

НОВІ НАВИЧКИ В НОВІЙ РЕАЛЬНОСТІ

10 жовтні 2023 р., в Міжнародний День психічного здоров'я, кафедрою наук про здоров'я ФЗФВ ДВНЗ «УжНУ» спільно з Регіональною координаторкою Всеукраїнської програми ментального здоров'я в Закарпатській області Таїсією Симочко проведено інтерактивну акцію за принципом «Рівний - Рівному». В межах Всеукраїнської програми ментального здоров'я «Ти як?» мета заходу полягала у підвищенні обізнаності студентства щодо питань ментального здоров'я. Вона є особливо актуальною для України, адже мільйони дітей і молоді, як в країні, так і за її кордонами, зараз як ніколи потребують емоційної чи психологічної підтримки.



Студенти спеціальності 053 Психологія ОП «Клінічна психологія» демонстрували навички використання технік з «Аптечки психологічної самодопомоги», залучаючи до взаємодії студентів спеціальностей 227 Фізична терапія, ерготерапія та 016 Спеціальна освіта. Вправи на заспокоєння, відволікання від тривожних думок, відновлення емоційної рівноваги, допомоги у стані стресу, тощо супроводжувалися психоосвітою:

поясненням і донесенням до учасників інформації про психічне здоров'я, психологічні негаразди та їхні наслідки для особистості.

Учасники ділилися враженнями, розумінням того, що тільки навчаючись допомагати собі, можна якісно допомагати іншим.

