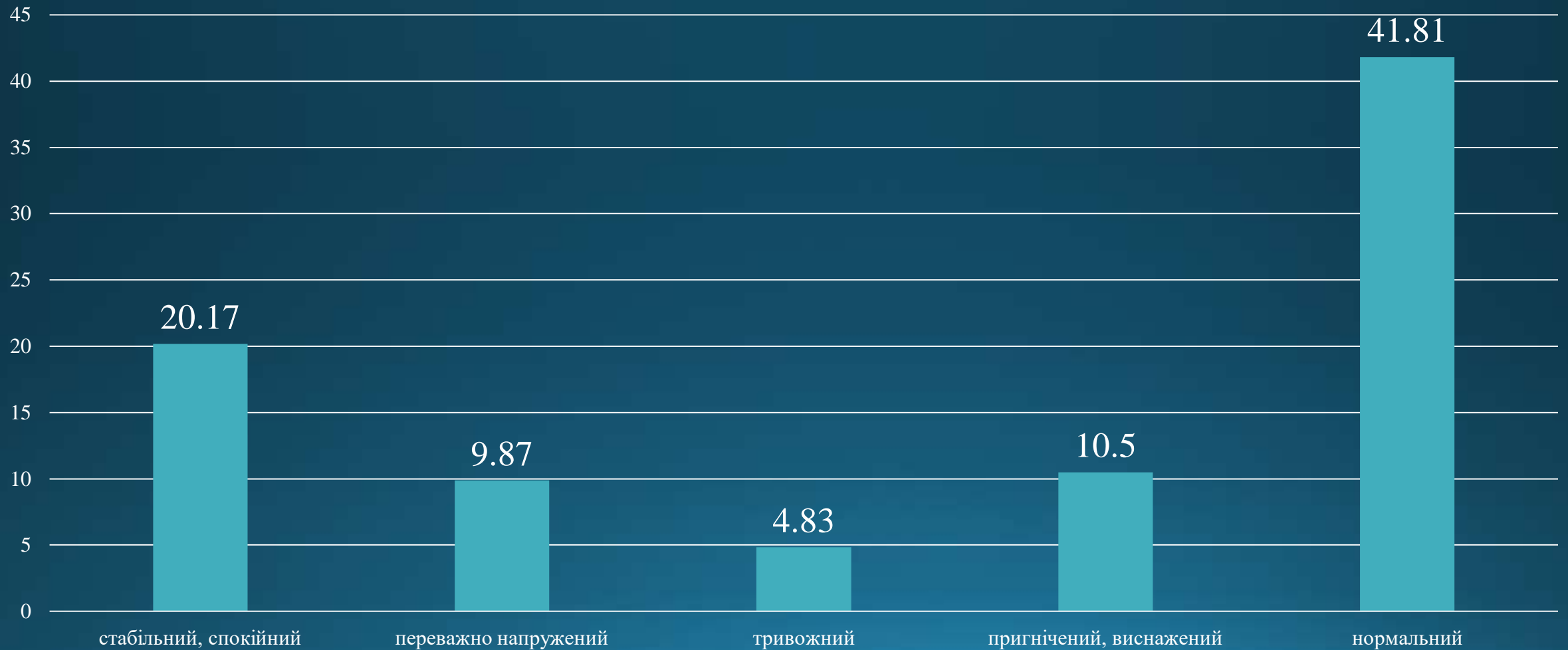


Відокремлений структурний підрозділ «Гуманітарно-педагогічний фаховий коледж
Мукачівського державного університету»

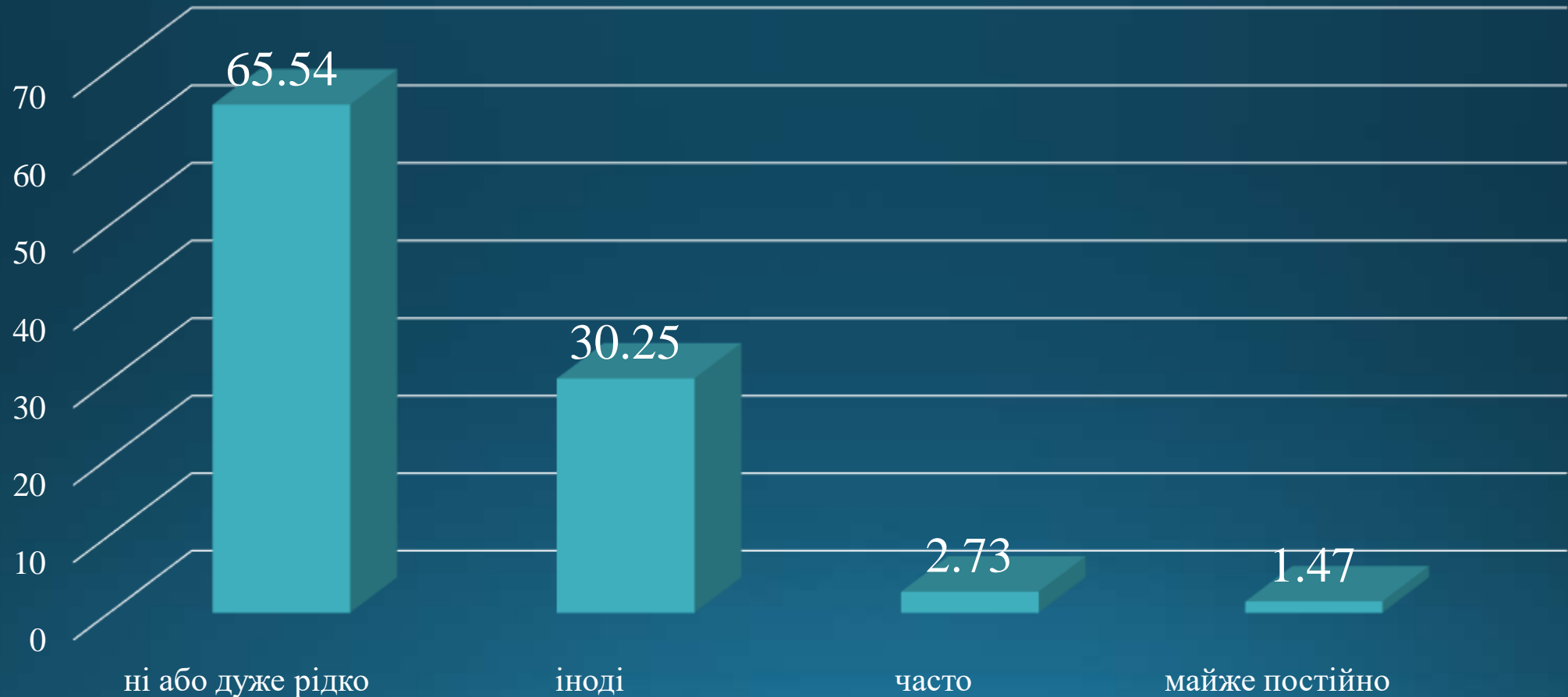
ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН
СТУДЕНТІВ
В УМОВАХ ВІЙНИ
2023

Юлія СТАРОВА – практичний психолог

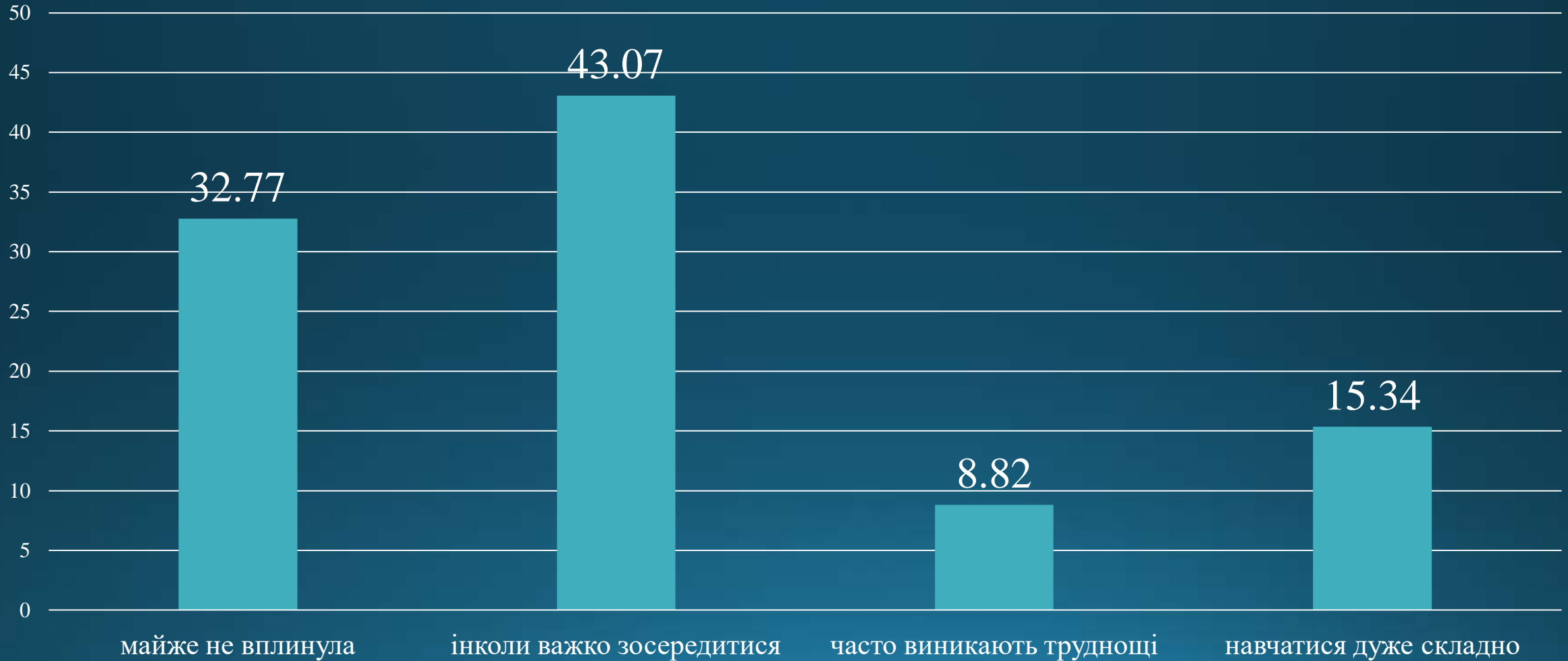
ЯК ВИ ЗАГАЛОМ ОЦІНЮЄТЕ СВІЙ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСТАННІМ ЧАСОМ?



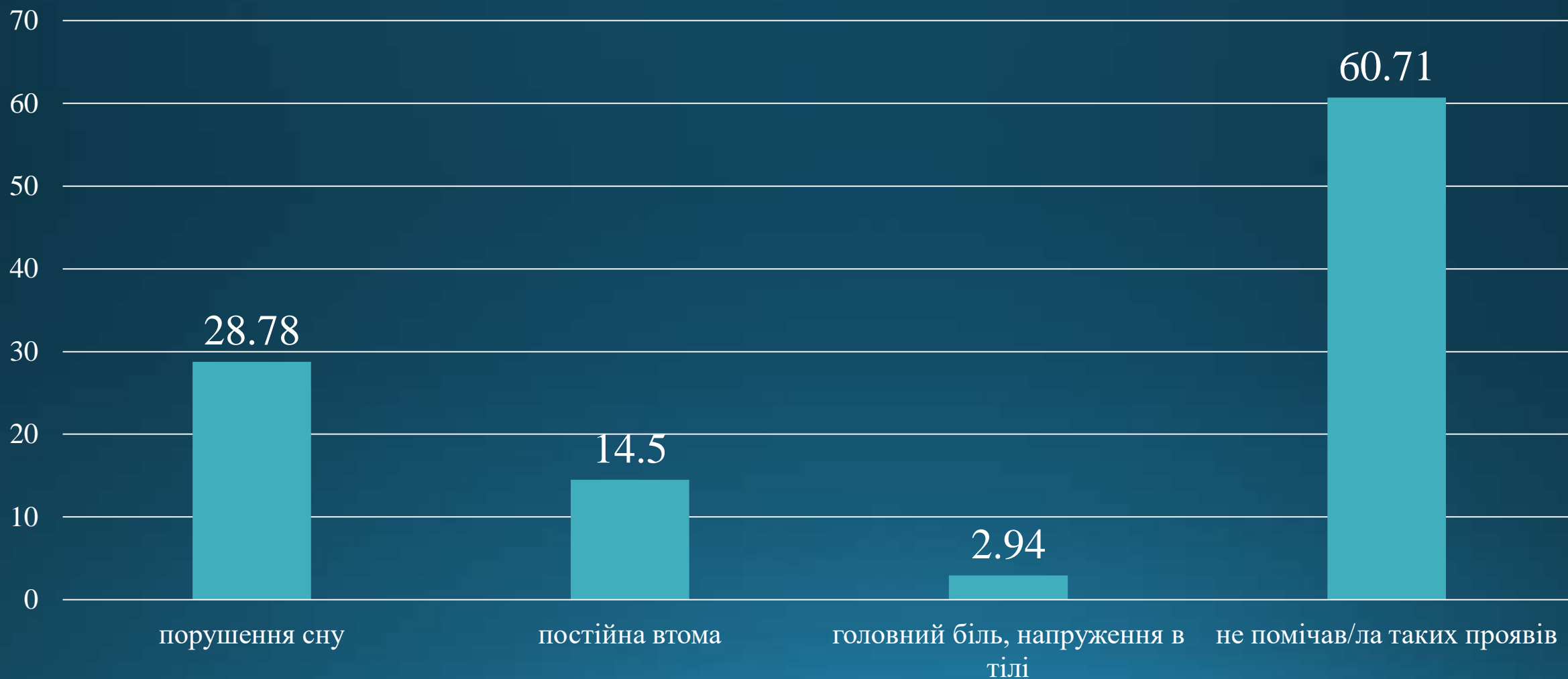
ЧИ ВІДЧУВАЄТЕ ВИ ПІДВИЩЕНУ ТРИВОГУ АБО СТРАХ, ПОВ'ЯЗАНІ З ВІЙНОЮ?



ЯК ВІЙНА ВПЛИНУЛА НА ВАШУ ЗДАТНІСТЬ НАВЧАТИСЯ ТА КОНЦЕНТРУВАТИСЯ?



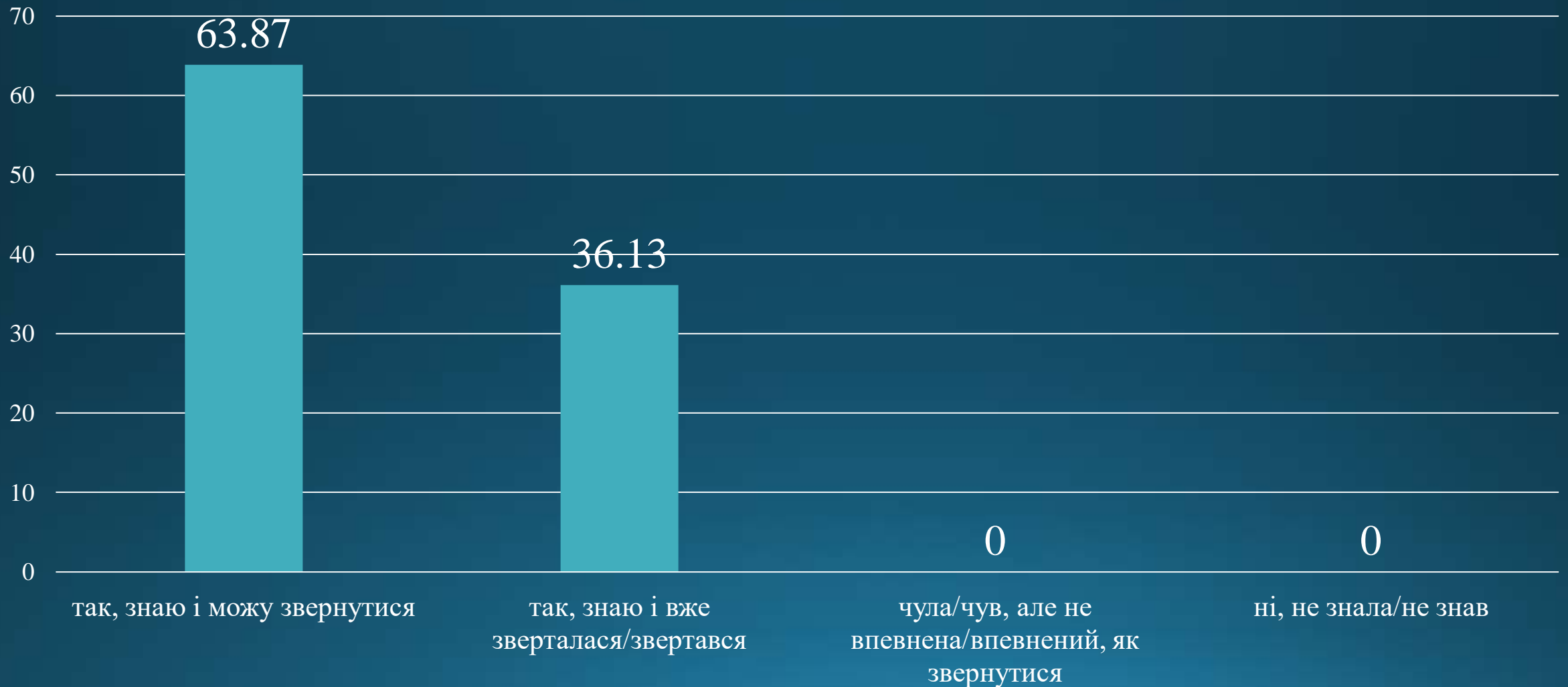
ЧИ ВІДЧУВАЄТЕ ВИ ФІЗИЧНІ ПРОЯВИ НАПРУЖЕННЯ?



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?

- Спілкування з друзями
- Підтримка родини
- Прогулянки на свіжому повітрі
- Фізичні вправи / спорт
- Йога або медитація
- Читання книг
- Індивідуальні консультації психолога
- Прослуховування музики
- Малювання / творчість
- Дивитися фільми чи серіали
- Соцмережі / спілкування онлайн
- Групові тренінги з управління стресом
- Піклування про домашніх тварин
- Планування дня, організація часу
- Готування їжі / випікання
- Дихальні вправи
- Арт-терапевтичні заняття (малювання, ліплення), ведення щоденника емоцій
- Прогулянки з друзями
- Підтримка психолога або консультація
- Споглядання природи
- Слухати подкасти або лекції
- Розв'язування головоломок / кросвордів
- Розвиток навичок емоційної саморегуляції
- Перегляд мотиваційних відео
- Заняття рукоділлям (в'язання, аплікації, декор)