

Чем может быть полезен центр  
социально-психологической поддержки?



# Если тебе трудно справляться с учебной нагрузкой...

## Психолог поможет тебе:

- *научиться эффективно организовывать и распределять свое время;*
- *найти оптимальный баланс между учебой и другими сторонами жизни;*
- *установить для себя реалистичные и достижимые цели в учебе;*
- *овладеть приемами преодоления тревоги.*



# Если у тебя не получается найти общий язык с родителями...

**Психолог поможет тебе:**

- *найти конструктивный способ поведения в конфликте;*
- *сформулировать адекватные ожидания по отношению к родителям;*
- *сделать отношения с ними более взрослыми и ответственными.*



# Если ты переживаешь сложную жизненную ситуацию, страдаешь от неприятных мыслей и переживаний...

Психологи нашей службы могут помочь:



- *увидеть ситуацию с новой стороны;*
- *научиться справляться с отрицательными мыслями и чувствами;*
- *спланировать конкретные шаги, направленные на преодоление трудностей.*

# Если ты чувствуешь неуверенность в общении...

**Психолог поможет тебе:**

- *стать более независимым от оценки других людей;*
- *начать лучше понимать окружающих;*
- *и общаться с ними более раскованно и плодотворно.*



# Если ты хочешь...

- *узнать себя лучше;*
- *определить собственные цели и приоритеты;*
- *спланировать свое профессиональное и личное развитие;*
- *получить знания по психологии.*



***Ты всегда можешь обратиться к психологу ДИНО.***

Если отсутствует возможность или желание обратиться к психологу Дмитровского института непрерывного образования лично, то можно воспользоваться **независимыми телефонами доверия**:

- Федеральный телефон доверия **8-800-2000-122** создан для оказания психологической помощи подросткам и их родителям в трудных жизненных ситуациях;
- Всероссийский телефон доверия для женщин, подвергшихся домашнему насилию: **8-800-7000-600**
- Телефон психологической помощи Дмитровского центра социальной помощи семье и детям: **8-496-222-43-44**

Или воспользоваться порталом  
психологической поддержки  
Московской области:

**<https://phmr.ru/>**

