

ВОТ И ЛЕТО УХОДИТ...

Практический чек-лист
психологической поддержки
для бережного перехода в новый учебный
и рабочий сезон.



Смена сезона — это всегда смена ритма

Грусть, тревога, растерянность или фоновая усталость в этот переходный период — абсолютно нормальная реакция психики. Дайте себе время адаптироваться.



☐ **Я замечаю, что со мной происходит**
Осознание и фиксация своего текущего состояния без отрицания.

☐ **Я не ругаю себя и не сравниваю с другими**
Каждый проживает этот переход в своём собственном темпе.

Оглянитесь **назад**

Лето не проходит бесследно. Подарите себе 10 минут спокойной рефлексии, чтобы зафиксировать ценный опыт.



- **3 тёплых момента лета:** вспомните и выпишите даже самые крошечные поводы для улыбки.
- **1–2 вывода:** запишите главные инсайты и то, чему вы действительно научились за эти три месяца.
- **Закончите фразу:** «Этим летом я окончательно понял(а), что...»

Физические **якоря** адаптации

01

Реалистичный сон

Постепенный переход на стабильный сон и подъём в будние дни без жесткого насилия над организмом.

02

Утренний «якорь»

Выделите 5–10 минут только для себя: спокойный чай, душ, планирование или дыхательная практика.

03

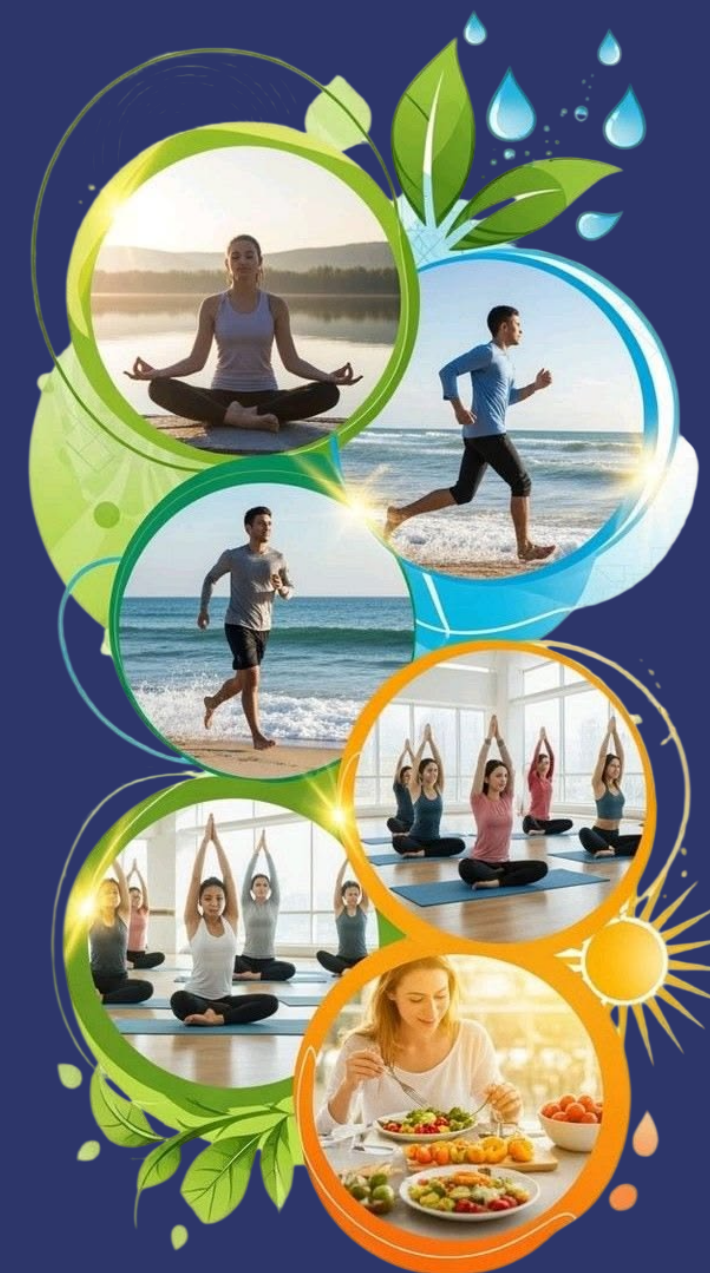
20–30 минут движения

Легкая прогулка, зарядка или растяжка помогут снизить уровень гормонов стресса.

04

Дневной свет

Проводите минимум 10–15 минут на улице в светлое время суток для поддержания биоритмов.



- Служба заботы СГУ

Быстрая самопомощь

- 5 назовите вещи, которые вы прямо сейчас **видите**
- 4 звука, которые вы отчётливо **слышите**
- 3 физических **ощущения** в теле в данный момент
- 2 **запаха** или вкусовых оттенка

“ Я справляюсь с происходящим шаг за шагом.”

Сохраните этот чек-лист и возвращайтесь к нему
в сентябре. Вы не одни.

Мы всегда рядом

Если тревога зашкаливает и вы чувствуете, что ресурсы на исходе — квалифицированные психологи СГУ готовы бесплатно помочь.

☎ **210-612** ☎ **210-677**

