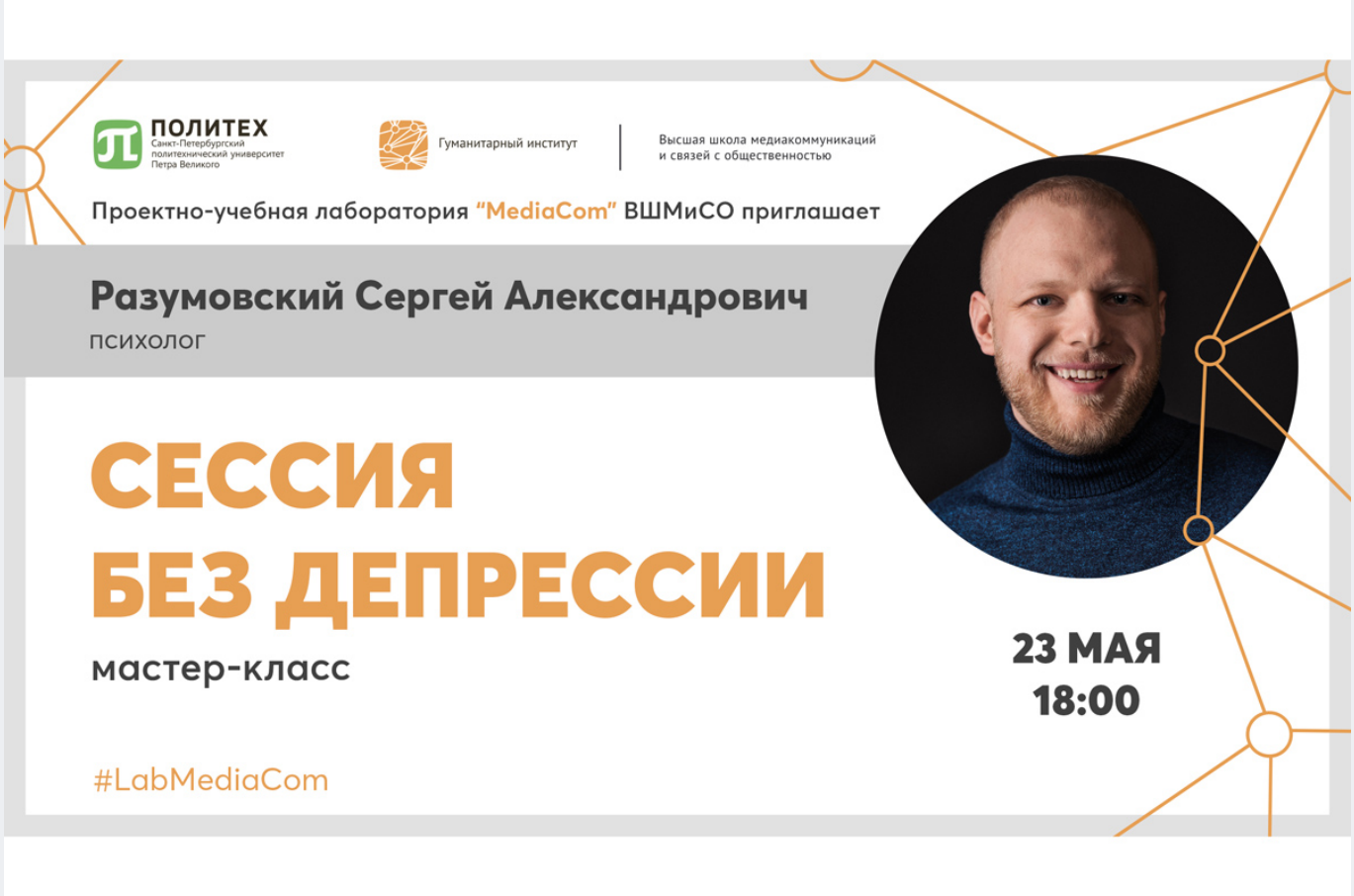
Сессия без депрессии: гостевая лекция от MediaCom



23 мая накануне одного из самых ответственных периодов в жизни каждого студента — итоговой промежуточной аттестации — в Высшей школе медиакоммуникаций и связей с общественностью Гуманитарного института СПбПУ состоялся мастер-класс практикующего психолога Сергея Разумовского на тему: «Сессия без депрессии».

И если на первой встрече студентов с Сергеем Александровичем в этом семестре обсуждали общие вопросы психического здоровья, то на этой — вопросы, связанные с распространенными ошибками мышления, которые свойственны каждому человеку. Среди них, например, катастрофизация — склонность ожидать худшее развитие событий и видеть в любой трудности страшное бедствие. Другая ошибка – это дихотомическое или черно-белое мышление, то есть мышление по принципу «все или ничего», когда человек впадает в крайности. Еще одна ошибка, которой было уделено отдельное внимание — это магическое мышление, представляющее собой убеждение, что мысли, действия или символические ритуалы могут повлиять на события в реальном мире.

В ходе мастер-класса участники сделали несколько упражнений по методу ассоциаций, которые были направлены на изменение отношения к стрессовым событиям и периодам в жизни. По результатам выполненных упражнений студенты получили индивидуальные советы и комментарии от спикера.

> «Мне очень понравилась встреча! Материал рассказывали легко и понятно, было интересно и познавательно поучаствовать в практических заданиях, они помогли понять, как же все-таки справляться со стрессом во время сессии. Хочу сказать огромное спасибо Сергею Александровичу за то, что он ответил на все индивидуальные вопросы и помог более подробно разобраться с ситуацией каждому! Думаю, что никто не ушел после встречи без понимания того, как снизить стресс, и получил конкретное руководству к действию!», — поделилась своими впечатлениями студентка 3 курса Ксения Мамаева.

Благодарим Сергея Александровича за очередную интересную встречу и желаем всем студентов удачной летней сессии!