Друзі! 

Час та оточуючий світ постійно кидає нам нові виклики, неначе випробовує нас на витривалість. Одним з таких викликів стали карантинні обмеження внаслідок значного поширення захворювання на Covid-19. Вимушена ізоляція, неможливість продовжувати звичне життя та підтримувати стосунки здійснювали негативний вплив на психічний стан мабуть кожної дорослої особистості. 

Ми провели опитування щодо того, з якими труднощами ви стикнулися та як їх долали під час карантину. Приємно здивовані результатами! 

В опитуванні взяло участь більш ніж 400 здобувачів вищої освіти нашого університету. З них 30% осіб чоловічої статі та 70% – жіночої. Карантин став несподіваним випробуванням для всіх нас, майже 70% опитаних зазначили, що стикнулись з труднощами як матеріального так і психологічного характеру (паніка, стрес, пригнічений настрій тощо). Перебування на карантині негативно позначилось і на стосунках з близькими: батьками, друзями, коханими. Половина опитаних також зазначила, що їм нелегко дався перехід на дистанційне навчання. Проте, кому, як не студентам звично долати труднощі?! І майже 60% опитаних зазначили, що згодом призвичаїлись до карантинних обмежень та правил, для третини опитуваних навчатися дистанційно стало легко та зрозуміло. Окрім того більшість з вас ще й опанувала нові вміння: спорт, гра на музичних інструментах, кулінарія, вивчення іноземних мов, навички самоорганізації, робота дистанційно, вишивка хрестиком. 

Дуже важливо, що ви не були на самоті зі своїми проблемами, 66% опитаних відчували підтримку батьків, 58% – підтримку друзів, для кожного п’ятого стала важливою підтримка одногрупників і викладачів. 

Отже, ми достойно витримали це несподіване навантаження! То ж підтримуймо один одного, змінюємось та навчаймося новому! 

А, якщо ви відчуваєте, що не можете самостійно протистояти труднощам, і вам не вистачає підтримки, ви завжди можете звернутись до наших фахівців за телефонами: 0932868838, 0956880045, 0688151594, або на електронну адресу psycholog.cstu@ukr.net

