



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

тэл.: +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