



БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИНФОРМАТИКИ
И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ



БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИНФОРМАТИКИ
И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ



БЕЛОРУССКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
УНИВЕРСИТЕТ ИНФОРМАТИКИ
И РАДИОЭЛЕКТРОНИКИ



**Точками опоры в трудных жизненных ситуациях
могут быть:**

- !! вера в лучшее и надежда, что все сбудется;
- !! уверенность в своих силах (если я решал проблемы раньше, значит смогу и сейчас);
- !! успехи и достижения, жизненный и профессиональный опыт;
- !! перспективы и собственные цели, устремления, мечты;
- !! поддержка близких людей (родственников и друзей);
- !! любовь;
- !! приятные воспоминания;
- !! философский, аналитический, практичный, мудрый взгляд на ситуацию;
- !! навыки применения успешных стратегий (отношение к прошлому, самомотивация, доступ к ресурсам, выход из неудачи, моделирование успеха, веер вариантов, принятие решений, распределение времени);
- !! внутренние качества (упорство, настойчивость, упрямство, целеустремленность и т.д.).
- !! занятия любимым делом.

**В ТРУДНОЙ ДЛЯ СЕБЯ СИТУАЦИИ ПРОСТО ВСПОМНИТЕ
О СВОИХ ТОЧКАХ ОПОРЫ И СТАНЕТ НАМНОГО ЛЕГЧЕ!**

ЕСЛИ:

- ✓ Вам хочется разобраться в себе и наладить контакт с окружающим миром.
- ✓ У Вас появились проблемы с обучением или проживанием в общежитии.
- ✓ Вы чувствуете себя одиноким и Вам не с кем поговорить.
- ✓ Вы попали в затруднительную жизненную ситуацию.
- ✓ Вы находитесь в состоянии стресса или депрессии.
- ✓ Вам страшно перед сессией.

ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!!!



ВАМ ПОМОГУТ СПЕЦИАЛИСТЫ
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ:

**Точками опоры в трудных жизненных ситуациях
могут быть:**

- !! вера в лучшее и надежда, что все сбудется;
- !! уверенность в своих силах (если я решал проблемы раньше, значит смогу и сейчас);
- !! успехи и достижения, жизненный и профессиональный опыт;
- !! перспективы и собственные цели, устремления, мечты;
- !! поддержка близких людей (родственников и друзей);
- !! любовь;
- !! приятные воспоминания;
- !! философский, аналитический, практичный, мудрый взгляд на ситуацию;
- !! навыки применения успешных стратегий (отношение к прошлому, самомотивация, доступ к ресурсам, выход из неудачи, моделирование успеха, веер вариантов, принятие решений, распределение времени);
- !! внутренние качества (упорство, настойчивость, упрямство, целеустремленность и т.д.).
- !! занятия любимым делом.

**В ТРУДНОЙ ДЛЯ СЕБЯ СИТУАЦИИ ПРОСТО ВСПОМНИТЕ
О СВОИХ ТОЧКАХ ОПОРЫ И СТАНЕТ НАМНОГО ЛЕГЧЕ!**

ЕСЛИ:

- ✓ Вам хочется разобраться в себе и наладить контакт с окружающим миром.
- ✓ У Вас появились проблемы с обучением или проживанием в общежитии.
- ✓ Вы чувствуете себя одиноким и Вам не с кем поговорить.
- ✓ Вы попали в затруднительную жизненную ситуацию.
- ✓ Вы находитесь в состоянии стресса или депрессии.
- ✓ Вам страшно перед сессией.

ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!!!



ВАМ ПОМОГУТ СПЕЦИАЛИСТЫ
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ:

**Точками опоры в трудных жизненных ситуациях
могут быть:**

- !! вера в лучшее и надежда, что все сбудется;
- !! уверенность в своих силах (если я решал проблемы раньше, значит смогу и сейчас);
- !! успехи и достижения, жизненный и профессиональный опыт;
- !! перспективы и собственные цели, устремления, мечты;
- !! поддержка близких людей (родственников и друзей);
- !! любовь;
- !! приятные воспоминания;
- !! философский, аналитический, практичный, мудрый взгляд на ситуацию;
- !! навыки применения успешных стратегий (отношение к прошлому, самомотивация, доступ к ресурсам, выход из неудачи, моделирование успеха, веер вариантов, принятие решений, распределение времени);
- !! внутренние качества (упорство, настойчивость, упрямство, целеустремленность и т.д.).
- !! занятия любимым делом.

**В ТРУДНОЙ ДЛЯ СЕБЯ СИТУАЦИИ ПРОСТО ВСПОМНИТЕ
О СВОИХ ТОЧКАХ ОПОРЫ И СТАНЕТ НАМНОГО ЛЕГЧЕ!**

ЕСЛИ:

- ✓ Вам хочется разобраться в себе и наладить контакт с окружающим миром.
- ✓ У Вас появились проблемы с обучением или проживанием в общежитии.
- ✓ Вы чувствуете себя одиноким и Вам не с кем поговорить.
- ✓ Вы попали в затруднительную жизненную ситуацию.
- ✓ Вы находитесь в состоянии стресса или депрессии.
- ✓ Вам страшно перед сессией.

ВЫХОД ЕСТЬ ВСЕГДА!!!



ВАМ ПОМОГУТ СПЕЦИАЛИСТЫ
СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКОЙ
И ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ СЛУЖБЫ:

СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПОМОЩЬЮ – ЗАЛОГ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ



+375 17 293 85 77
+375 17 293 21 44

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ ONLINE:
trust@bsuir.by (анонимно)

Республиканский «телефоны доверия»:

для взрослых: для несовершеннолетних:

+375 17 352 44 44 **+375 17 263 03 03**

+375 17 304 43 70 **8-801-100-1611**

ЕЖЕДНЕВНО КРУГЛОСУТОЧНО АНОНИМНО

СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПОМОЩЬЮ – ЗАЛОГ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ



+375 17 293 85 77
+375 17 293 21 44

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ ONLINE:
trust@bsuir.by (анонимно)

Республиканский «телефоны доверия»:

для взрослых: для несовершеннолетних:

+375 17 352 44 44 **+375 17 263 03 03**

+375 17 304 43 70 **8-801-100-1611**

ЕЖЕДНЕВНО КРУГЛОСУТОЧНО АНОНИМНО

СВОЕВРЕМЕННОЕ ОБРАЩЕНИЕ ЗА ПОМОЩЬЮ – ЗАЛОГ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ И ДУШЕВНОГО РАВНОВЕСИЯ



+375 17 293 85 77
+375 17 293 21 44

ВОПРОС ПСИХОЛОГУ ONLINE:
trust@bsuir.by (анонимно)

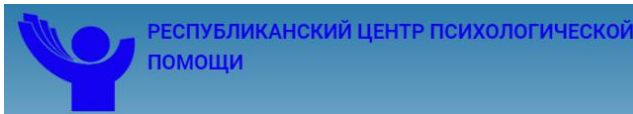
Республиканский «телефоны доверия»:

для взрослых: для несовершеннолетних:

+375 17 352 44 44 **+375 17 263 03 03**

+375 17 304 43 70 **8-801-100-1611**

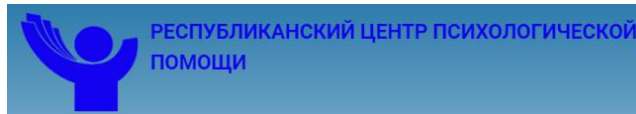
ЕЖЕДНЕВНО КРУГЛОСУТОЧНО АНОНИМНО



+375 17 300 1006

г. Минск, ул. Чюрлёниса, 3

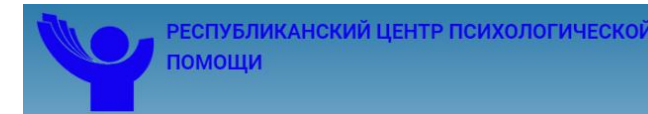
rcpp@bspu.by



+375 17 300 1006

г. Минск, ул. Чюрлёниса, 3

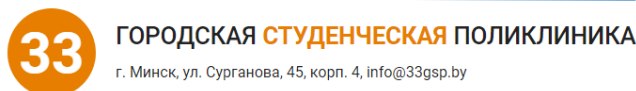
rcpp@bspu.by



+375 17 300 1006

г. Минск, ул. Чюрлёниса, 3

rcpp@bspu.by



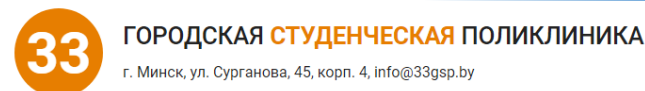
ГОРОДСКАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА

г. Минск, ул. Сурганова, 45, корп. 4, info@33gsp.by

Психологическая помощь студентам оказывается структурным отделением УЗ «Минский городской клинический центр психиатрии и психотерапии, размещенным на базе УЗ «33-я городская студенческая поликлиника», где функционирует

психотерапевтический кабинет

Предварительная запись: **+375 17 378-29-19**



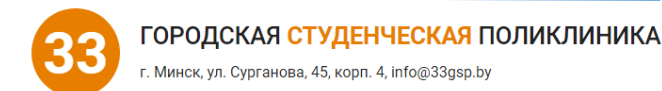
ГОРОДСКАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА

г. Минск, ул. Сурганова, 45, корп. 4, info@33gsp.by

Психологическая помощь студентам оказывается структурным отделением УЗ «Минский городской клинический центр психиатрии и психотерапии, размещенным на базе УЗ «33-я городская студенческая поликлиника», где функционирует

психотерапевтический кабинет

Предварительная запись: **+375 17 378-29-19**



ГОРОДСКАЯ СТУДЕНЧЕСКАЯ ПОЛИКЛИНИКА

г. Минск, ул. Сурганова, 45, корп. 4, info@33gsp.by

Психологическая помощь студентам оказывается структурным отделением УЗ «Минский городской клинический центр психиатрии и психотерапии, размещенным на базе УЗ «33-я городская студенческая поликлиника», где функционирует

психотерапевтический кабинет

Предварительная запись: **+375 17 378-29-19**



+375 17 311 00 00

оказание информационной помощи людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации



+375 17 311 00 00

оказание информационной помощи людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации



+375 17 311 00 00

оказание информационной помощи людям, оказавшимся в трудной жизненной ситуации

**ДОВЕРЯЙТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ
СПЕЦИАЛИСТАМ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**

**ДОВЕРЯЙТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ
СПЕЦИАЛИСТАМ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**

**ДОВЕРЯЙТЕ СВОЕ ЗДОРОВЬЕ
СПЕЦИАЛИСТАМ И БЕРЕГИТЕ СЕБЯ!**