

Сторінка психологічної служби Дніпровського державного технічного університету (електронний кабінет психолога)

Психологічна служба інформує та підтримує

Агресорові відповідаємо турботою про себе

Ми не можемо змінити зовнішні обставини, але маємо змогу виробити вірну відповідь на них.

18 жовтня 2022 р. здобувачі вищої освіти академічних груп БТ-22-1д, ЕК-22-1д, МЕТ-22-1д, МТЗ-22-1д, ФІА-22-1д, ХТІ-22-1д знов опинилися в укритті й отримали допомогу при стресі та можливість ознайомитися з дихальними вправами для нормалізації емоційного стану.

У відповідь на, вже традиційну, повітряну тривогу формуємо свою традицію – проводимо тренінг. Психологічна служба Дніпровського державного технічного університету вже неодноразово пропонує здобувачам вищої освіти, викладачам та співробітникам університету свою підтримку.

На цей раз темою тренінгу «Прийоми збереження психічного здоров'я в умовах війни» було знаходження психологічних опор у період постійного стресу та вивчення дихальних вправ, практик заземлення, прийомів управління емоціями тощо.

Здобувачі вищої освіти жваво та зацікавлено виконували тренінгові завдання.

Психологічна служба висловлює щире подяку доценту Наталії Миколаївні Волосовій за підтримку проведеного заходу.

Для запиту на проведення тренінгу можна звернутися до керівника психологічної служби, доцента кафедри соціології Дніпровського державного технічного університету, Анни Михайлівни Редькіної за електронною адресою annainred@gmail.com або у особисті повідомлення на сторінці Психологічної служби ДДТУ у соціальній мережі Meta Facebook: <https://www.facebook.com/105457855290562/photos/a.105457905290557/105458885290459>

На фото 1, 2 – тренінг в укритті.

На фото 3 – 6 пропонуємо ознайомитися з дихальними практиками, автором яких є психологія Світлана Ройз. Потренуйтеся і ви, шановні здобувачі вищої освіти та викладачі й співробітники університету.

Тримаймо стрій.



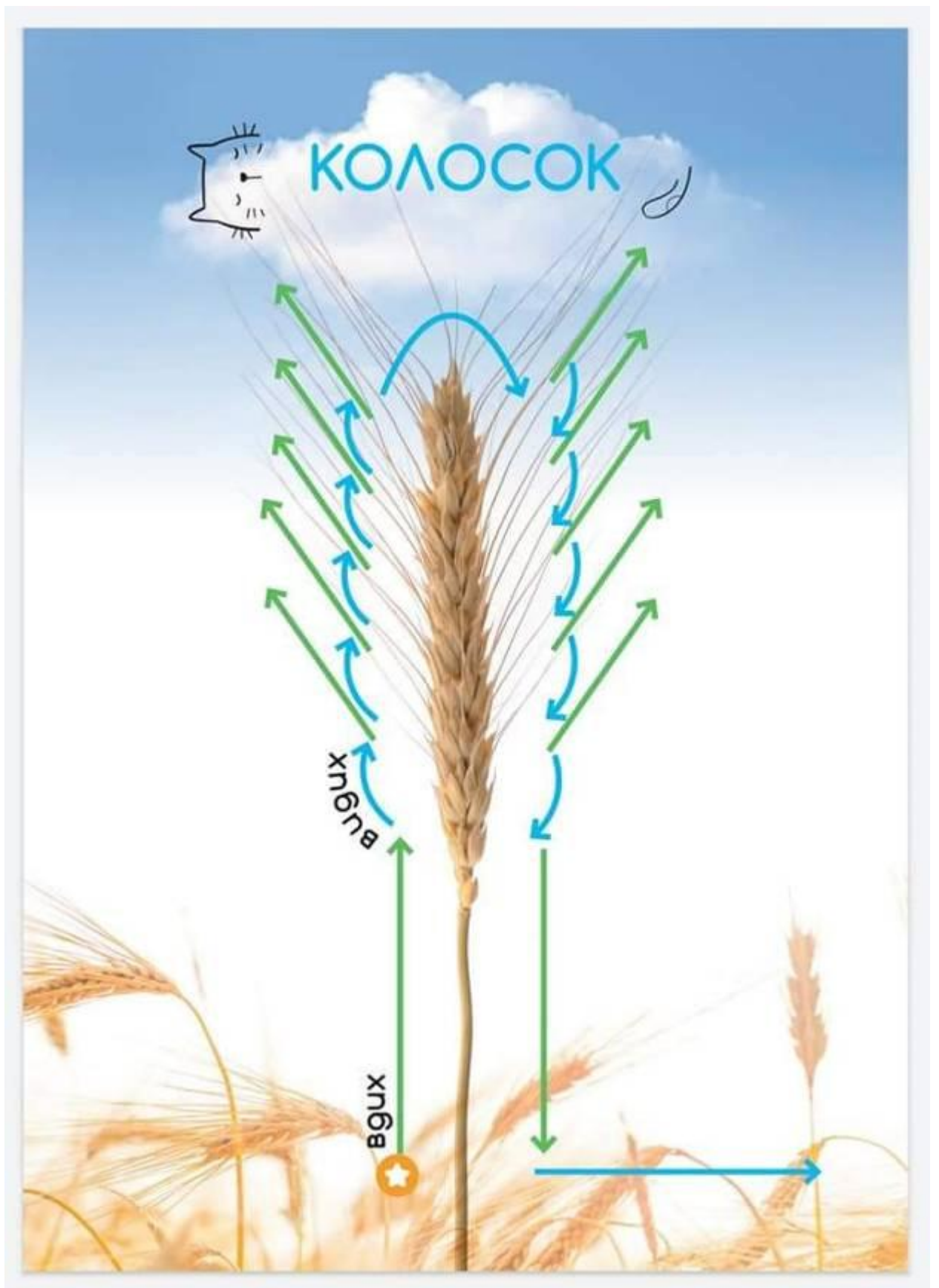
Світлана Ройз

ВДИХ-ВИДИХ

Картки для дихальних
практик стабілізації

unicef 





ПРАПОР

вгдх

вгдх



