

---

## **Специалисты Крымского филиала провели занятие, приуроченное ко Всемирному Дню психического здоровья**

10 Октября 2017

Специалисты Крымского филиала Центра экстренной психологической помощи МЧС России встретились со студентами-психологами старших курсов Севастопольского экономико-гуманитарного института филиала КФУ им. В.И. Вернадского и провели занятие, посвященное Всемирному Дню психического здоровья.

Современный ритм жизни заставляет нередко испытывать различные стрессы, некоторые ситуации могут буквально выбивать из колеи и оказывать негативное воздействие на здоровье человека. Как противостоять жизненным стрессам и сохранить здоровье - об этом шла речь на занятии.

Специалисты Крымского филиала поговорили с будущими психологами о влиянии стресса на человека и его повседневную жизнь, обсудили причины возникновения различных эмоциональных состояний, рассмотрели виды острых реакций на стресс и приемы самопомощи в состоянии страха, тревоги, агрессии, плача, истерики. Предложенные приемы саморегуляции в стрессовой ситуации вызвали особый интерес у молодых людей. Студенты на практике смогли освоить несколько дыхательных техник.

Устранить в нашей жизни стресс невозможно, но можно научиться с ним жить, используя определенный набор знаний и умений. Сегодня молодые люди узнали, что многие методы совладания со стрессовой ситуацией не требуют больших временных затрат, но эти знания дают возможность сохранить психическое здоровье на протяжении собственной жизни человека.