



Психологический вестник ПСИХОЛОГИЯ ДЛЯ ТЕБЯ

ВЫПУСК №1, ОКТЯБРЬ, 2025 ГОД

НАШЕ БОЛЬШОЕ ПРИВЕТСТВИЕ



Приветия!

Здравствуй, дорогой читатель!

Ты держишь в руках первый выпуск нашего психологического вестника!

Мы создали «Психологию для тебя», чтобы:

- Стать надежным проводником в мире мыслей, чувств и взаимоотношений.
- Помочь лучше понимать себя и окружающих.
- Рассказать просто о сложном: что такое психология, чем может помочь школьный психолог и как заботиться о своем ментальном здоровье.
- Создать в нашей гимназии пространство доверия и поддержки, где можно говорить на важные темы без стеснения и страха.

Поэтому наш вестник — это:

- Инструкция к твоим эмоциям и мыслям.
- Источник сил, когда кажется, что «батарея села».
- Подтверждение, что с тобой всё в порядке, даже когда трудно.
- Пространство, где можно выдохнуть и узнать что-то важное о себе.

Наша цель — делиться инструментами, которые помогут тебе стать себе лучшим другом, а не строгим критиком.

Листай, читай, узнавай новое!

Защита 3.14

1

Ак

Давайте
разберемся



Кто есть кто?
Разбираемся в понятиях

У каждого человека бывают разные чувства и мысли. Иногда они ясные и легкие, а

иногда — запутанные, тревожные или очень грустные. Как и для тела, для нашего ума и эмоций есть специальные помощники. Давайте узнаем, чем они отличаются, и кто в каких случаях может поддержать.

Психолог, психиатр, психотерапевт — в чем разница?

ПСИХОТЕРАПЕВТ



Чем занимается?

Психотерапевт проводит глубокую и систематическую работу. Он помогает человеку разобраться с проблемами, которые долго не проходят, постоянно повторяются или связаны с травматическим опытом прошлого. **Цель** — помочь изменить привычные, но неэффективные способы мышления, эмоциональные реакции и поведение, чтобы жизнь стала более полной и счастливой.

Что может?

Он использует специальные психотерапевтические техники и методики в процессе регулярных, часто длительных встреч. Эти методы помогают человеку глубже понять себя, свои страхи, причины своих трудностей и выработать новые, более здоровые реакции. Лекарства назначает только в том случае, если по основному образованию он также является психиатром.

Когда его помощь бывает нужна?

Психотерапия актуальна, когда проблемы носят хронический характер, мешают жить полноценной жизнью, когда есть желание глубоко исследовать себя, свои переживания, справиться с последствиями прошлых травм или кардинально изменить свои жизненные сценарии.

Это более длительная и глубокая работа, которая направлена на устойчивые изменения в личности, поведении и способах реагирования на мир.

2



ПСИХИАТР

Кто это?

Это настоящий ВРАЧ. Он закончил медицинский институт, как и любой другой доктор, но специализируется на том, как работает наш мозг и как он влияет на наши чувства и поведение.



Оценка состояния

Собирает историю болезни, наблюдает поведение и оценивает риски



Назначение лекарств

Подбирает медикаменты, объясняет эффект и побочные реакции, контролирует безопасность приёма.



Стационарная помощь

В тяжёлых случаях предлагает временную госпитализацию для интенсивного контроля и лечения.

ГЛАВНОЕ ОТЛИЧИЕ:

Психиатр – единственный из троих, кто имеет право ставить медицинский диагноз и назначать лекарства, влияющие на мозг.

Чем занимается?

Психиатр исследует и лечит серьезные состояния, связанные с работой мозга. Это может быть, когда грусть очень-очень сильная и долго не проходит (тяжелая депрессия), или когда человек видит или слышит то, чего на самом деле нет (галлюцинации), или когда его охватывает сильный, необоснованный страх (паническая атака). Он помогает разобраться, что именно происходит, и ставить "диагноз" – то есть определять, в чем причина трудностей.

Что может?

Доктор-психиатр может назначать специальные лекарства (таблетки или другие медикаменты), которые помогают мозгу лучше работать и успокаивают сильные эмоции. Он также может рекомендовать, если нужно, временно побыть в больнице для более глубокого

Когда его помощь бывает нужна?

Его помощь актуальна в случаях, когда эмоциональные или мыслительные трудности очень выражены, мешают человеку учиться, общаться или просто жить обычной жизнью. Иногда к психиатру направляют другие специалисты (например, психолог), если видят, что без медикаментозной помощи будет сложно.



Займидзева З.М.

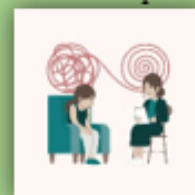
ПСИХОЛОГ

КТО ЭТО?

Это СПЕЦИАЛИСТ с высшим психологическим образованием.

Он изучает, как люди думают, чувствуют, ведут себя, учатся и взаимодействуют друг с другом.

Он не врач.



ЧТО МОЖЕТ?

Психолог проводит консультации и беседы, используя различные методики и упражнения. Он учит справляться с эмоциями (например, гневом или страхом), решать конфликты, развивать уверенность в себе и находить выход из непростых ситуаций. Лекарства психолог не назначает.



ЧЕМ ЗАНИМАЕТСЯ?

Психолог помогает разобраться в жизненных трудностях: например, когда трудно справиться со стрессом, есть проблемы с друзьями или родителями, низкая самооценка, сложности в учебе или с выбором будущего. Он также может проводить различные тесты, чтобы лучше понять способности и характер человека.

КОГДА ЕГО ПОМОЩЬ БЫВАЕТ НУЖНА?

Консультации психолога актуальны, когда человек испытывает стресс, грусть, тревогу, сталкивается с проблемами в отношениях, хочет лучше понять себя, свои реакции или научиться новым способам решения



ГЛАВНОЕ ОТЛИЧИЕ: Он не ставит медицинских диагнозов и не назначает лекарств. Его работа основана на консультациях, тестировании, тренингах и различных психологических упражнениях, помогающих найти внутренние ресурсы, профилактической и просветительской деятельности

ЧТО ТАКОЕ ПСИХОЛОГ



Ты когда-нибудь видел этот знак — Ψ? Это греческая буква «пси», символ психологии.

Если биология изучает наше тело, а медицина его лечит, то психология — это наука о нашей душевной жизни.

Проще говоря, психология отвечает на вопросы:

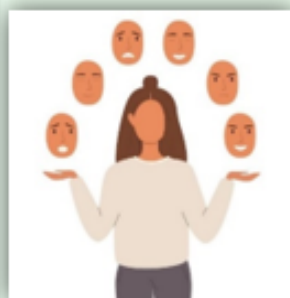
- Что ты чувствуешь? (Радость, грусть, злость, страх)
- О чём ты думаешь? (Почему одна мысль кажется хорошей, а другая — плохой?)
- Как ты общаешься? (Почему с одними дружишь, а с другими — нет?)
- Почему ты поступаешь так, а не иначе?

Зачем это нужно?

Чтобы понимать себя и понимать других. Знание психологии помогает:

- Управлять своим настроением.
- Находить общий язык с друзьями и родителями.
- Ставить цели и достигать их.
- Быть увереннее в себе.

Психология — это как инструкция к нашему внутреннему миру. Изучая ее, мы становимся себе лучшими друзьями и учимся жить в гармонии с окружающими.



Давайте познакомимся

с основными типами

ТЕМПЕРАМЕНТА

Темперамент заложен в нас с рождения и сильно влияет на то, как мы ведём себя и чувствуем

САНГВИНИК



У каждого из нас есть свой особенный характер, который делает нас уникальными. Мы можем быть очень энергичными или спокойными, быстро реагировать на всё или обдумывать каждый шаг.

Эти наши внутренние "настройки" называются темпераментом

Это человек, у которого внутри много энергии и оптимизма! Он как будто всегда заряжен позитивом.

Как он обычно ведет себя?

- Быстро привыкает к новому, легко знакомится.
- Очень общительный, любит быть среди людей.
- Энергичный, подвижный, ему трудно сидеть на месте.
- Легко переключается с одного дела на другое.
- Радостный, редко унывает, быстро забывает обиды.
- Немного поверхностный: иногда может бросить начатое, если появится что-то интереснее.
- С чем ассоциируется. Это как яркое солнышко, которое светит всем вокруг, или веселый клоун, который умеет поднять настроение.

Это человек с очень сильным характером и быстрой реакцией. Он тоже полон энергии, но она может быть более страстной и напористой.

Как он обычно ведет себя?

- Очень энергичный и страстный в своих увлечениях и делах.
- Решительный, быстро принимает решения, действует смело.
- Быстро заводится, может быть вспыльчивым, но обиды обычно прохордят так же быстро.
- Любит быть лидером, вести за собой.
- Иногда бывает резким** или слишком настойчивым.
- Быстро устает, если нет "топлива" для его энергии.

ХОЛЕРИК



ФЛЕГМАТИК

Это человек, который спокоен, уравновешен и не любит спешки. Он действует медленно, но верно.

Как он обычно ведет себя?

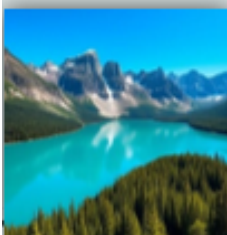
- Спокойный, рассудительный, всё обдумывает.
- Упорный и настойчивый, если взялся за дело, то доведет до конца.
- Медленно привыкает к новому, но если привыкнет, то очень прочно.
- Редко проявляет сильные эмоции, не склонен к вспышкам гнева или сильной радости.
- Надежный и последовательный.

С чем ассоциируется?

Это как глубокое, спокойное озеро, которое отражает небо.

Главная черта:

Спокойствие



Это человек с тонкой душой и глубокими чувствами. Он очень восприимчив ко всему, что происходит вокруг.

Как он обычно ведет себя?

- Очень чувствительный, может легко расстроиться или обидеться.
- Вдумчивый и осторожный, часто сомневается.
- Глубоко переживает, как радость, так и грусть.
- Трудно привыкает к новому и большим переменам.
- Часто интроверт, предпочитает проводить время в одиночестве или с узким кругом близких.
- Может быть ранимым и нуждается в бережном отношении.

С чем ассоциируется?

Это как нежный цветок, который чутко реагирует на погоду, или тонкие утренние туманные облачка.



МЕЛАНХОЛИК

Зайченко З.М.

Возьмите с собой

Найдите свою фигуру: 5 минут к самопознанию

Посмотрите на пять геометрических фигур ниже. Выберите ту, которая Вам интуитивно нравится больше всего, которая вызывает у вас симпатию. Та, что первой привлекла ваше внимание – это ваш ключевой тип.

Остальные могут описывать ваши второстепенные черты. Узнайте, что это значит!



Если ваша фигура:

■ КВАДРАТ. Порядок, стабильность, надежность. Вы — воплощение организованности. Любите точные факты, ясные инструкции и проверенные временем решения. На вас можно положиться. Иногда вам может не хватать спонтанности.

▲ ТРЕУГОЛЬНИК. Лидер, целеустремленность, энергия. Вы рождены, чтобы вести за собой. Вы уверены в себе, умеете концентрироваться на главном и добиваться своего. Ваша сила — в способности принимать решения.

● КРУГ Гармония, общение, доброта. Вы — душа компании. Для вас важнее всего отношения и гармония в общении. Вы прекрасный друг. Иногда вам сложно сказать «нет» и конфликтовать.

▭ ПРЯМОУГОЛЬНИК Переход, поиск, изменение. Вы находитесь в состоянии изменения. Это время поиска нового, кризиса и возможностей. Вы любопытны и открыты ко всему, но можете быть непредсказуемы для окружающих.

⚡ ЗИГЗАГ Креативность, энтузиазм, нестандартное мышление. Вы — генератор идей! Вы творчески одарены, мечтательны и полны энтузиазма. Мыслите образами и стремитесь к изменениям. Иногда бываете несдержанны.

Полезный совет

Упражнение на неделю: «Три хорошие вещи»

Для начала вам нужно приобрести красивый блокнот/тетрадь/дневник

Каждый вечер перед сном попробуйте вспомнить и записать три хорошие вещи, которые случились с вами за день, и вашу роль в них.

Это тренирует мозг замечать позитив!

Ты можешь обратиться к нашим психологам в 208 кабинет

Ты становишься тем, о чем думаешь!

А вы знали?

Знаете ли вы, что объятия продолжительностью более 20 секунд, способствуют выработке гормона окситоцина, который снижает тревогу, дарит чувство доверия и спокойствия

