



Витебский государственный
ТЕХНОЛОГИЧЕСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ

В университете работает педагог-психолог:

教师-心理学家在大学工作。

Ольга Евгеньевна Алешкович

奥尔加*叶夫根耶夫纳个体经营者

ТЕЛ.: +375 29 212-95-07

电话号码 +375 29 212-95-07

кабинет: 1-345

办公室 1-345

Время работы: понедельник, вторник, пятница с 8.00 до 17.00
среда, четверг с 10.00 до 19.00

开放时间：周一，周二，周五从8.00到17.00周三，周四从10.00到
19.00

В какой ситуации можно обратиться к педагогу-психологу?

在什么情况下，我可以联系教师-心理学家？

- ▶ в ситуации стресса;
- ▶ в кризисной ситуации.

在紧张的情况下；
在危机的情况下。

Стрессовые ситуации: 紧张的情况:

- ▶ - состояние тревоги, страха;
 - ▶ - экзаменационная сессия;
 - ▶ - межличностные конфликты;
 - ▶ - длительная болезнь;
 - ▶ - эмоциональная и физическая перегрузка;
 - ▶ - буллинг.
- -焦虑，恐惧的状态;
 - -考试时段;
 - -人际冲突;
 - -长期疾病;
 - -情绪和身体超负荷;
 - -欺凌。

Кризисные ситуации: 危机情况:

- ▶ Это длительное состояние душевного переживания (страдания), когда человек самостоятельно не может привычным для себя способом разрешить сложившуюся ситуацию.
- ▶ 当一个人无法以他们熟悉的方式解决这种情况时，这是一种长期的情绪困扰（痛苦）状态。
- ▶ Например: кризис одиночества
- ▶ 例如：孤独危机

Как самостоятельно справиться со стрессом?

如何应对自己的压力？

- ▶ соблюдайте режим дня
- ▶ высыпайтесь
- ▶ правильно питайтесь
- ▶ общайтесь
- ▶ занимайтесь физическими упражнениями
- ▶ больше бывайте на свежем воздухе
- ▶ ограничьте просмотр социальных сетей

遵循日常生活

获得足够的睡眠

吃得对

沟通交流

做些运动

多花点时间在户外

限制您的社交媒体浏览

Спасибо за внимание!

谢谢你的关注