе и самореализации

- **Прокрастинация:** Когда вы неделями не можете начать курсовую, и это вызывает парализующий страх.
- **Страх публичных выступлений:** Если выход к доске вызывает паническую атаку или ступор.
- **Потеря мотивации:** Мысли в духе «это не моё», «я зря сюда поступил», «у меня ничего не получится».

2. Эмоциональное состояние

- **Постоянная тревога:** Чувство неопределенности, проблемы со сном, навязчивые мысли о неудачах.
- **Резкие смены настроения:** От эйфории до желания «исчезнуть».
- **Апатия:** Когда нет сил даже на то, что раньше приносило удовольствие (хобби, встречи с друзьями).
- **Проблемы с самооценкой:** Постоянное сравнение себя с другими не в свою пользу.

3. Отношения с окружающими

- **Конфликты в группе:** Если вы чувствуете себя аутсайдером или объектом насмешек (буллинг).
- **Сложности с родителями:** Проблемы сепарации (отделения), когда гиперопека или давление мешают вам жить своей жизнью.
- **Тяжелое расставание:** Когда личная драма мешает фокусироваться на чем-либо еще.

Как понять, что это «просто усталость», а что — повод для визита?

Состояние	Что делать?
Устал(а): Выспался в выходные, и силы вернулись.	Отдыхать, соблюдать режим.
Выгораю: Отдых не помогает, всё раздражает, учеба идет через силу.	Пора к психологу за техниками самопомощи.
Кризис: Мысли о причинении себе вреда, полная изоляция от людей.	Срочно к специалисту (психологу или психотерапевту).

5 мифов, которые мешают студентам прийти к психологу

1. **«Я что, псих?»** — Нет, психолог работает со здоровыми людьми, попавшими в трудную ситуацию.
2. **«Об этом узнают в деканате/родители»** — Работа психолога конфиденциальна. Без вашего согласия (если нет угрозы жизни) информация не передается третьим лицам.

3. **«Само пройдет»** — Иногда проходит, но чаще перерастает в депрессию или психосоматику (боли в желудке, голове на нервной почве).
4. **«У других проблемы серьезнее»** — Ваша боль субъективна и имеет значение. Вам не нужно «заслуживать» право на помощь.
5. **«Он будет меня учить жить»** — Психолог не дает советов в духе «сделай так-то». Он помогает вам самому найти опору и решение.

Как подготовиться к первому визиту?

Не нужно составлять идеальную речь. Достаточно прийти и сказать:

«Я чувствую, что не справляюсь, и мне плохо, но я не знаю почему». Этого уже достаточно, чтобы начать работу.