



ЕСЛИ ОДИНОКО НЕ ВИНТЕ СЕБЯ. ОБРАЩАЙТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ. ИЩИТЕ ЕДИНОМЫШЛЕННИКОВ.

Одиночество может случиться с каждым.

Человеку необходимы близкие. Нуждаться в понимании и поддержке нормально.



ФУЗМЕТХ
ФИЗИКО-ТЕХНИЧЕСКИЙ КОЛЛЕДЖ

ПСИХОЛОГИЯ

Признав одиночество,
начинайте действовать.

Обратитесь к куратору,
психологу или позвоните по
бесплатному анонимному
телефону доверия:

8-800-2000-122.

Если вы столкнулись с травлей,
издевательствами, немедленно
обратитесь к психологу и
администрации колледжа.

Наблюдайте за людьми.
Важно осознать, кто кажется
вам близким по духу. Именно
вы можете инициировать
общение с этими людьми.

БУДЬТЕ

СОЦИАЛЬНЫ:

- Здоровайтесь со всеми, кого знаете.
- Старайтесь быть дружелюбным. Интересуйтесь людьми.
- Ищите и поддерживайте разнообразные темы беседы.
- Не ждите, что другие заметят ваше одиночество и будут вас спасать. Старайтесь быть активным и дружелюбным.
- Учитесь быть терпимым к недостаткам других. В поисках идеальных друзей/любимого можно надолго увязнуть в одиночестве.
- Не ругайте и не добивайте себя.