

Как понять, что мне нужна помощь?

Вам будет предложен перечень психологических состояний. Ваша задача — выделить, какие из них совпадают с вашим внутренним состоянием в последнее время.

- 1 Учеба дается вам с большим трудом. Долгое время не можете сконцентрироваться на задании. Нужно прилагать много усилий, чтобы вспомнить материал.
- 2 Наблюдается бессонница и частые ночные кошмары.
- 3 Вас посещают суицидальные мысли или были попытки ухода из жизни.
- 4 Есть нереалистичные представления о своем внешнем виде. Ваша самооценка зависит от чужого мнения, вы стыдитесь своих недостатков и пытаетесь их скрыть, критичны к своему внешнему виду, считаете себя хуже других.
- 5 Наблюдаете за собой навязчивые мысли, которые вызывают тревогу. Для того, чтобы успокоиться вам необходимо множество раз совершать различного рода действия: перепроверять закрыта ли дверь, выключены ли электроприборы, повторять в голове одни и те же фразы, совершать последовательный утренний ритуал, стараться не наступить на трещины на земле и многое другое.
- 6 Чувствуете внутреннюю пустоту и бессилие. Есть трудности в понимании себя, своей цели в жизни.
- 7 Не можете контролировать свои эмоции (часто плачете или срыгаетесь на родных и близких).
- 8 Вы чувствуете острую необходимость поговорить о своей проблеме, получить поддержку и лучше понять себя.
- 9 Возникает желание причинить себе физическую боль.
- 10 Вы чувствуете себя одиноко и ни с кем не можете обсудить свои переживания.
- 11 Вы ощущаете, что хотите уйти от реальности и готовы использовать для этого любые средства и методы.
- 12 Вы испытываете на себе агрессивное преследование и издевательства со стороны других людей.

Пояснение к чек-листу:

В данном чек-листе содержатся различные психологические состояния, которые могут проявляться в трех разных сферах человеческой деятельности: когнитивной, эмоциональной или поведенческой.

К когнитивной сфере относятся вопросы 1-4.

К эмоциональной сфере относятся вопросы 5-8.

К поведенческой сфере относятся вопросы 9-12.

Каждый из выбранных вами пунктов указывает на наличие психологического дискомфорта и необходимости психологической помощи.

Если вы отметили у себя одно или два состояния, относящиеся к одной из перечисленных сфер, то можете обратиться к психологу, чтобы он помог вам разобраться с конкретной проблемой или самостоятельно найти методики, которые смогут вам помочь. Однако, если вы отметили пункты из разных сфер, заниматься самопомощью не стоит. Лучше сразу обратиться к специалисту, так как проблема может быть более глубокой, чем вы видите ее на данный момент.

Примеры сочетаний пунктов, на которые стоит обратить пристальное внимание:

Если вы отметили у себя сочетание **первого, пятого, восьмого и девятого пунктов**, то возможно у вас отмечаются признаки обсессивно-компульсивного расстройства.

Обсессивно-компульсивное расстройство (ОКР) проявляется в нежелательных, повторяющихся мыслях (обсессиях), вызывающих сильную тревогу, для снижения которой человек прибегает к различного рода действиям (компульсиям), ведущих к временному облегчению и снижению тревоги. **ОКР не является «пожизненным диагнозом» и хорошо поддается психотерапии.**

Примеры других сочетаний приведены в таблице:

Возможные проблемы	Признаки психологических состояний		
	Когнитивные	Эмоциональные	Поведенческие
Депрессивное состояние	2. Наблюдается бессонница и частые ночные кошмары; 3. Вас посещают суицидальные мысли или были попытки ухода из жизни;	7. Не можете контролировать свои эмоции (часто плачете или срыгаетесь на родных и близких);	9. Возникает желание причинить себе физическую боль; 10. Вы чувствуете себя одиноко и ни с кем не можете обсудить свои переживания;
Суицидальные признаки	2. Наблюдается бессонница и частые ночные кошмары; 3. Вас посещают суицидальные мысли или были попытки ухода из жизни;	6. Чувствуете внутреннюю пустоту и бессилие. Есть трудности в понимании себя, своей цели в жизни;	9. Возникает желание причинить себе физическую боль; 10. Вы чувствуете себя одиноко и ни с кем не можете обсудить свои переживания; 11. Вы ощущаете, что хотите уйти от реальности и готовы использовать для этого любые средства и методы;

Возможные проблемы	Признаки психологических состояний		
	Когнитивные	Эмоциональные	Поведенческие
Жертва травли	2. Наблюдается бессонница и частые ночные кошмары; 4. Есть нереалистичные представления о своем внешнем виде (ваша самооценка зависит от мнения других людей, Вы стыдитесь своих недостатков и пытаетесь их скрыть, критичны к своему внешнему виду, считаете себя хуже других);	7. Не можете контролировать свои эмоции (часто плачете или срыгаетесь на родных и близких); 8. Вы чувствуете необходимость поговорить о своей проблеме, получить поддержку и лучше понять себя;	12. Вы испытываете на себе агрессивное преследование и издевательства со стороны других людей.
Состояние психологического напряжения	1. Учеба дается Вам с большим трудом. Долгое время не можете сконцентрироваться на задании. Нужно прилагать много усилий, чтобы вспомнить материал;	7. Не можете контролировать свои эмоции (часто плачете или срыгаетесь на родных и близких); 8. Вы чувствуете необходимость поговорить о своей проблеме, получить поддержку и лучше понять себя;	11. Вы ощущаете, что хотите уйти от реальности и готовы использовать для этого любые средства и методы;

Куда обратиться за анонимной психологической помощью?

Наименование телефона доверия	Как связаться
Молодежный телефон доверия	Позвонить: 8 (863) 237-48-48 Написать: https://mtd-help.ru
Бесплатная кризисная линия доверия по России	Позвонить: 8 (800) 333-44-34