

## Здоровым быть! Как мы отметили Всемирный день здоровья



11 апреля в Высшей школе медиакоммуникаций и связей с общественностью Гуманитарного института СПбПУ прошел мастер-класс «Сам себе психолог: инструменты самопомощи», приуроченный к Всемирному дню здоровья.

День здоровья отмечается ежегодно, начиная с 7 апреля 1950 года, — даты вступления в силу устава Всемирной организации здравоохранения. Этот день напоминает о важности физического и психического здоровья, о необходимости внимательного и бережного отношения к себе. Высшая школа медиакоммуникаций и связей с общественностью не осталась в стороне от этой даты и организовала на своей площадке встречу студентов с практикующим психологом Сергеем Александровичем Разумовским.

«Сергею Александровичу сразу удалось привлечь внимание аудитории и удерживать его на протяжении всего мероприятия, — отметил студент 3 курса Петр Чурилкин. — Проведенный мастер-класс получился интересным я получил полезную информацию, которую попытаюсь применить на практике для улучшения своего психического здоровья».

Спикер обсудил с участниками вопросы ежедневной психогигиены, рассказал о правилах обращения с мыслями и чувствами, о том, что такое деструктивное мышление и как ему противостоять, как правильно определять внутренние и внешние ресурсы личности, и как в

целом темперамент влияет на поведение человека. Каждый участник встречи мог анонимно письменно задать волнующий вопрос и сразу получить конкретные комментарии и рекомендации специалиста.

«Очень понравилось, что встреча прошла в формате доверительной беседы. Приглашенный спикер с первых минут сумел расположить к себе всю аудиторию. Ребята действительно ему доверились. Некоторые поделились очень личными проблемами, не постеснявшись присутствующих. Было приятно видеть психолога, заинтересованного в результате своей работы, желающего выслушать и помочь. Это дорогого стоит», — поделилась впечатлениями студентка 4 курса Марта Магзомкызы.

От лица коллектива преподавателей и сотрудников ВШМиСО ГИ СПбПУ благодарим Сергея Александровича за полезную встречу со студентами.