

## Хотите об этом поговорить? Психологи Политеха помогают справиться со стрессом

«Все болезни от нервов», — говорят в народе, и не зря. Постоянный стресс совсем не безобиден, и порой мы даже не догадываемся, к каким серьёзным последствиям могут привести переживания из-за личных неприятностей или происходящих в мире событий, тревожность и беспокойство, страх неудачи и гиперответственность, и прочие подобные вещи. Чтобы сохранить ментальное здоровье и работоспособность, лучше своевременно обратиться за помощью к специалисту.



В Политехническом университете специально для этого создан [Центр психологического сопровождения](#), где и студенты, и сотрудники университета могут поделиться с профессионалами своими проблемами и попытаться вместе их решить или уменьшить. Также там могут получить полезные советы родители студентов.

За 2024 год сотрудники Центра психологического сопровождения провели 931 индивидуальную консультацию и 49 групповых занятий для двух тысяч человек. В социальных сетях психологи Политеха ответили за год более чем на 140 вопросов.

Чаще всего студенты обращаются за помощью из-за тревожности и стресса, конфликтов с родителями, низкой самооценки, апатии и прокрастинации, страхов и фобий, расставания с партнёром, сложности адаптации в коллективе, переживаний от потери близких.

Для работы с психологическими проблемами специалисты центра используют, помимо бесед, разные практики: игры, онлайн-курсы, мастер-классы здорового образа жизни, повышения эмоционального интеллекта и психологической устойчивости, образовательные курсы для студенческого актива. Учат, например, как быстро и безопасно адаптироваться к изменениям, как поддерживать себя на хорошем физическом и психическом уровнях. Квалифицированные психологи показывают практики по развитию физического и психического здоровья и техники психической саморегуляции, проводят семинары на тему психологического благополучия в профессиональной и учебной деятельности, проактивности как фактора здоровой личности, тренинги по саморазвитию.

Помимо внутривузовских мероприятий, сотрудники центра занимаются психологическим просвещением школьников, тем самым укрепляя связи школы и университета.



Специалисты Центра психологического сопровождения СПбПУ состоят в сообществе психологов вузов Санкт-Петербурга и постоянно повышают квалификацию, участвуя в крупных профессиональных мероприятиях, как,

например, Всероссийская научно-практическая конференция с международным участием «Психологическая служба университета: проблемы и перспективы развития» (апрель 2024 года) и Всероссийский семинар-совещание психологов образовательных организаций высшего образования (июнь 2024 года).

Наш Центр психологического сопровождения “Точка опоры” — место, где каждый обратившийся получит необходимую ему поддержку и участие. Мы искренне верим, что главная задача любого человека — это быть собой и быть счастливым, максимально полно реализуя свой потенциал. Мы знаем, что трудности неизбежны, и не всегда находятся силы справиться с ними самостоятельно. Так что всегда стоим на страже психического здоровья и благополучия каждого политехника, — говорит и. о. директора Центра психологического сопровождения Анна Калугина.

Дата публикации: 2025.02.18

[>>Перейти к новости](#)

[>>Перейти ко всем новостям](#)