

## На страже психологического здоровья Политехников



В феврале 2020 года на базе Высшей школы инженерной педагогики, психологии и прикладной лингвистики Гуманитарного института заработал Центр психологического консультирования «Digital PSY Tech». За это время Центр стал важным звеном Политеха: проведено более 900 консультаций, выпущены вебинары для абитуриентов, студентов и сотрудников Политеха, организованы тренинги для адаптеров СПбПУ.

О результатах деятельности Центра и дальнейших планах пообщались с руководителем «Digital PSY Tech», кандидатом психологических наук, практикующим психотерапевтом Таболиной Анастасией.

*Анастасия, расскажите, кто может обратиться за консультацией и какие существуют форматы взаимодействия?*

Наш Центр ориентирован на всех участников образовательного процесса: сотрудники, студенты, родители и абитуриенты Политеха. Предпочтительный формат работы - дистанционное консультирование в личном кабинете ЦПК на платформе MS Teams. Продолжительность консультации 50 мин. Можно получить до 5 консультаций специалиста.

*Центр уже функционирует больше полугода, каких результатов удалось достигнуть?*

Проведено свыше 957 консультаций через платформы MS Teams, Skype, Telegram, WhatsApp.

Записано 17 лекций посвящённых рассмотрению актуальных вопросов сохранности психологического здоровья в условиях пандемии «11 способ совладения с паникой», профессиональные лекции по созависимости, газлайтингу, невротическому сценарию внутрисемейных отношений, разводу и прочее. На YouTube канале в рубрике «За чашкой чая» рассмотрены ответы на актуальные вопросы студентов.

*Как обратиться за помощью? Если у человека есть страх перед встречей с психологом, как его побороть?*

Идти в сторону «мне важно себе помочь», «я могу о себе позаботиться, это моя обязанность». С такой установкой взять телефон и написать нам. Можно прислать аудиосообщение, можно не представляться, а просто сказать «я хочу выговориться» и сделать это, я пришлю ответ. Порой нет необходимости выходить на длинные психологические сессии, бывает достаточно высказаться через аудиосообщение и получить ответ. Такой формат я приветствую, многим студентам нравится, что можно обсудить вопрос голосом за несколько аудиосообщений. И это работает, экспресс консультирование снимает очаг возбуждения и помогает расширяться в понимании ситуации, успокоиться, трезво по-взрослому взглянуть на свою ситуацию.

*Сейчас вы активно работаете с Адаптерами Политеха. Поделитесь, как идет подготовка ко встрече с первокурсниками?*

Работа осуществляется дистанционно через кабинет ЦПК в MS Teams, работаем пока с руководителям и лидерами мнений. В августе разобрали темы профессионального построения тренинговой работы, обсудили основные виды работы с командами, рассмотрели удобные варианты взаимодействия: диагностический блок, тренинговый блок, проектный блок. Многое пока в секрете, хотим, чтобы для первокурсников был приятный сюрприз.

29 августа будет открытая встреча в формате интерактивной лекции для адаптеров по теме «Психотипы личности. Основы бесконфликтного взаимодействия».

*Ваши пожелания Политехникам и абитуриентам 2020?*

Развиваться духовно, быть себе надежным другом и бережно относиться к жизни. Помнить, что всегда есть добрая рука, которая может быть протянута в сложную

минуту жизни, не бояться просить помощи. Это не стыдно, это по-взрослому. Иногда бывает, что наших ресурсов не хватает на то, чтобы самостоятельно справиться с проблемой, и тогда мы можем обратиться в Центр и быть услышанным. Я хочу пожелать нашим первокурсникам светлого и доброго начала, пусть задуманное осуществляется, студенческая жизнь неповторима и увлекательна! Добро пожаловать в нашу дружную семью Политехников.

### **Контакты Центра:**

[Telegram](#)

[Instagram](#)

[YouTube](#)