

ЧЕК-ЛИСТ ОТ ПСИХОЛОГА

Рекомендации по профилактике депрессии





Не перегружайте себя

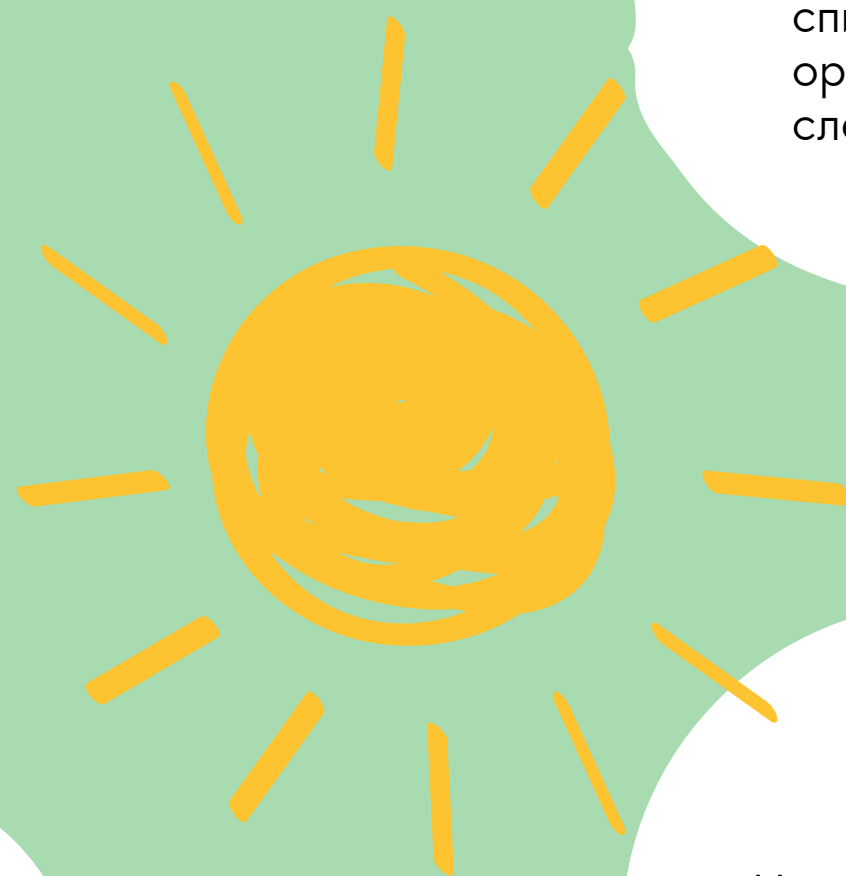
Учитывайте свои ресурсы. Дозируйте нагрузки. Все люди разные, и у всех разные возможности. Избегайте стрессовых ситуаций. Ставьте перед собой реальные, достижимые цели.

Соблюдайте режим дня

Наш организм – система самоорганизующаяся, отклонения от привычного режима могут привести к сбоям и различного рода нарушениям.

Ведите здоровый образ жизни

Рационально питайтесь. Исключите употребление алкоголя, никотина, энергетиков. Очень важен 8 часовой ночной сон! Пока мы спим, восстанавливается работа нашего организма, накапливается энергия для следующего дня.



Постарайтесь ограничить время «зависания» в интернете



Использование социальных сетей повышает риск развития депрессии независимо от типа личности. Замечается снижение социальных взаимодействий и ухудшение самооценки.

Больше двигайтесь

Не обязательно вставать каждый день в пять утра и до учебы бегать в парке. Можно просто погулять перед сном, или несколько раз в неделю посещать спортзал, бассейн.





Больше общайтесь с позитивным людьми, у которых много ресурса, и которые могут без ущерба

себе поделиться им с вами. А вы — поделиться в ответ, пусть и спустя время, когда этот ресурс в вас накопится.

Не подключайтесь эмоционально к ссорам или спорам.

Если вы сделаете это, то разделите ресурс с человеком, который пытается вас обидеть, и лишь потеряете энергию, не получив ничего взамен.



Чаще смейтесь! Радость помогает не только справиться с депрессией, но и улучшить физическую форму, предотвратить патологии или победить сезонную апатию. Чем больше поводов для улыбок и хорошего настроения, – тем меньше шансов у депрессии.



Находите время для своих увлечений, интересов, любимых книг и занятий.

Чаще выбирайтесь куда-нибудь на природу. Положительные эмоции – один из основных способов профилактики депрессий.



Не стесняйтесь просить помощи.

Как говорится, не несите на себе больше, чем можете поднять. У каждого человека есть предел возможностей. Обращайтесь за поддержкой к психологу вуза.

ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ САМОРАЗВИТИЯ





СЛУЖБА ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ ПОДДЕРЖКИ СГУ

Структурное подразделение	Фамилия, имя, отчество психолога	Место проведения консультаций	Время проведения консультаций	Контактный телефон
Управление социальной работы	Сергеева Наталья Петровна	11 кабинет 5 корпус	с понедельника по пятницу 9.00 - 17.00	210-612
Центр инклюзивного сопровождения и социальной адаптации студентов	Семякина Виктория Александровна	108 кабинет 11 корпус	вторник, четверг 15.00 - 16.30	210-677
Отдел патриотического воспитания и профилактической работы Управления молодёжной политики	Наварнова Ирина Александровна	102 кабинет 10 корпус	с понедельника по пятницу 9.00 - 16.30	518-449
Колледж радиозлектроники имени П.Н. Яблочкова	Щетинина Наталья Александровна	321 кабинет, 19 корпус	с понедельника по пятницу 9.00 - 17.30	+79603592360
Геологический колледж	Даниловская Елена Владимировна	333 кабинет, 20 корпус	с понедельника по пятницу 9.00 - 17.30	+79536314945
Региональный центр практической психологии	Удалова Татьяна Викторовна	Запись на консультацию ведётся по телефону		21-36-05
Отдел по воспитательной и социальной работе БИ СГУ	Акулова Татьяна Николаевна	13 кабинет Корпус факультета МиЕН	понедельник-15.00-17.00 среда- 13.00-15.00 четверг - пятница 15.00-17.00	+7 (84545) 4 - 32 - 96
	Безуголова Александра Сергеевна	13 кабинет Корпус факультета МиЕН	понедельник -14.00-15.00 вторник –15.00-17.00 среда 14.00-17.00 четверг -14.00-15.00	+7 (84545) 4 - 32 - 96