

## Когда стоит обратиться к психологу?

Дорогие студенты! Обратиться к психологу – это шаг к себе, признак заботы о своем внутреннем благополучии и личностном росте. Это не про «проблемы», а про желание лучше понять себя, свои чувства и найти эффективные пути развития.

Консультация психолога – это безопасное и конфиденциальное пространство, где вас выслушают без осуждения и помогут найти ваши собственные ресурсы и решения.

### **Вот ситуации, в которых наша поддержка может быть особенно полезной:**

- **Если хочешь разобраться с учебой:** когда трудно сосредоточиться, найти мотивацию, справиться с учебной нагрузкой или эффективно планировать время.
- **Если хочешь увереннее чувствовать себя на экзаменах:** чтобы научиться справляться с волнением, стрессом перед сессией и раскрывать свой потенциал в ответственные моменты.
- **Если хочешь наладить отношения:** когда возникают недопонимания или конфликты с одногруппниками, друзьями, преподавателями или в семье.
- **Если хочешь лучше понять и ценить себя:** чтобы работать с неуверенностью, повысить самооценку, принять свои сильные стороны и научиться отстаивать свои границы.
- **Если хочешь разобраться в своих чувствах:** когда долгое время преследуют грусть, тревога, апатия, чувство одиночества или просто накопилось много переживаний.
- **Если ищешь свой путь:** чтобы вместе исследовать свои интересы, ценности, способности и определиться с будущей профессией или жизненными целями.

**Помни:** обращение за помощью – это признак силы и осознанности. Ты не останешься один на один со своими вопросами.