



● 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 **справляться нет сил.**

— **Детский телефон доверия:** 8-800-2000-122, с мобильного: 124

— **Федеральная круглосуточная горячая линия по оказанию психологической помощи студенческой молодёжи:**  
8-800-222-55-71

— **Телефон неотложной психологической помощи Московской службы психологической помощи населению:**  
051 – с городского +7 495 051 – с мобильного

— **Горячая линия центра экстренной психологической помощи МЧС России:** +7 495 989 50 50

**?** **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.

— **Чат психологической поддержки на сайте Московской службы психологической помощи населению** (**ссылка в описании**).

## **БЛОК 2: ШТУРМАНСКИЙ (ПОВСЕДНЕВНЫЕ ИНСТРУМЕНТЫ)**

**Когда нет кризиса,** но накопилась усталость, тревога, непонятные чувства, конфликты.

### **1. Внутренний компас (локальная помощь):**

- Терапевт/психиатр. Иногда причина нашего состояния — в физиологии. Врач поможет это исключить или направит дальше.
- Близкие, родные и друзья – социальная поддержка, которая всегда рядом.
- Специалисты-психологи частной практики, которых выберете именно вы.

### **2. Внешние Базы (онлайн-ресурсы):**

- **«Помощь рядом» (ссылка в описании)** – портал для подростков, где много статей, тестов и есть возможность спросить совета.
- **«Я — Родитель» (ссылка в описании)** – здесь можно найти ответы на сложные вопросы о семье и отношениях.
- **Телеграм-каналы психологов.** Часто там есть полезные посты и информация о том, как получить консультацию. Но здесь нужно подходить к вопросу критически, чтобы не попасть в руки шарлатана. Смотрите на отзывы, комментарии, образование и опыт работы специалиста.

## 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.**



## **БЛОК 4: ИНСТРУКЦИЯ ПО ПРИМЕНЕНИЮ (ЧТО ДЕЛАТЬ ПРЯМО СЕЙЧАС?)**

### **Шаг 1: оцени уровень тревоги.**

Для этого можно использовать специальные методики: Шкала тревоги Спилбергера-Ханина или Шкала реактивной и личностной тревожности, ШРАТ

### **Шаг 2: сделай первое действие.**

- Это может быть один клик по ссылке.
- Это может быть набор номера.
- Это может быть фраза: «Мне нужна помощь».

### **Шаг 3: помните о главном правиле!**

**Обращаться за помощью — нормально.** Это признак силы и умения управлять своей жизнью. Самые крутые пилоты знают, когда нужно запросить помощь диспетчера.

**ВАЖНО!** Результаты и интерпретации, полученные без участия специалистов, не следует воспринимать слишком серьезно. Диагностическую ценность имеют только исследования, проведенные профессиональным психологом.