

Улыбка - источник радости

3 июня 2021 года психолог института М. Мухамедова встретилась со студентами первого курса факультетов механизации гидромелиоративных работ и энергоснабжения сельского и водного хозяйства. Состоялась беседа "за круглым столом" на тему «В порядке ли ваши нервы?». В повседневной жизни мы часто слышим фразу «все болезни от нервов». Действительно, стресс может сильно повлиять на наше настроение и здоровье. Расстройства нервной системы можно увидеть у многих. Особенно во время экзаменов мы можем наблюдать у студентов настроение нервозности, депрессии. На мероприятии были даны советы о том, как повысить устойчивость к стрессу для предотвращения нервных расстройств, а также необходимая информация об использовании продуктов питания, которые помогут укрепить нервную систему. Активное участие в работе круглого стола приняла воспитатель-педагог студенческого общежития № 3 Д.Шукуруллаева, которая предоставила студентам интересную информацию о необходимости беречь нервы и привела примеры из жизненного опыта.



Пресс-служба ТИИМСХ