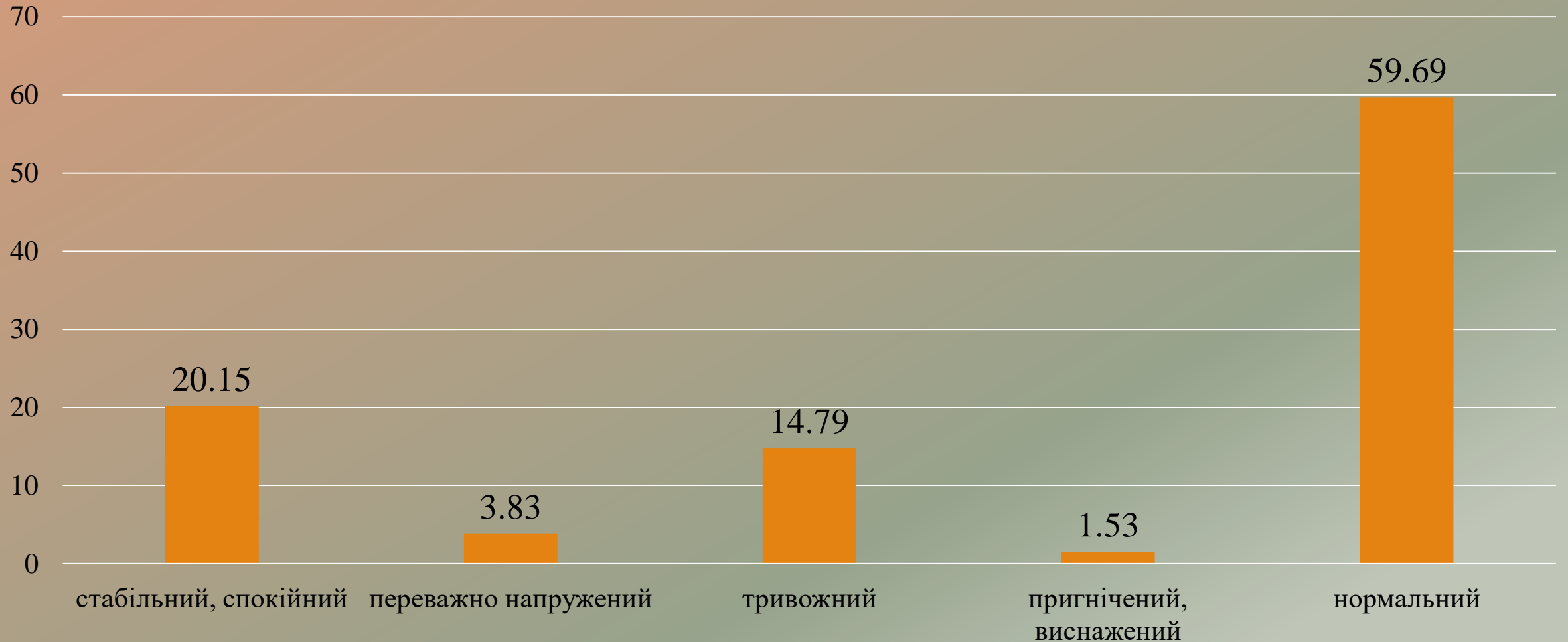


**Відокремлений структурний підрозділ «Гуманітарно-педагогічний фаховий коледж  
Мукачівського державного університету»**

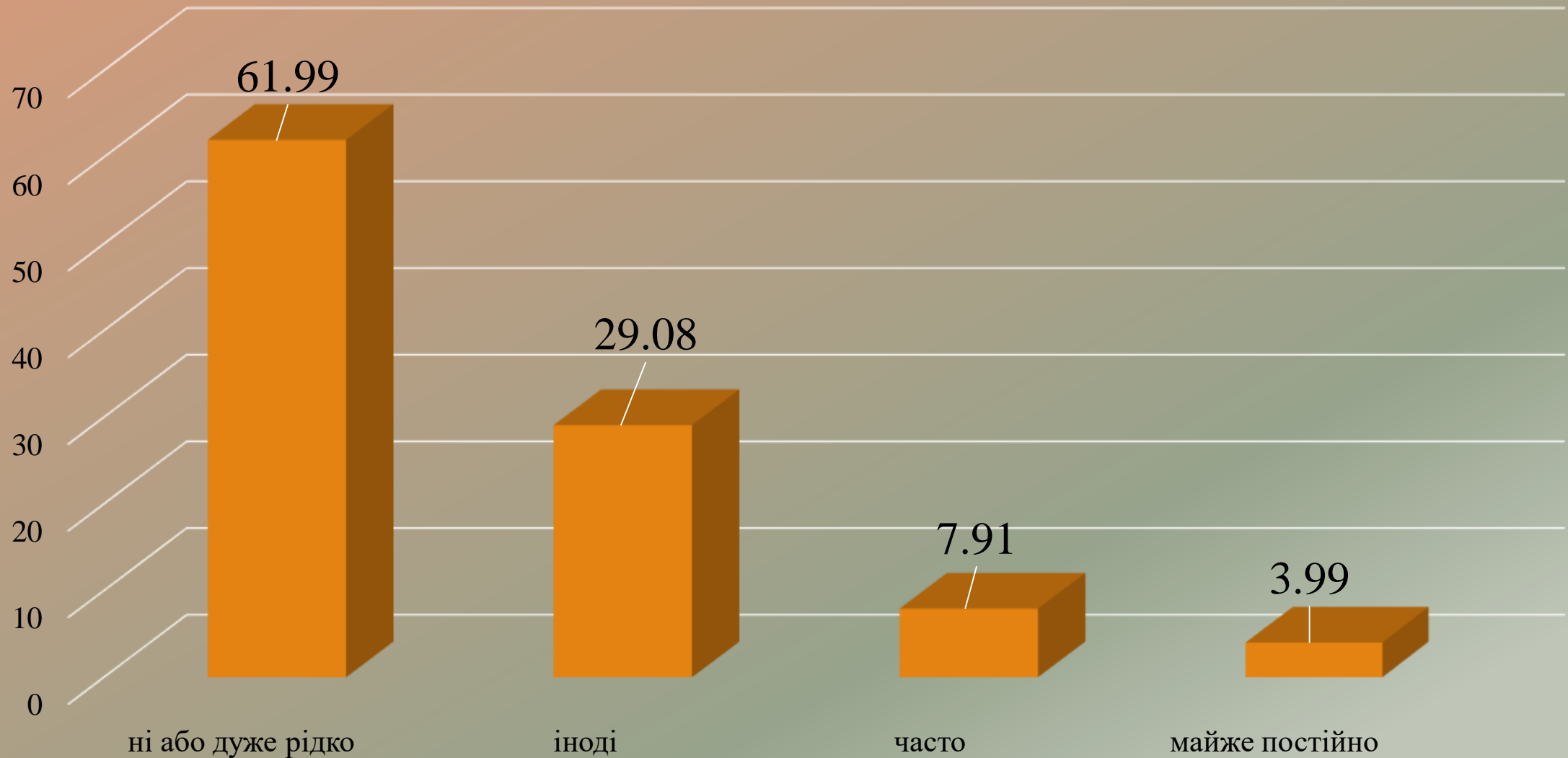
**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН  
СТУДЕНТІВ  
В УМОВАХ ВІЙНИ  
2024**

**Юлія СТАРОВА – практичний психолог**

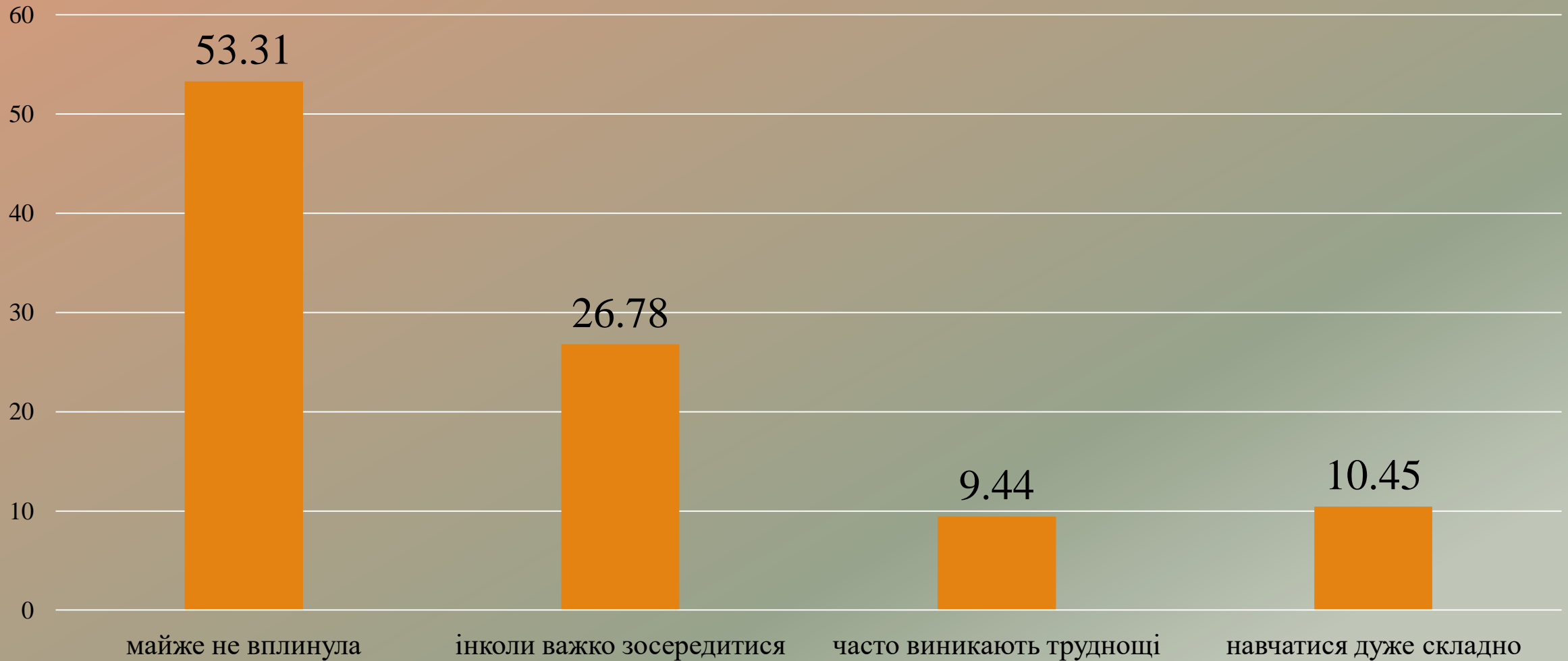
# ЯК ВИ ЗАГАЛОМ ОЦІНЮЄТЕ СВІЙ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСТАННІМ ЧАСОМ?



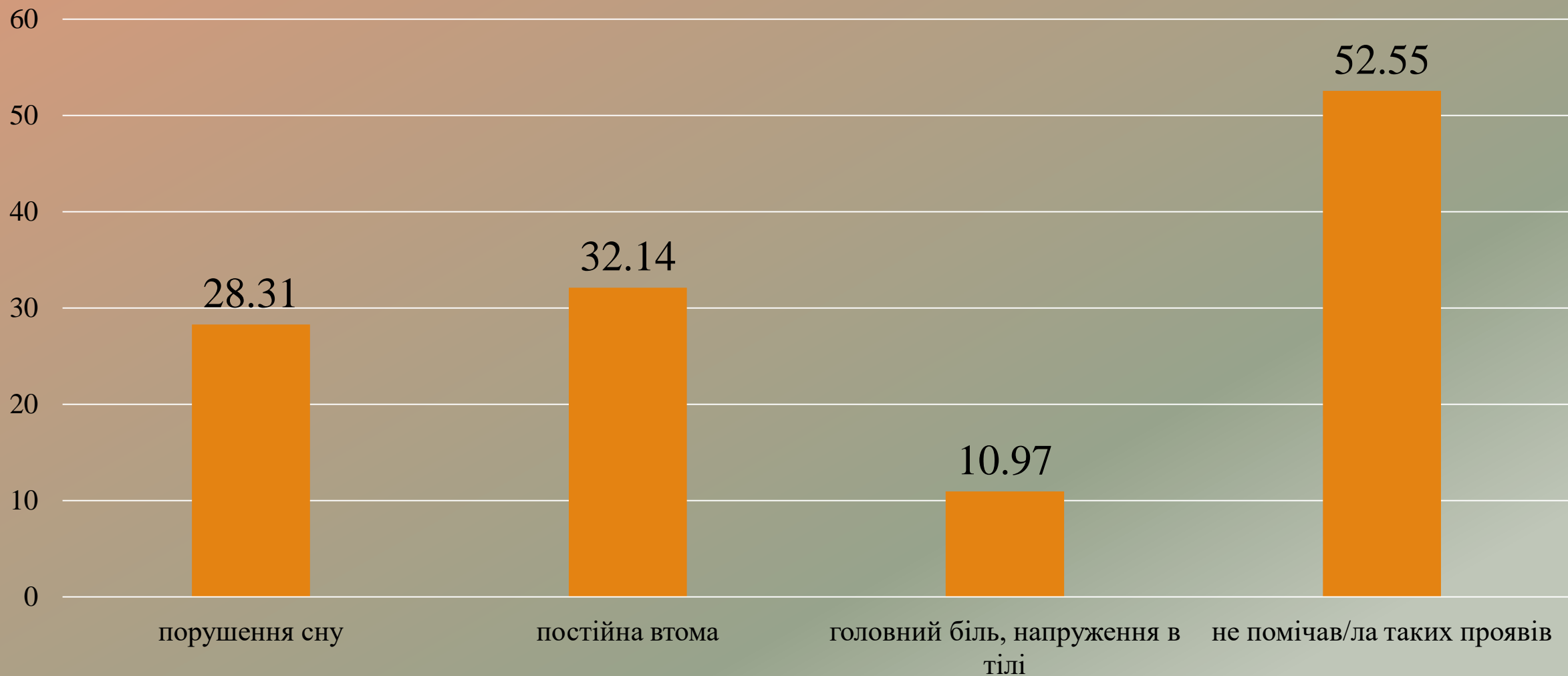
# ЧИ ВІДЧУВАЄТЕ ВИ ПІДВИЩЕНУ ТРИВОГУ АБО СТРАХ, ПОВ'ЯЗАНІ З ВІЙНОЮ?



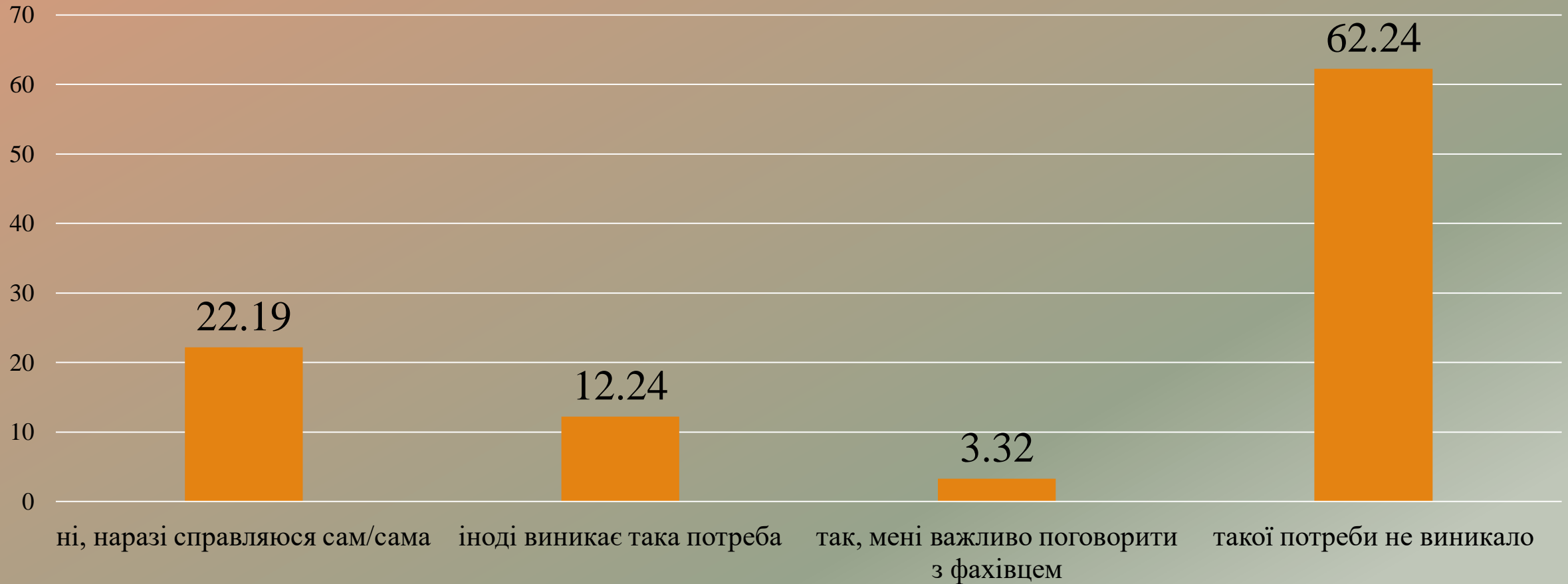
# ЯК ВІЙНА ВПЛИНУЛА НА ВАШУ ЗДАТНІСТЬ НАВЧАТИСЯ ТА КОНЦЕНТРУВАТИСЯ?



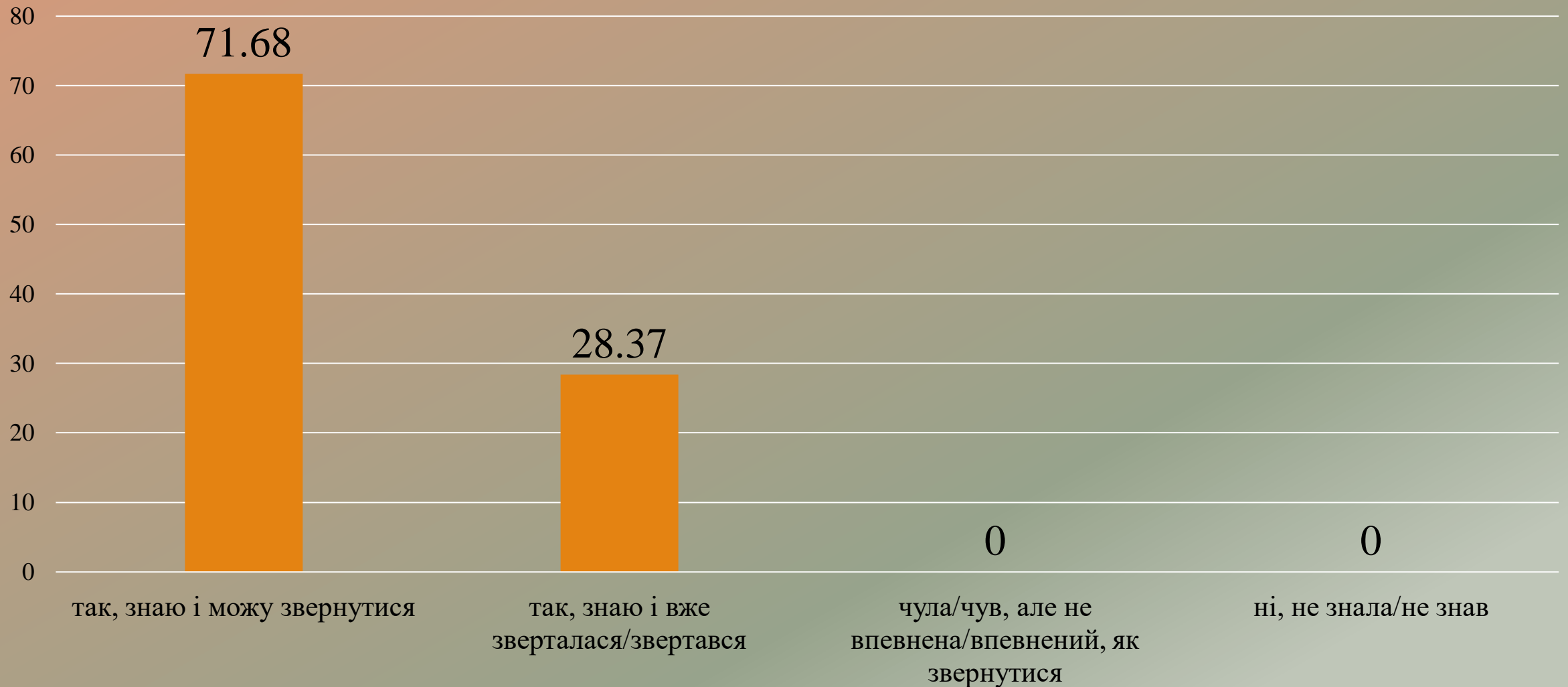
# ЧИ ВІДЧУВАЄТЕ ВИ ФІЗИЧНІ ПРОЯВИ НАПРУЖЕННЯ?



# 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?

- Чіткий режим дня
- Заняття в спортзалі
- Відволікання на навчальні завдання
- Перегляд гумористичного контенту
- Спілкування з одногрупниками
- Психологічні тренінги, що проводяться в коледжі
- Усвідомлення, що я не один/одна в цій ситуації
- Самоосвіта, розвиток нових навичок
- Участь у групових заняттях з психологом коледжу
- Перебування в тиші
- Обмеження перегляду новин
- Ведення списку справ і маленьких досягнень
- Рекомендації психолога коледжу щодо зниження тривоги
- Підтримка близької людини
- Віра у власні сили
- Відпочинок без гаджетів
- Перебування вдома в безпечному середовищі
- Прослуховування заспокійливих аудіо
- Фізична праця або хатні справи
- Заняття творчими проєктами
- Позитивні спогади або плани на майбутнє
- Переключення уваги на корисні справи
- Відчуття підтримки з боку викладачів
- Можливість висловити свої переживання
- Самоспостереження і прийняття власних емоцій
- Час на відновлення і відпочинок
- Дихальні вправи