

Семинар о стрессе и способах борьбы с ним пройдет в «Мире молодых»

10.12.2018

Специалист ДСЦ «Мир молодых» Александра Барабанова проведет семинар для молодежи района на тему «Стресс. Способы борьбы» в среду, 12 декабря, в 16:00. Что полезного узнают участники встречи, редакции газеты «Братеево» рассказали представители досугово-спортивного центра.

Занятие начнется с вводной лекции, во время которой молодым людям расскажут о стрессе как о психическом явлении, его видах и воздействии на эмоциональное состояние человека. После теоретической части формат мероприятия изменится на дискуссионный. Ребята проанализируют услышанное и попробуют сопоставить научные факты с моментами из своей жизни. Участники семинара ответят на вопросы о том, как на их психику влияют стрессовые ситуации и какие способы борьбы они считают эффективными.

- Мы предложим ребятам пройти несколько психологических тестов, которые помогут определить их душевное состояние в данный момент. Один из них называется «Дерево и человек»: на ветках рассажены люди и участнику опроса нужно, не задумываясь, указать, с кем из них он может ассоциировать себя. Другой тест посложнее, но и результаты он дает более точные. Человек должен нарисовать дерево в лесу и объяснить, почему картинка получилась именно такой. Потом я объясню значение каждой проверки, а молодые люди сделают выводы и решат, стоит ли что-то менять, идти к психологу, или это просто мелочи жизни, - поделилась с редакцией заместитель директора ДСЦ «Мир молодых» по работе с населением Александра Барабанова.

Адрес страницы: <http://brateevo.mos.ru/presscenter/news/detail/7754830.html>

[Управа района Братеево](#)