

Вітання всім колеги від Психологічної служби СумДУ!  
Пропонуємо Вашій увазі таку інформацію.

Ініціатива «АПВШУ та друзі», засновником та активним учасником якої є психологічна служба СумДУ, активно поновлює перелік сервісів/послуг/заходів, які пропонують наші фахівці (психологи ЗВО України та додатково психологи/психотерапевти, які долучились до ініціативи).

Інформація про ініціативу у фб за посиланням -

<https://www.facebook.com/101057224985053/posts/507826730974765/>

Ми систематизували для вас можливості, які маємо на сьогодні.  
Пропонуємо окремо два блоки: для студентів ЗВО та викладачів ЗВО.

Щотижневі групи психологічної підтримки окремо для викладачів ЗВО та окремо для студентів - це можливість в груповому форматі попрацювати зі своїми переживаннями, висловитись та за необхідності отримати відповіді на свої запитання, почути нові ідеї та альтернативні рішення в складних обставинах, обмінятись досвідом, побути в колі однодумців. Групи супроводжують психологи/психотерапевти - представники окремих психотерапевтичних напрямків, тому кожна група має свої правила та свою специфіку, з якими ви зможете ознайомитись безпосередньо під час зустрічі. Завдячуючи такому різноманіттю, ви можете обрати саме ту групу, яка найбільше буде відповідати вашим побажанням та очікуванням.



для ВИКЛАДІЧІВ ЗВО



Щоп'ятниці о 19.00 проходять стабілізаційні онлайн групи з використанням EMDR-терапії. Метод є науково обґрунтованим, добре працює із емоціним станом (стрес-реакції, емоційна травма тощо) та тілесними реакціями на стрес; допомагає відновити ресурс. Процес не вимагає говоріння, а лише виконання інструкцій та довільного малювання. Кількість учасників - не обмежена.



Приєднуйтеся за посиланням -

<https://us02web.zoom.us/j/82038052830?pwd=NUxLd1BpRnRMN3IBVkJnaGU1NWpYQT09>

Meeting ID: 820 3805 2830

Passcode: 945609



Щосуботи о 19.00 психоаналітична група підтримки, ведучими якої є психоаналітично орієнтовані психотерапевти. Це простір для роботи зі своїми емоційними переживаннями, можливість побути разом, поспілкуватися з колегами з різних куточків України, отримати психологічну підтримку. Щоразу тема для спілкування визначається самою групою. Кількість учасників перші чотири зустрічі не обмежена. Далі кількісний та якісний склад групи буде визначатись в ході роботи групи.



Приєднуйтеся за посиланням -

<https://wunu-edu-ua.zoom.us/j/94883410476?pwd=bEFnU0JFWEt6T0NqdkMyNC84dkxkdz09>

Conference identification: 948 8341 0476

Access code: 2022




Якщо ви бажаєте отримати індивідуальну консультацію психолога, заповніть форму - <https://forms.gle/R9kALosgYF1GENZs7>

За вказаними контактами з вами зв'яжеться психолог та домовиться про зручний час та платформу для зв'язку.



Долучившись до телеграм-каналу [https://t.me/psychological\\_help\\_for\\_students](https://t.me/psychological_help_for_students) -

, ви отримаєте доступ до розміщених матеріалів, які можуть бути для вас помічними в питаннях, пов'язаних зі стабілізацією психоемоційного стану,

способами подбати про своє психічне благополуччя тощо.   Також на цьому каналі будуть об'яви додаткових заходів/сервісів, які будуть пропонуватись психологами-учасниками ініціативи. Це можуть бути зустрічі, присвячені окремим темам (наприклад, розлади харчової поведінки, переживання втрати, адаптація до нових умов тощо).



Також, долучайтесь до телеграм-каналу психологічної служби СумДУ [https://t.me/psy\\_service\\_sumdu](https://t.me/psy_service_sumdu), щоб оперативно отримувати інформацію про заходи, які будуть організовуватись виключно для студентів, викладачів та співробітників СумДУ. Також на каналі є корисна інформація від психологів у вигляді порад, пам'яток, інструкцій, методів тощо, яку можна як використовувати для себе, так і розповсюджувати серед студентів.



Психологи психологічної служби СумДУ також на телефонному зв'язку по мірі можливості. Контакти на сайті <https://sumdu.edu.ua/uk/kampus-life/social-face/psychological.html> або в телеграм-каналі [https://t.me/psy\\_service\\_sumdu](https://t.me/psy_service_sumdu)



Якщо у вас є побажання для інших форм роботи з психологами - пишіть, будь ласка, на електронну



скриньку [unipsyservice@gmail.com](mailto:unipsyservice@gmail.com). Це можуть бути, наприклад, групові зустрічі для окремих колективів або семінари, присвячені окремим темам та проблемам.



Також ініціатива пропонує низку психологічних сервісів для студентів ЗВО. Якщо маєте можливість, поширте, будь ласка, цю інформацію серед студентів.



ДЛЯ СТУДЕНТІВ ЗВО

Шановні студенти, вітання всім від Психологічної служби СумДУ!  
Пропонуємо Вашій увазі таку інформацію.

Ініціатива «АПВШУ та друзі», засновником та активним учасником якої є психологічна служба СумДУ, активно поновлює перелік сервісів/послуг/заходів, які пропонують наші фахівці (психологи ЗВО України та додатково психологи/психотерапевти, які долучились до ініціативи).

Інформація про ініціативу у фб за посиланням -

<https://www.facebook.com/101057224985053/posts/507826730974765/>

Ми систематизували для вас можливості, які маємо на сьогодні.



Щотижневі групи психологічної підтримки для студентів - це можливість в груповому форматі попрацювати зі своїми переживаннями, висловитись та за необхідності отримати відповіді на свої запитання, почути нові ідеї та альтернативні рішення в складних обставинах, обмінятись досвідом, побути в колі однодумців. Групи супроводжують психологи/психотерапевти - представники окремих психотерапевтичних напрямків, тому кожна група має свої правила та свою специфіку, з якими ви зможете ознайомитись безпосередньо під час зустрічі. Завдячуючи такому різноманіттю, ви можете обрати саме ту групу, яка найбільше буде відповідати вашим побажанням та очікуванням.



Щовіторка о 19.00 діє психоаналітична група підтримки, ведучими якої є психоаналітично орієнтовані психотерапевти. Це простір для роботи зі своїми емоційними переживаннями, можливість побути разом, поспілкуватися зі студентами з різних куточків України, отримати психологічну підтримку. Щоразу тема для спілкування визначається самою групою. Кількість учасників перші чотири зустрічі не обмежена. Далі кількісний та якісний склад групи буде визначатись в ході роботи групи.



Приєднуйтеся за посиланням -

<https://wunu-edu-ua.zoom.us/j/94883410476?pwd=bEFnU0JFWEt6T0NqdKMyNC84dkxzd09>

Conference identification: 948 8341 0476

Access code: 2022



Щосереди о 19.30 розпочинається робота групи підтримки, яку проводить фахівець з психодрами. На групі є можливість бути в колі інших студентів, висловлюватися за бажанням, ділитись своїми думками та емоціями, набувати нового позитивного досвіду справлятися з важкими переживаннями, отримати ресурси для відновлення психоемоційного стану тощо. Кількість учасників групи не обмежена.



Приєднуйтеся за посиланням -

<https://us02web.zoom.us/j/86278683598?pwd=NGpuRGV6QityWkFKNHQ0TFM3Q3F3QT09>

Meeting ID: 862 7868 3598

Passcode: 733516



Щочетверга о 19.00 проходять стабілізаційні онлайн групи з використанням EMDR-терапії. Метод є науково обґрунтованим, добре працює із емоціним станом (стрес-реакції, емоційна травма тощо) та тілесними реакціями на стрес; допомагає відновити ресурс. Процес не вимагає говоріння, а лише виконання інструкцій та довільного малювання. Кількість учасників - не обмежена.



Приєднуйтеся за посиланням -

<https://us02web.zoom.us/j/82038052830?pwd=NUxLd1BpRnRMN3IBVkJnaGU1NWpYQT09>

Meeting ID: 820 3805 2830

Passcode: 945609



Щонеділі о 20.00 група підтримки з гештальт-терапевтом. Це острівець стабільності та спокою, можливість говорити про те як зняти зайву тривогу і що робити з корисною, про те, як можна пережити невизначеність майбутнього та побачити у цьому тумані свій шлях. Розмови про те, чому вдалося навчитися минулого тижня, чим можна пишатися та хвалитися. Можна і посумувати разом і порадіти, та зі спокійною душею йти спати.



Приєднуйтеся за посиланням -

<https://us02web.zoom.us/j/86278683598?pwd=NGpuRGV6QityWkFKNHQ0TFM3Q3F3QT09>

Meeting ID: 862 7868 3598

Passcode: 733516



Якщо ви бажаєте отримати індивідуальну консультацію психолога, заповніть форму - <https://forms.gle/R9kALosgYF1GENZs7>  
За вказаними контактами з вами зв'яжеться психолог та домовиться про зручний час та платформу для зв'язку.

Також долучайтесь до телеграм-чату [https://t.me/psychological\\_help\\_chat](https://t.me/psychological_help_chat), де є можливість знайомитися та спілкуватися в текстовому режимі зі студентами з різних куточків України та підтримувати один одного. В чаті також присутні психологи, які модерують групу за необхідності. Разом ми - сила! Тут ви також можете поставити питання психологу, запропонувати тему для окремої зустрічі тощо.

В телеграм-каналі [https://t.me/psychological\\_help\\_for\\_students](https://t.me/psychological_help_for_students) розміщені матеріали, які можуть бути для вас помічними в питаннях, пов'язаних зі стабілізацією психоемоційного стану, способами подбати про своє психічне



благополуччя тощо.  Також на цьому каналі будуть об'яви додаткових заходів/сервісів, які будуть пропонуватись учасниками ініціативи. Це можуть бути зустрічі, присвячені окремим темам (наприклад, розлади харчової поведінки, переживання втрати, адаптація до нових умов тощо).

Також, долучайтесь до телеграм-каналу психологічної служби СумДУ [https://t.me/psy\\_service\\_sumdu](https://t.me/psy_service_sumdu), щоб оперативно отримувати інформацію про заходи, які будуть організовуватись виключно для студентів, викладачів та співробітників СумДУ. Також на каналі є корисна інформація від психологів у вигляді порад, пам'яток, інструкцій, методів тощо, яку можна як використовувати для себе, так і розповсюджувати серед студентів.



Психологи психологічної служби СумДУ також на телефонному зв'язку по мірі можливості. Контакти на сайті <https://sumdu.edu.ua/uk/kampus-life/social-face/psychological.html> або в телеграм-каналі [https://t.me/psy\\_service\\_sumdu](https://t.me/psy_service_sumdu)