ГАРМОНІЯ ДУХУ, ВІДНОВЛЕННЯ РЕСУРСУ ТА «ВНУТРІШНЯ СИЛА»:
як першокурсники спеціальності Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок дбали про своє ментальне здоров'я

У сучасному динамічному світі ментальне здоров'я є тим незамінним внутрішнім фундаментом, який дозволяє людині зберегти стійкість перед викликами життя, гармонійно розвиватися та впевнено реалізовувати свій потенціал. Особливо гостро це питання постає під час вступу до університету, коли першокурсники проходять етап адаптації до нового освітнього середовища, високого темпу навчання та соціальних змін.



У межах Всеукраїнського тижня ментального здоров'я, що традиційно приурочений до Всесвітнього дня психічного здоров'я, Психологічна служба Полтавського державного аграрного університету підготувала комплексний просвітницько-релаксаційний захід.

13 жовтня 2026 року студенти 1 курсу спеціальності Фінанси, банківська справа, страхування та фондовий ринок разом із куратором ***Людмилою Бражник*** завітали до Психологічної служби ПДАУ, ресурсного ХАБу «Внутрішня сила», кампус-активу.

Програма зустрічі була побудована на засадах інтерактивності, довіри та взаємної підтримки. Розпочався захід із важливої діагностичної складової, здобувачі вищої освіти пройшли спеціальне анкетування для виявлення поточного рівня стресу та отримали практичні орієнтири щодо психоемоційної саморегуляції.

Через серію командних ігор та психологічних вправ на розвантаження студенти краще пізнали один одного, зняли затиски та відчули дух згуртованості. Яскравим вибухом студентської енергії стали динамічні руханки, які довели: фізична активність один із найефективніших інструментів швидкого подолання втоми та тривожності.





Особливе враження на першокурсників справило ознайомлення з матеріально-технічною та релаксаційною базою університету, просторами ХАБу «Внутрішня сила», кампус-активом та масажним кабінетом, що створені для відновлення фізичних і душевних сил молоді.



*Висловлюємо щиру вдячність **Плаксієнко Ірині Леонідівні** за чудовий захід!*
Завдяки Вашому теплу, педагогічній майстерності, щирій турботі та вмінню створити довірчу, безпечну атмосферу, цей день став для студентів не просто корисним тренінгом, а справжнім острівцем затишку та емоційного перезавантаження.