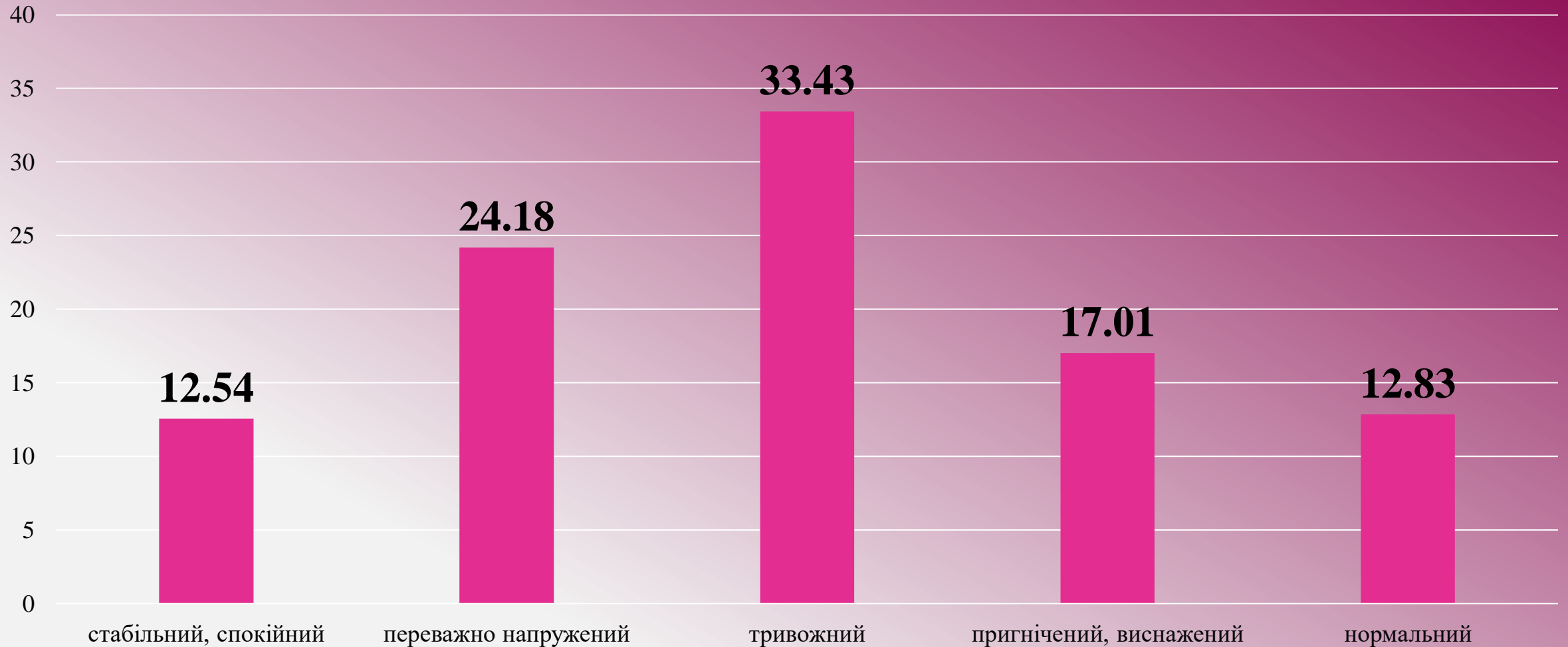


Відокремлений структурний підрозділ «Гуманітарно-педагогічний фаховий коледж
Мукачівського державного університету»

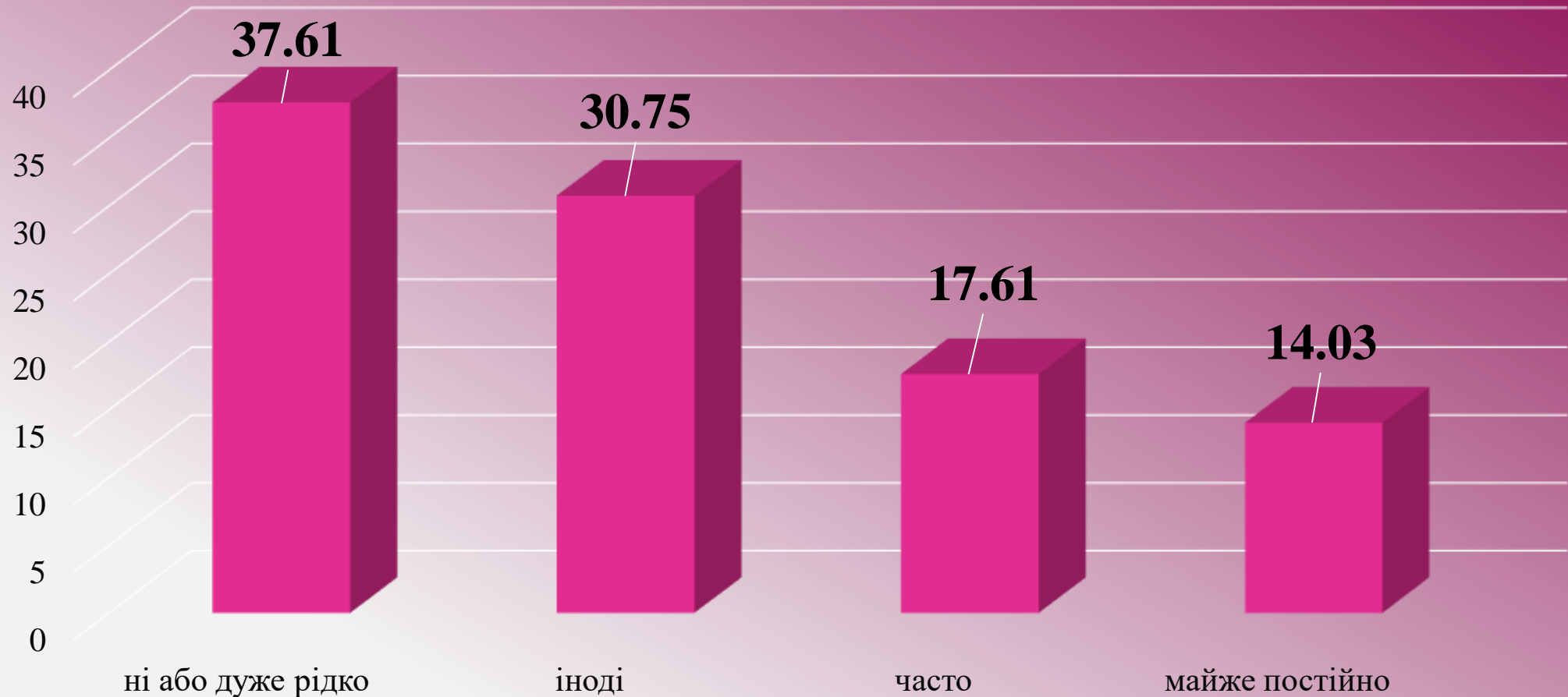
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН
СТУДЕНТІВ
В УМОВАХ ВІЙНИ
2022

Юлія СТАРОВА – практичний психолог

ЯК ВИ ЗАГАЛОМ ОЦІНЮЄТЕ СВІЙ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСТАННІМ ЧАСОМ?



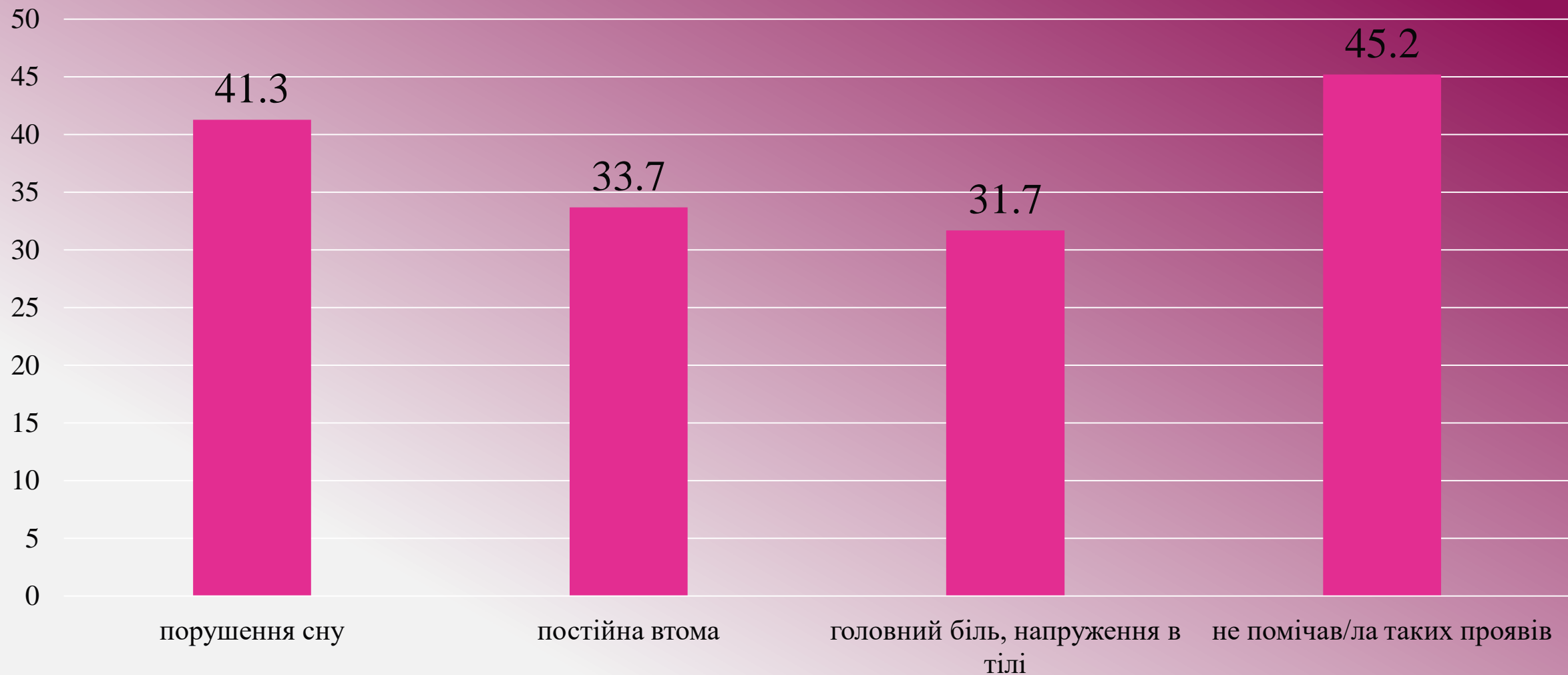
ЧИ ВІДЧУВАЄТЕ ВИ ПІДВИЩЕНУ ТРИВОГУ АБО СТРАХ, ПОВ'ЯЗАНІ З ВІЙНОЮ?



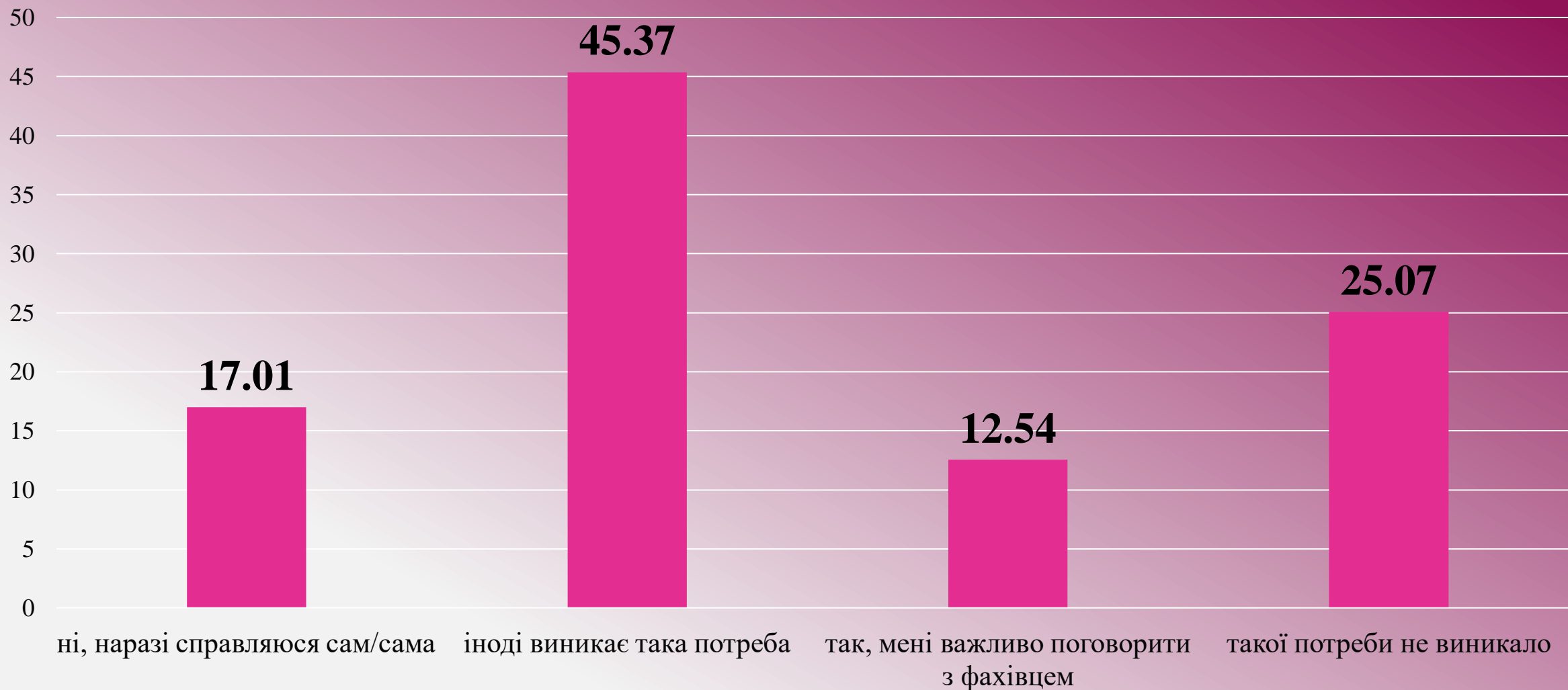
ЯК ВІЙНА ВПЛИНУЛА НА ВАШУ ЗДАТНІСТЬ НАВЧАТИСЯ ТА КОНЦЕНТРУВАТИСЯ?



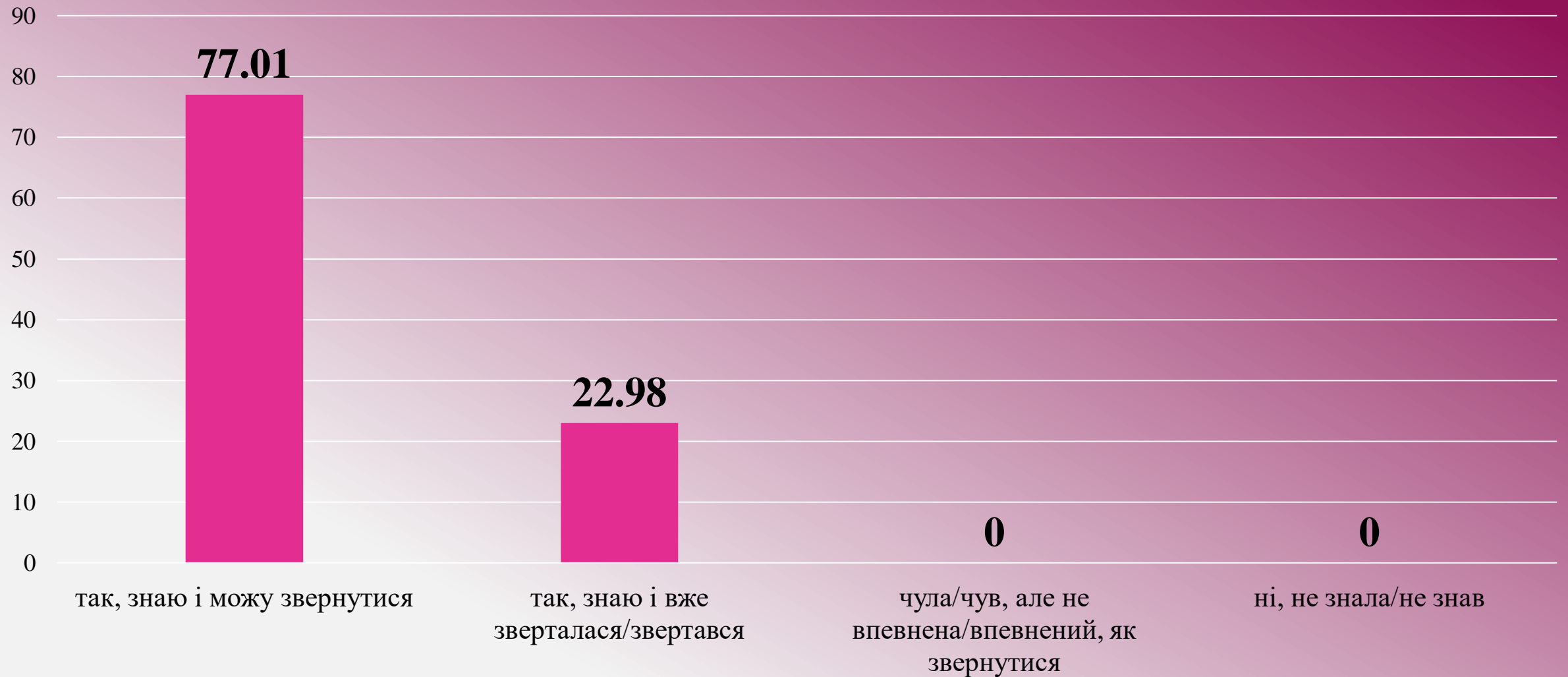
ЧИ ВІДЧУВАЄТЕ ВИ ФІЗИЧНІ ПРОЯВИ НАПРУЖЕННЯ?



ЧИ ВІДЧУВАЄТЕ ВИ ПОТРЕБУ В ПСИХОЛОГІЧНІЙ ПІДТРИМЦІ?



ЧИ ЗНАЄТЕ ВИ, ЩО В КОЛЕДЖІ МОЖНА ЗВЕРНУТИСЯ ДО ПСИХОЛОГА ЗА ПІДТРИМКОЮ?



ЩО НАРАЗІ ДОПОМАГАЄ ВАМ СПРАВЛЯТИСЯ З НАПРУЖЕННЯМ?

- Обмеження читання новин
- Прослуховування заспокійливої музики
- Перебування вдома або в безпечному місці
- Сон, коли це було можливо
- Поради психолога коледжу, як справлятися зі страхом
- Спроби триматися за звичний розпорядок
- Постійний контакт з рідними
- Усвідомлення, що близькі живі та в безпеці
- Перебування в укритті разом з іншими
- Підтримка друзів у складні моменти
- Віра в ЗСУ
- Дихальні вправи
- Практики позитивного мислення / афірмації
- Підтримка викладачів
- Пояснення психолога коледжу щодо реакцій на стрес
- Допомога переселенцям
- Відчуття єдності з людьми навколо
- Перегляд новин про звільнення територій
- Молитва або звернення до віри
- Внутрішня надія на закінчення війни
- Просте виживання «день за днем»
- Перегляд улюблених фільмів, серіалів
- Читання книжок, щоб переключити свої думки
- Перегляд позитивних відео
- Формування відео зі своїми позитивними спогадами