

Дбаймо про душу

# ТРЕНІНГ ПРОТИ СТРЕСУ

*Наш університет – єдиний ВНЗ держави, котрий має службу психологічної підтримки. Розповідає її очільниця – кандидат філософських наук, доцент кафедри культурології, соціології, педагогіки і психології Лариса Мацко.*

– Парадокс: у школах давно введені посади психологів, а для вишів таких не передбачено. У студентів менше психологічних проблем? Уже кілька років Міністерство освіти і науки України обговорює проект створення психологічних служб у ВНЗ, але рішення досі не прийняте. Тож, ми дуже вдячні адміністрації ВНТУ, особливо ректору Борису Мокіну за підтримку і реалізацію ідеї цієї служби. Офіційно вона заснована у 2005 році, але психолог у нас працює з часу створення ЦКІВС – уже понад 18 років.

Наші психологи чергують в університетських гуртожитках, що є унікальним для України. Це фахівці з вищою психологічною освітою. Щоправда, я закінчила філософський факультет, але дисертація, яку захистила в Московському державному університеті, стосувалась соціально-психологічних проблем. Володимир Михайленко – випускник факультету психології КНУ ім. Шевченка. Віталій Сіверський – магістр психології. Жанна Сидоренко навчається в аспірантурі з психології. Вже практично завершила кандидатську дисертацію Лариса Косарева.

Окрім того, ми вдосконалюємось у царині психотерапії. Віталій Анатолійович нещодавно закінчив п'ятирічне навчання і є психотерапевтом у психодрамі. Жанна В'ячеславівна віднині є психотерапевтом з гештальттерапії. Я закінчую навчання в міжнародному проекті з одного з напрямків психоаналізу – символ-драмі.

**– Існує упередження: звернутися до психолога – значить, визнати себе психічно хворою або ж слабкою людиною.**

– Варто наголосити на відмінності між психологом та психіатром. Психолог працює зі здоровими людьми, не виписує пігулок, а словом, власною душею зцілює душі інших (з грецької «психо» – душа). Психіатр – лікар, що діагностує та лікує психічні хвороби та порушення, спричинені стресом, тяжкими переживаннями, втратами. Нині більшість лікарів-психіатрів вивчають психологію і поряд з медичною надають психотерапевтичну допомогу.

З точки зору психіки у нашому невротизованому суспільстві важко знайти цілком здорову людину. Не відреаговуючи емоційно, людина наносить шкоду своєму як тілесному, так і психічному здоров'ю. Тривалі глибокі депресії, що іноді лікуються роками, а також гіпертонія, виразка шлунку, навіть онкологічні хвороби, інфаркти й інсульти у порівняно молодих людей – результат нехтування психологічними проблемами або спроб самостійно з ними справитись.

На Заході звернутися до психолога – буденна справа. Та й у Росії у великих містах звернутися за психологічною допомогою уже є престижним. Певна «мода» на психотерапевтичні послуги поширюється і в Києві, є надія, що вона дійде і до Вінниці.

**– З якими проблемами частіш звертаються до наших психологів?**

– Насамперед непорозуміння з батьками. Почасти ми разом вирішуємо гендерні проблеми – стосунки з представником протилежної статі, нерозділене кохання, розрив романтичних стосунків. Допомогаємо подолати негативні стани, стреси, спричинені напруженням в навчальному процесі, відсутністю взаєморозуміння і конфліктами в студентських групах та між студентами, що живуть у гуртожитках. Досить поширено це поміж першокурсниками. Доводиться допомагати тим, хто шукає своє «Я», життєвий шлях, світоглядну позицію. Часто у студентів постає проблема правильного вибору, і ми разом шукаємо найоптимальніший варіант. Поширенні також звернення за підтримкою у разі серйозної психологічної травми. Працюємо також з тими, хто перебуває в стані депресії.

Кожен працівник служби має визначений день консультації. Це і в гуртожитках, і в приміщенні Служби психологічної підтримки (ауд. 2356). Працюємо з кураторами, до нас звертаються і співробітники, іноді батьки студентів. Триває консультація щонайменше 45 хвилин-годину. З декотрими періодично зустрічаємось досить довго – кілька місяців, рік.

Окрім консультацій, працівники психологічної служби проводять тематичні зустрічі, бесіди з проблем, що цікавлять студентів, ігрові заняття.

**– А чи можна запобігти психологічному неблагополуччю?**

– Так. Тренінг – вид групової роботи з використанням психологічних ігор, вправ, дискусій, що з допомогою групи сприяє кожному з учасників краще зрозуміти і змінити себе. Особливість тренінгу – створення доброзичливої атмосфери, котра викликає почуття захищеності, дозволяє людині стати розкутішою, відвертішою, креативною. Вдосконалити свої комунікативні здібності (тренінг спілкування), глибше зрозуміти та ефективніше змінити себе (тренінг особистісного зростання), стати більш творчою людиною (тренінг креативності), випрацювати оптимістичне світосприйняття (тренінг позитивного мислення). Я назвала ті, які ми найчастіше проводимо для студентів і магістрантів. Тренінг «Він і Вона», який спільно розробили я і Віталій Сіверський, спрямований на вирішення психологічних проблем стосунків юнаків і дівчат, чоловіків і жінок. Проводили його разом з гендерним центром університету.

Тренінги проводяться в позаурочний час. Тривалість кожного – близько 25 годин. Кількість учасників до 20 осіб. Учасники «голосують ногами» – якщо не подобається, людина просто виходить з групи. До того ж наші студенти досить авантажені навчанням, а тут треба 3-5 години пробути після занять. Але маю сказати, що до кінця тренінгу у нас доходять практично всі.