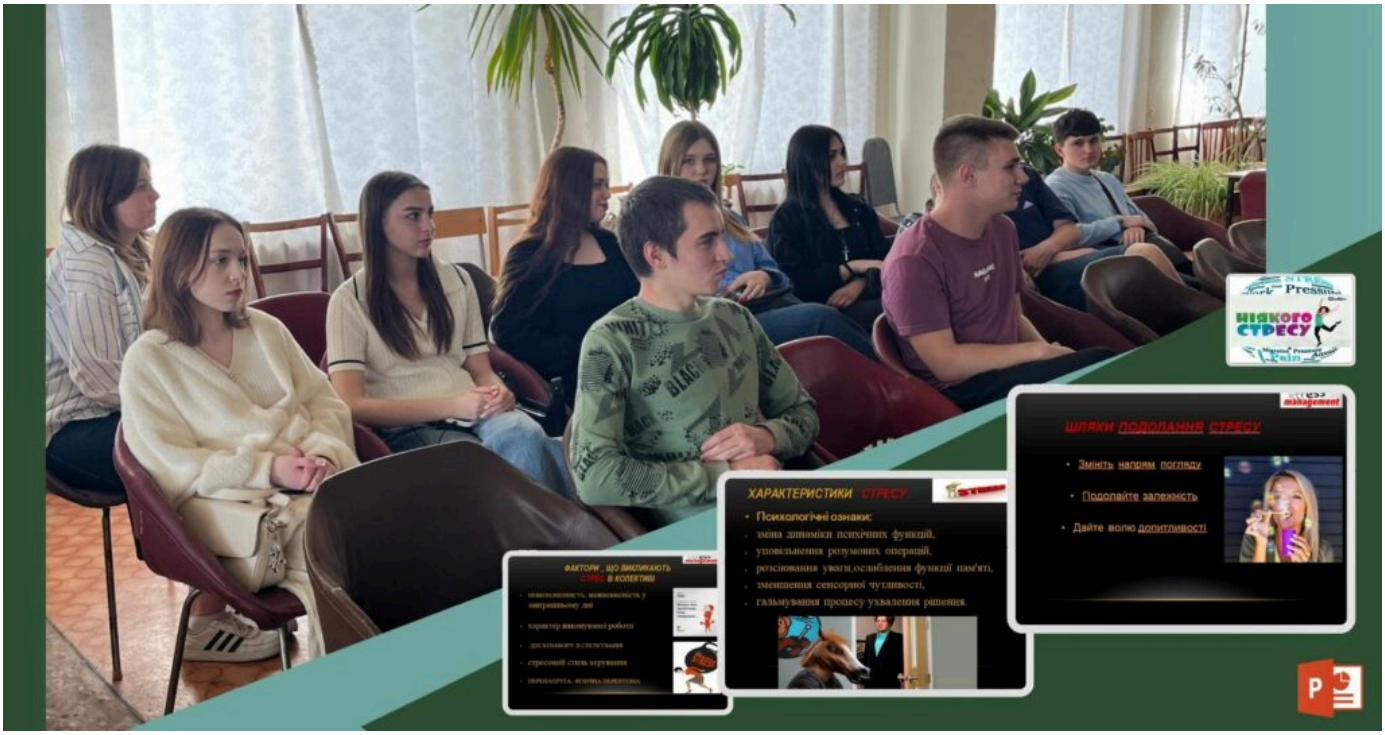
Інформаційний захід для студентів факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту

24.04.2025

23 квітня, з нагоди Всеукраїнського дня психолога, у науковій бібліотеці Хмельницького національного університету відбулася інформаційна година «***Стрес-менеджмент»*** для студентів факультету здоров'я, психології, фізичної культури та спорту (***гр. ПП-24-2***), яку вони відвідали разом із кураторкою групи – доценткою кафедри психології та педагогіки ***Дарією Карповою***.



Захід провела завідувачка відділу комплектування та наукової обробки документів бібліотеки ***Валентина Фоміних***. У своїй лекції вона розкрила поняття стресу, його фізіологічні, психологічні, особистісні й медичні ознаки, а також проаналізувала вплив стресових чинників на людину. Поділилася також порадами щодо подолання стресу в умовах війни: як нормалізувати психоемоційний стан, уникнути негативних наслідків і спрямувати власні ресурси на творчість, саморозвиток і ефективну комунікації з оточенням.

Корисно пам'ятати, що в Хмельницькому національному університеті функціонує Психологічна служба, яка забезпечує підтримку учасників освітнього процесу та сприяє збереженню і зміцненню психічного здоров'я. Консультації надаються на безоплатній основі.

Замовити захід: prosvit_libkhnu@ukr.net

Перелік тем до замовлення

Наукова бібліо

Хмельницького національного університету

Хмельницький національний університет, 2025