



✓ ПОМОЩЬ ПСИХОЛОГА

У Вас есть возможность получить бесплатную консультацию психолога. Психолог оказывает психологическую помощь и поддержку в сложных жизненных ситуациях, оказывает помощь в обнаружении и раскрытии Ваших внутренних ресурсов, в личностном и профессиональном самоопределении.

Дорогие студенты и работники КубГТУ!

В настоящее время мы переживаем непростые времена как из-за распространения эпидемии коронавируса, так и из-за вызванных этим последствий. В такой период мы можем встречаться с не самыми приятными переживаниями страха, паники, тревоги, волнения, ступора в процессе принятия решений.

И это нормально. Мы можем чувствовать то, что чувствуем, так как это наша привычная реакция на стресс и условия неопределенности. Кто-то переживает этот период спокойнее, кто-то нервничает больше.

В любом случае, мы напоминаем, что вы всегда можете поискать и найти оптимальные именно для вас способы поддержки и самоподдержки (заварить любимый чай, сходить в душ или принять ванну, порисовать, потанцевать, заняться йогой, спеть песню или послушать любимую музыку, позвонить близким, устроить видео- созвон и поговорить о том, что происходит и т. д.)

Если вы чувствуете, что вам трудно справиться с текущей ситуацией, вы переполнены эмоциями, не знаете, что делать, и вы хотите получить поддержку, вы можете обратиться к психологу университета и записаться на онлайн-консультацию.

На данный момент мы предлагаем следующие дистанционные формы оказания психологической помощи по согласованию с психологами: консультация по телефону, по электронной почте (обмен письмами); через скайп или мессенджеры.

Продолжительность онлайн-консультации может отличаться от очной и определяется психологом.

Вы можете записаться на консультацию к педагогам-психологам в рабочие дни с 08.00 до 16.45.

Елена Николаевна Бабкина, тел. 8 (995) 195-15-90, электронная почта psiholog@kubstu.ru

Елена Ивановна Обревко 8 (900) 243-08-57, электронная почта elena-helena@inbox.ru

Или заполните заявку [на сайте](#)

Будьте здоровы, поддерживайте и берегите себя и близких!