



Чем может помочь ЦПП?

До 4 консультаций в течении календарного года.

- Бесплатно!
- Конфиденциально!
- Очно и онлайн!

При полной занятости специалистов (отсутствие свободных окон) при указании комментария «родственник на СВО» при обращении - прием без длительного ожидания (в течении 3 дней).

Психологи ЦПП работают:

- со студентами;
- с работниками;
- с абитуриентами (1 консультация).



cpp@etu.ru



<https://vk.com/cppleti>



<https://t.me/cppleti>



+7 812 655-13-96



Если ваш близкий участник СВО

Брошюра для тех, кому требуется поддержка в непростые времена

Центр психологической поддержки обучающихся и работников СПбГЭТУ «ЛЭТИ»

Санкт-Петербург, 2024

Мобилизация родственника или близкого для вас человека - кризисное событие, которое вызывает большой стресс, выходящий за рамки обычного человеческого опыта. Такой стрессор может стать причиной, способной травмировать психику практически любого здорового человека.

Состояние неизвестности, в котором вы можете находиться, когда ваш близкий далеко, в зоне риска на неопределенное время погружает в ежедневный и непрерывный стресс. Это может вызвать страх, злость и чувство бессилия. Все это - нормальные переживания в ненормальной ситуации.

Психолог ЦТПП, Пилипенко А.Е.

Что может помочь?

Социальные контакты важны в чрезвычайных для человека ситуациях, как никогда. Для того, чтобы позаботиться о себе в кризисном состоянии важно обращаться за поддержкой. Поддержка и понимание, это именно то, что снижает чувства бессилия, одиночества и тревоги. Однако, не всегда окружающие нас люди могут в полной мере оказать поддержку. В таких случаях обращение за психологической помощью - то, что может улучшить ваше состояние.

В этот период вы можете столкнуться с:

- Тревогой неопределенности;
- Страхом за жизнь и здоровье близких;
- Утратой чувства безопасности;
- Чувством бессилия из-за невозможности изменить ситуацию;
- Депрессивным состоянием;
- Переживанием горя в связи с утратой близкого;
- Непониманием "как жить дальше".

Неочевидные симптомы:

- 1 Навязчивые мысли, ночные кошмары;
- 2 Неспособность чувствовать счастье, радоваться;
- 3 Негативное отношение к себе, другим, миру;
- 4 Чувство отчужденности, изоляция от окружающих;
- 5 Чувство стыда, страх, раздражение, сверхбдительность;
- 6 Убежденность в том, что никто не сможет помочь.