



ГИД ПО ВЫЖИВАНИЮ В НОВОМ ГОРОДЕ



Памятка первокурсника: как не чувствовать себя одиноким вдали от дома



Блок 1. Обустраиваем быт: «Островок уюта»



Твоя комната — твоя крепость. Сделай её безопасной для психики.

Завези мерч из прошлого: прихвати из дома любимую чашку, плед, гирлянду или фото друзей. Безликие стены общежития должны ожить.

Закрепи ритуалы: если дома ты бегал по утрам или пил чай под сериал по воскресеньям — делай это и здесь.

Ритуалы снижают стресс.



Блок 2. Связь с родными: «Дозируй ностальгию»



Бесконечные созвоны мешают тебе замечать реальность вокруг.

Правило фиксированного часа: созванивайся с мамой или школьными друзьями в строго определенное время (например, в 20:00), а не висни на трубке каждую перемену.

Вылезай из старых пабликов: хватит мониторинг новости родного поселка или города. Переключи фокус на местные городские каналы и афиши.



Блок 3. Социум: «Где искать своих людей?»



Одиночество лечится действием. Не сиди в комнате один.

Принцип «Быть на виду»: делай домашку в студенческом коворкинге, обедай в столовой, сиди в библиотеке. Будь там, где есть люди.

Вступай в движ: профком, студенческий театр, волонтерство, спортивная секция — самый простой способ найти друзей. Вас сразу объединит общее дело. Бытовой краш-тест: предложи соседям по блоку/комнате скинуться на пиццу, приготовить вместе ужин или посмотреть сериал. Быт сближает **мгновенно**.



Блок 4. География: «Присвой себе этот город»



Перестань быть чужаком, стань исследователем. Маршрут «Ноги в руки»: каждые выходные изучай новый район, парк или улицу. Включай режим туриста. Найди «своё» место: отыщи уютную недорогую кофейню, лавочку в тихом сквере или подоконник в вузе, где тебе будет максимально кайфово сидеть одному.



Блок 5. Эмоции: «Дай себе время»



Адаптация — это процесс. Не требуй от себя всего и сразу.

Это нормально: чувствовать грусть, страх и одиночество в первые 2–6 месяцев — естественная реакция психики на смену обстановки.

Ты не один: поверь, ребята на твоём потоке чувствуют то же самое, даже если строят из себя супер-уверенных. Не бойся сказать: «Я так скучаю по дому, никак не привыкну». Увидишь, тебя поддержат.



СТОП-СИГНАЛ: когда пора к психологу?

Если прошло больше 6 месяцев, а тебе всё ещё плохо, нет сил вставать на пары, пропал аппетит и ты полностью изолировался от мира — не терпи.

**г. Минск, проспект Дзержинского
83/6 (общежитие №5)
каб. 109,110,113
+375-17-369-12-70
spps@bsmu.by**



**Загляни к психологу ВУЗа
Это бесплатно, конфиденциально и безопасно.**