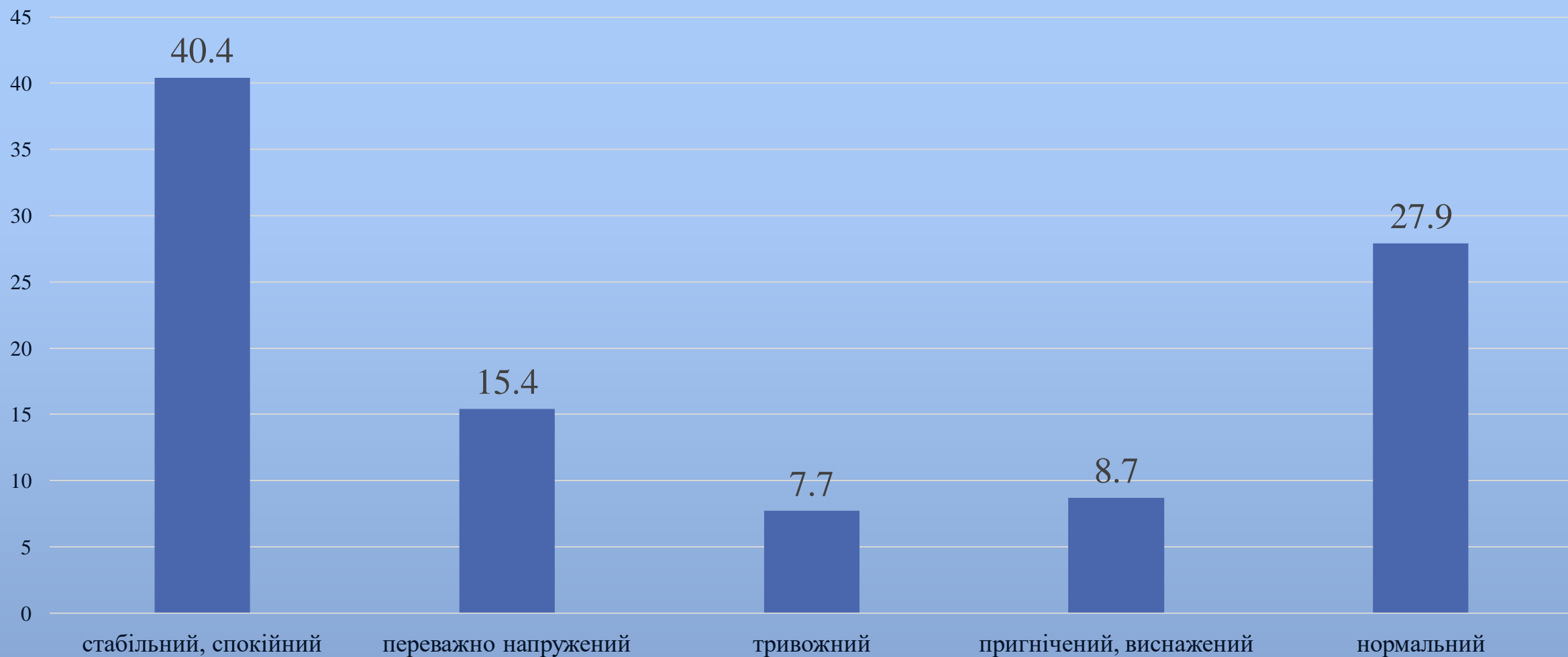


**Відокремлений структурний підрозділ «Гуманітарно-педагогічний фаховий коледж  
Мукачівського державного університету»**

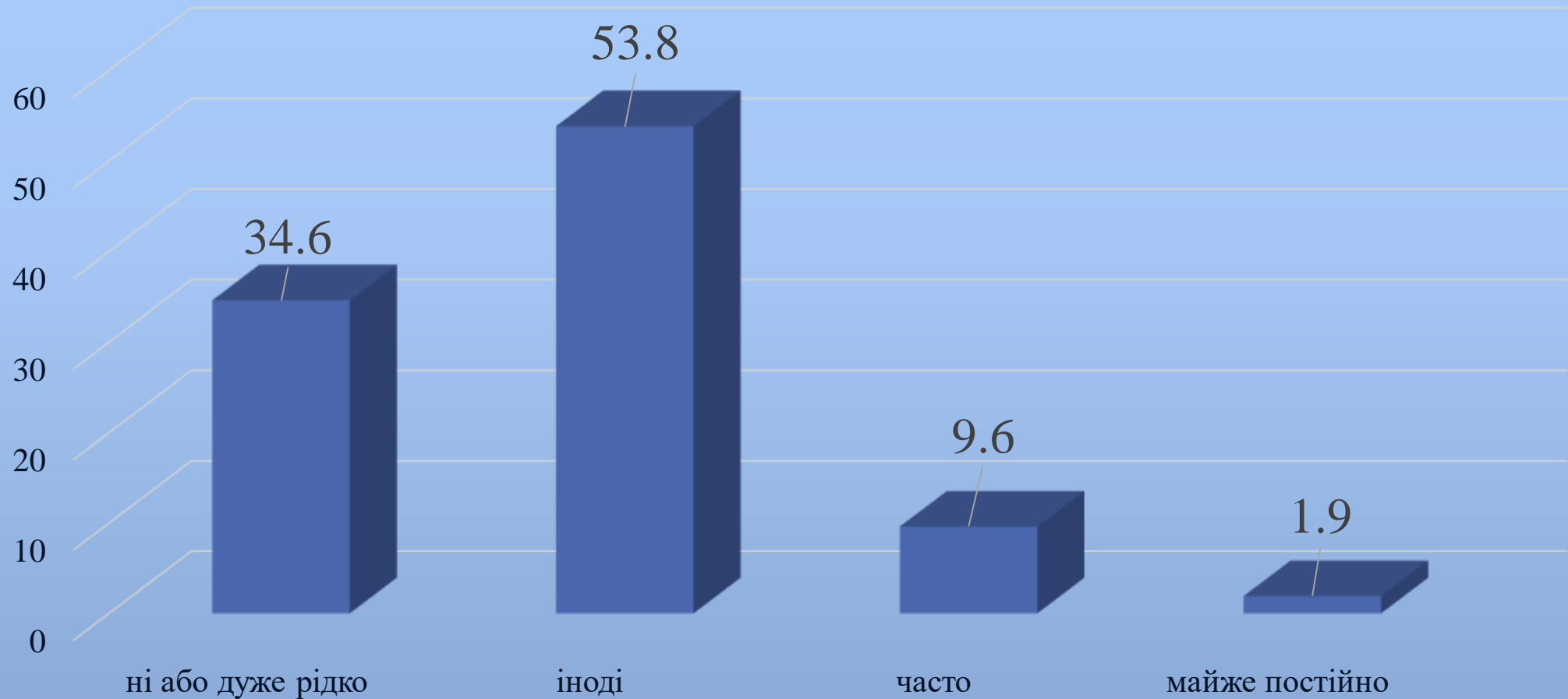
**ПСИХОЛОГІЧНИЙ СТАН  
СТУДЕНТІВ  
В УМОВАХ ВІЙНИ  
2025**

**Юлія СТАРОВА – практичний психолог**

# ЯК ВИ ЗАГАЛОМ ОЦІНЮЄТЕ СВІЙ ЕМОЦІЙНИЙ СТАН ОСТАННІМ ЧАСОМ?



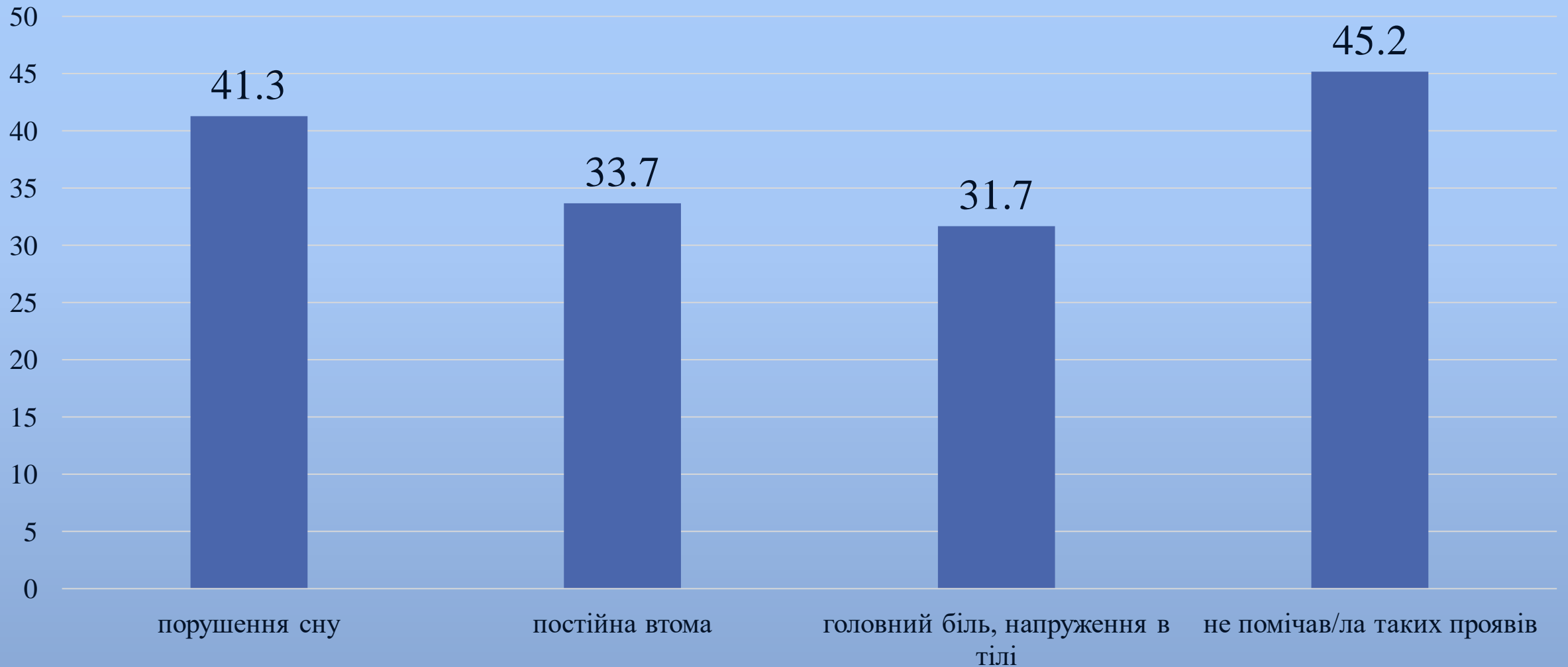
# ЧИ ВІДЧУВАЄТЕ ВИ ПІДВИЩЕНУ ТРИВОГУ АБО СТРАХ, ПОВ'ЯЗАНІ З ВІЙНОЮ?



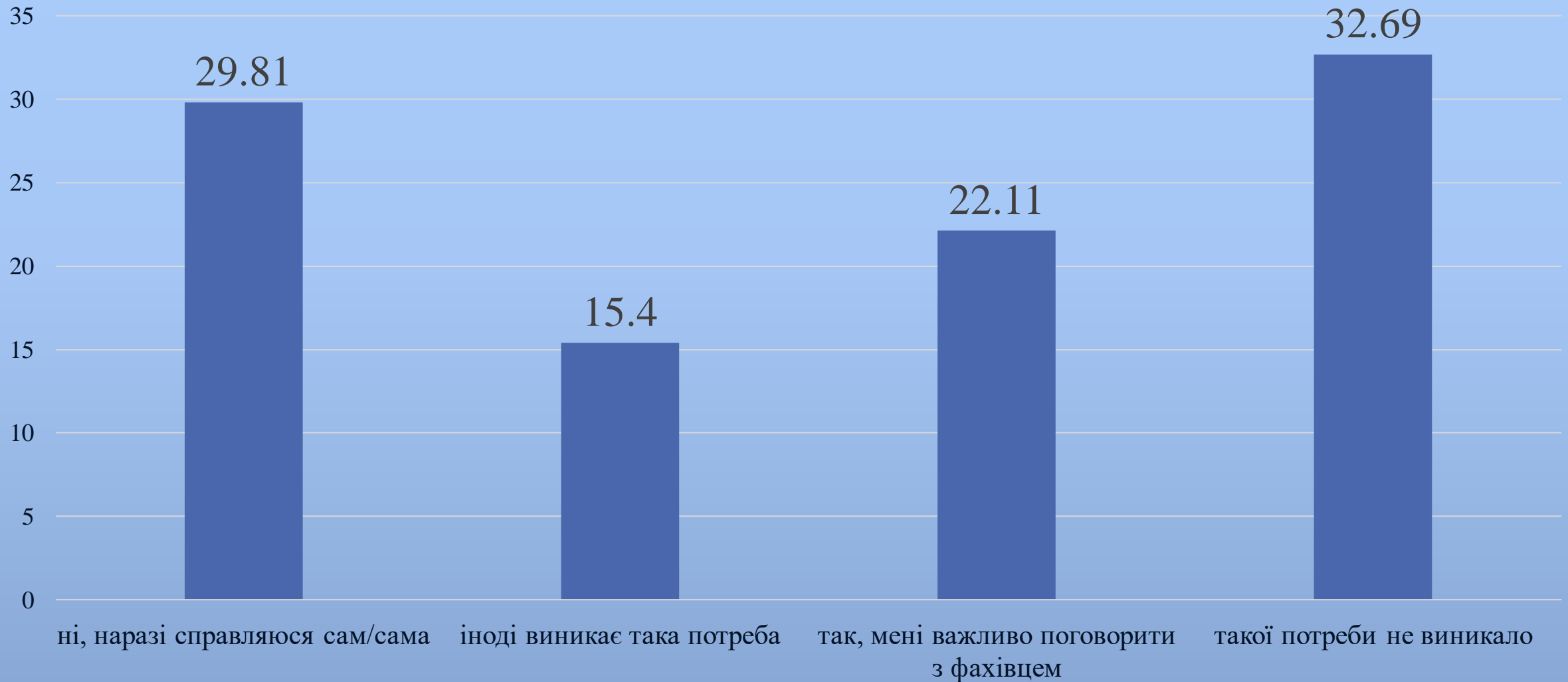
# ЯК ВІЙНА ВПЛИНУЛА НА ВАШУ ЗДАТНІСТЬ НАВЧАТИСЯ ТА КОНЦЕНТРУВАТИСЯ?



# 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?

- Заспокоюватися самостійно, висипатися, читати книги і укладувати картини алмазами
- Рідні,свята та друзі
- Перегляд фільму
- Чай з лимоном
- Відпочинок від всіх людей
- Моя родина і друзі
- В основному це мої хобі, творчість, музика та книги.
- Подорожі допомагають відновитися, змінити обстановку й зменшити напруження
- Слухання музики, та переключення уваги на щось інше, не пов'язане з буденністю.
- Мені наразі дуже допомагає справлятися з напругою розмови з близькими та подругами
- Контроль емоцій, позитивне мислення
- Справляюся завдяки спілкуванню з рідними, відпочинку та невеликим паузам для себе
- Спілкування з рідними, відпочинок на свіжому повітрі та спокій від новин.
- Психологічні хвилинки від психолога
- Дихальні вправи
- Дивлюсь багато цікавих фільмів, які мене часто розмагають, інколи читаю книги.
- Напруження виникає дуже рідко
- вивчати англійську
- Тренінгові заняття на яких вчать контролювати свій емоційний стан
- Спілкування з викладачами, психологом
- Ведення списку справ і маленьких досягнень
- Перегляд відео з котиками
- Спілкування з однокласниками
- Практики позитивного мислення / афірмації
- Арт-терапевтичні заняття