**Оперативная психологическая помощь студентам в посткарантинный период обучения**

Образовательный процесс в Политехе возвращается к привычному, докарантинному формату обучения. Студенты соскучились по живому общению и с удовольствием меняют дистанционный формат на более комфортное «живое» общение с преподавателями и однокурсниками в аудиториях и лабораториях университета.

Однако в жизни все происходит не так просто как хотелось бы. Календарный год обучения студентов в режиме чередования удаленного и аудиторного обучения в психике многих молодых людей оставили свой негативный след. В частности повышенное напряжение на зрение и нервно психические процессы студентов в удаленном формате приводит к рассеянности, невозможности собраться с мыслями, снижению концентрации и устойчивости произвольного внимания. Нервно психические перегрузки в итоге ухудшают усвоение студентами образовательных программ вуза.

Дистанционный формат может негативно повлиять на образ жизни студентов, вызвав расстройство режима сна и бодрствования, обострить проявление психосоматических симптомов и обострения имеющихся заболеваний. У каждого студента существует свой предел психологической прочности. Даже вернувшись к привычному и комфортному аудиторному обучению, многие студенты не перестают испытывать стресс, они словно «залипли» в пугающей сознание неопределенности и тревожности, ожидании, какого то негатива, испытывают ощущение эмоциональной нестабильности, страх перед.… Каждый студент вместо многоточия может написать, свой страх.

Помочь вернуть мозгу ясность мышления повысить устойчивость к стрессам, вернуть необходимые ресурсы для успешного обучения поможет психолог Политеха. Психолог университета предлагает студентам Политеха испытывающим необходимость конфиденциальные индивидуальные коррекционные и консультационные мероприятия в рамках рациональной поведенческой психологической помощи для снижения стресса, повышения стрессоустойчивости, восстановления полноценной активности и душевного равновесия. Контакт для записи на индивидуальную консультацию к психологу на официальном сайте ПНИПУ и группе психологической поддержки студентов ПНИПУ ВК https://vk.com/psihologpnrpu (пишите психологу в «личку»)