

- СамГМУ и Почта России подписали соглашение о сотрудничестве
- В Клиниках прооперировали девять жителей ДНР
- СамГМУ будет сотрудничать с фондом поддержки участников СВО «Защитники Отечества»
- Снова в ТОПе! СамГМУ попал в рейтинги ПроДокторов и стартап-проектов
- В джазе только девушки – Марина Кошелева 10 лет на любимой работе
- Наши подразделения: Институт социально-гуманитарного и цифрового развития медицины
- Студенческий дебют-2023
- В СамГМУ завершился проект «ПРОмед»
- Сезонная депрессия: пусть все ваши тревоги уносят в лес единороги!



Информационный
ДАЙДЖЕСТ

Семья СамГМУ

SamSMU Family

СамГМУ и АО «Почта России» подписали соглашение о сотрудничестве. Главная цель — поддержание здоровья и благополучия сотрудников Управления федеральной почтовой связи (УФПС) Самарской области. Соглашение подписали ректор СамГМУ, профессор РАН, заслуженный деятель науки РФ **Александр Колсанов** и директор УФПС Самарской области макрорегиона «Волга» **Александр Вакуленко**.



Расширить спектр медицинских услуг для сотрудников Почты России, упростить и ускорить их оказание – такие задачи стоят перед СамГМУ. Работники компании смогут получать уникальные передовые услуги в Клиниках. Например, в рамках соглашения планируют предоставить УФПС для тестирования аппаратно-программный комплекс ReviSide. Его используют для проведения дыхательных тренировок по релаксации, чтобы стабилизировать эмоциональное состояние человека.

УФПС включают в пилотный проект «Личный кабинет», так сотрудники Почты России смогут записываться к специалистам напрямую.

Кроме того, СамГМУ примет участие в организации здравпункта для сотрудников УФПС, а также рассмотрит возможность проведения первичных, периодических и предрейсовых медосмотров на базе Клиник СамГМУ.

Ректор СамГМУ, профессор РАН, заслуженный деятель науки РФ Александр Колсанов:

- Мы рассматриваем это партнёрство как стратегическое. При университете работают мощнейшие технологичные Клиники, у нас уникальные доктора и мы готовы оказывать медицинскую помощь на самом высоком уровне. Мы предоставим Почте России наши инновационные разработки, но в то же время рассчитываем и на трансфер технологий партнёров в нашу практику.

Директор УФПС Самарской области макрорегиона «Волга» Александр Вакуленко:

- Расширение сотрудничества с Клиниками СамГМУ позволит оперативно решать любые вопросы, связанные со здоровьем сотрудников. У них появится возможность посещать узкопрофильных специалистов и получать дополнительные квоты по ОМС. Также Почта России занимается восстановлением объекта культурного наследия федерального значения — «Особняка Неронова», и СамГМУ по новому соглашению, окажет помощь в разработке концепции по визуализации музейной зоны с помощью технологий AR и VR. Поэтому взаимодействие и сотрудничество будет разноплановых и взаимовыгодным.

Врачи травматолого-ортопедического отделения № 2 Клиник СамГМУ прооперировали еще **девять человек** из города **Снежное (ДНР)**. Пациентам выполнили **эндопротезирование** коленных и тазобедренных суставов. Самарская область взяла шефство над жителями города, медицинское направление курирует Министерство здравоохранения региона. Бригады самарских медиков в ходе плановых поездок в ДНР отбирают пациентов со сложными деформациями суставов, чтобы прооперировать их в Клиниках.



За год удалось помочь **31 жителю** Снежного, рассказывает заведующий травматолого-ортопедическим отделением № 2 Клиник СамГМУ **Дмитрий Кудашев**:

- Четвёртая группа пациентов из Снежного уже прошла реабилитацию в Клиниках. Людей мы оперировали по квотам в рамках оказания высокотехнологичной медицинской помощи. Они страдали деструктивно-дистрофическими поражениями коленных суставов, которые сопровождаются выраженными деформациями, дефектами большеберцовой и бедренной костей, связочным дефицитом различной сложности. Во время операций мы не только имплантировали эндопротезы, но и провели сопутствующие реконструкции костных дефектов, восстановили связочные аппараты, установили антипротрузионные системы и так далее.

Четвёртая группа пациентов приехала в Самару 22 октября и уже на следующий день врачи Клиник провели первые плановые операции. Одна из пациенток прибыла в Клиники СамГМУ уже второй раз. Сначала она приезжала в составе первой группы в апреле, — тогда ей сделали эндопротезирование одного коленного сустава.

В этот раз женщине сделали операцию на вторую ногу, чтобы избавить её от многолетних болей и вернуть двигательную активность. Стационарную реабилитацию пациенты прошли с 3 до 14 ноября, после чего **отправились домой**.

СамГМУ и фонд поддержки участников СВО «Защитники Отечества» подписали соглашение о сотрудничестве. Документ заверили ректор СамГМУ, профессор РАН, заслуженный деятель науки РФ **Александр Колсанов** и руководитель филиала фонда по Самарской области **Наталья Полянкова**. Соглашение устанавливает основы сотрудничества по вопросам оказания консультативно-диагностической и стационарной медицинской помощи ветеранам СВО и их семьям, членам семей погибших участников СВО.



Ветераны СВО, их семьи, а также семьи погибших участников СВО смогут получить консультации, медицинскую помощь и пройти реабилитацию в Клиниках СамГМУ по государственной территориальной программе*.

Ректор СамГМУ Александр Колсанов:

- *Фонд проделал огромную работу с момента открытия. В одном месте военнослужащие и члены их семей могут получить комплекс услуг: социальные, медицинские, психологические и прочие виды помощи. Клиники СамГМУ составляют почти тысячу коек. Мы готовы подставить плечо, брать ребят на реабилитацию, оказывать медпомощь военнослужащим и их родственникам по более чем 30 профилям. У нас есть линейка инновационных продуктов: ReviVR, ReviMotion и другие. Эти аппаратно-программные комплексы, разработки специалистов Института инновационного развития позволят в разы увеличить эффект от реабилитации при различных травмах. Особый перечень разработок связан с психодиагностикой, психологической разгрузкой.*

Руководитель филиала фонда по Самарской области Наталья Полянкова:

- *С 1 июня мы приняли уже более 6000 обращений, примерно треть из них приходится на комплексное медицинское лечение, санаторно-курортное оздоровление, прохождение военно-врачебной комиссии, льготное лекарственное обеспечение, реабилитацию и протезирование. Блок медицинской помощи пользуется наибольшим спросом.*

*Территориальная программа госгарантий бесплатного оказания гражданам медпомощи на 2023 год и на плановый период 2024 и 2025 годов в рамках обеспечения мер социальной поддержки граждан, прописанных в Указе Президента Российской Федерации от 03.04.2023 № 232 «О создании Государственного фонда поддержки участников специальной военной операции «Защитники Отечества».

Клиники СамГМУ второй год подряд входят в ТОП-10 лучших государственных клиник Самарской области. Портал «ПроДокторов» подвёл итоги первого этапа всероссийской премии, в котором победителей определяли по отзывам пациентов. ★

Шесть сотрудников Клиник вошли в **тройку лучших врачей**:

- функциональный диагност - Решетникова Юлия Борисовна — 1 место;
- хирург - Алиев Васиф Гусейнович — 2 место;
- инфекционист - Новикова Анастасия Федоровна — 2 место;
- сосудистый хирург - Кругомов Алексей Валерьевич — 2 место;
- пульмонолог - Чигищев Андрей Павлович — 3 место;
- ревматолог - Шафиева Ирина Алексеевна — 3 место.



Всероссийская премия «ПроДокторов» основана на проверенных отзывах пациентов и проходит в два этапа. Сначала определяют лучших за год в каждом регионе, затем среди лауреатов выбирают по три номинанта на звание лучшего врача в стране по направлениям.

В этом году на это звание претендуют более **68 тысяч клиник** и **680 тысяч врачей** по всей России.

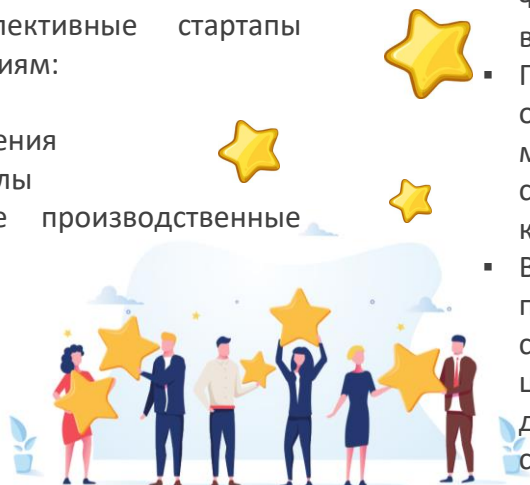
Ежегодно в рамках федерального проекта «Платформа университетского технологического предпринимательства» формируют всероссийский рейтинг ТОП-1000 стартапов по разным технологическим направлениям. В этом году в рейтинг самых перспективных по треку «Медицина и технологии здоровьесбережения» вошли стартапы СамГМУ.

Проекты СамГМУ вошли в ТОП-1000

В рейтинг попали наиболее перспективные стартапы и проекты по технологическим направлениям:

- цифровые технологии
- медицина и технологии здоровьесбережения
- химические технологии и новые материалы
- новые приборы и интеллектуальные производственные технологии
- биотехнологии
- ресурсосберегающая энергетика
- креативные индустрии

Полный список проектов [на сайте](#)



- Проект студента 2 курса **Константина Кондратьева** посвящён разработке и серийному производству линейки оториноларингологических тренажеров на основе височной кости человека. Кость будут изготавливать на 3D-принтере из прозрачного материала, а каналы выделяют цветным полимером.
- Проект «Разработка высокоэффективных растительных противотревожных средств» ординатора **Артура Мубинова** посвящён созданию отечественного фитопродукта на основе Melissa лекарственной с новыми свойствами, оказывающего противотревожное действие с мягким седативным эффектом. Продукт предназначен для людей, чувствительных к воздействию стрессовых факторов и тревожно-фобическими расстройствами.
- В рамках проекта «Разработка переносной гипотермической перфузионной машины для почек» студентка 4 курса **Жанны Пресняковой** создаёт специализированный бокс, который сохраняет пониженную температуру. Встроенный роликовый насос обеспечивает циркуляцию раствора внутри почки для непрерывного процесса очистки. В боксе есть датчики давления, температуры, измерителя и скорости подачи раствора для контроля состояния почки внутри машины.

25 ноября заведующая регистратуры **Марина Борисовна Кошелева** отметила профессиональный юбилей – 10 лет работы в Клиниках СамГМУ. Поздравляем от всего сердца! И расскажем о карьерном пути сегодняшней героини рубрики «Наши люди».



Марина Борисовна с детства хотела связать **жизнь с медициной**, поэтому первым местом работы стала регистратура стоматологии ФГУ 334 СП Пурво Минобороны. Потом она трудилась в Дорожной клинической больнице, где исполняла обязанности заведующей регистратурой.

2013 год стал знаковым для Марины Борисовны: в этом году она окончила Самарский медицинский колледж имени Н.Ляпиной и получила приглашение на работу в Клиники СамГМУ. Так, обычным ноябрьским днём она впервые перешагнула порог Клиник в качестве заведующей регистратуры Специализированного консультативно-диагностического центра и, с тех пор считает, что нашла **работу своей жизни**.

Марина Кошелева, заведующая регистратурой отделения Регистратура Клиник СамГМУ:

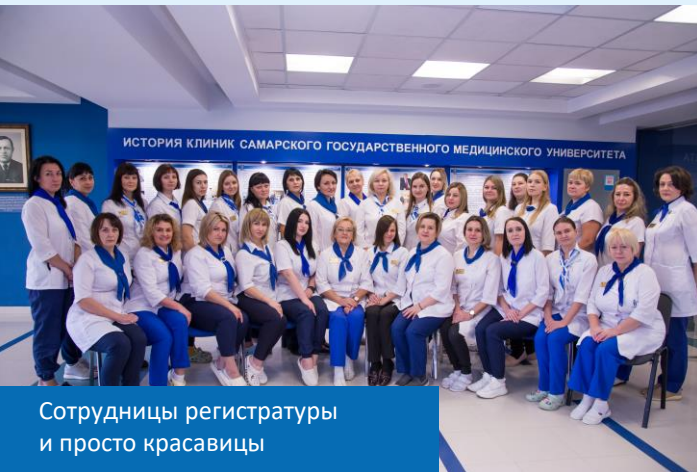
- Из маленькой регистратуры, которая состояла из двух окон, мы выросли до многопрофильного отдела регистрации пациентов. Наши сотрудники быстро и качественно информируют людей о режиме работы СКДЦ, медицинских услугах, направляют к нужным специалистам, оформляют как амбулаторный приём, так и историю болезни для госпитализации в стационар.

Сегодня отдел состоит из **семи регистратур**, которые расположились во всех корпусах Клиник, в нём работает **35 человек**. Регистратура – настоящий **цветник** и радость для глаз, ведь там трудятся одни женщины!

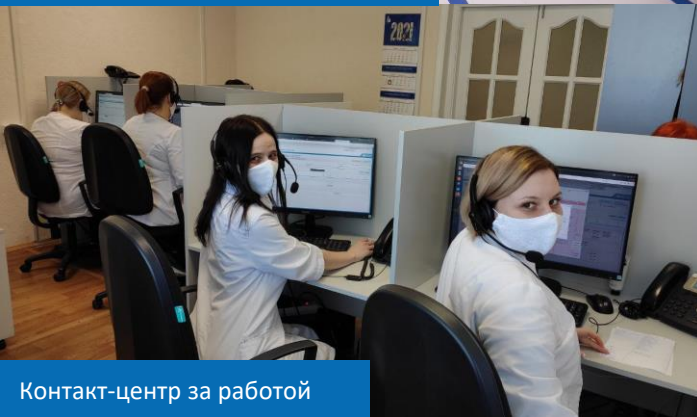
Работа для леди

За медицинской помощью в Клиники обращаются люди из поликлиник города и области, приезжают из других регионов. Клиники СамГМУ принимают и прикрепленных сотрудников: обучающихся, работников вуза, профессорский состав из других учебных заведений. Исторически так сложилось, что регистраторами в Клиниках работают только женщины, лишь один случай стал исключением - **трудоустроили юношу-студента**. Его приняли радушно, однако молодой человек не прижился, уволился спустя два месяца. Зато женщины с удовольствием трудятся в этой должности годами! Желание помогать, поддерживать, заботиться – является настоящим призванием и предназначением, возможно, - это и помогает в работе.

- У нас приветливые, клиентоориентированные сотрудницы, 90% - с высшим образованием. И, конечно, каждая проходит обязательное обучение, повышение квалификации медрегистраторов для работы в учреждениях здравоохранения в СОЦПК. Никто из девушек не имеет медицинского образования, но каждая по диагнозу на направлении сразу определит специалиста, к которому нужно записать пациента. Далеко не все медицинские регистраторы города и области могут похвастаться такими знаниями! Иногда даже врачи направляют больных некорректно - девушки редактируют эту информацию, чтобы записать человека к правильному врачу и сэкономить его время и деньги.



Сотрудницы регистратуры
и просто красавицы



Контакт-центр за работой

Своих подопечных **Марина Борисовна** нежно называет «девочками», всегда помнит, когда и у кого день рождения, помогает не только в работе, но и по личным вопросам.

- Мы находимся в разных корпусах, работаем в разных графиках, поэтому собраться всем вместе бывает непросто. Но если у кого-то День рождения, каждая найдёт минутку, чтобы дойти до корпуса именинницы и поздравить. Календарные праздники мы, конечно, отмечаем все вместе.

Говорят, что на вакансии стюардесс очень строгий отбор, однако к регистраторам Клиник СамГМУ требований ничуть не меньше. Идеальный сотрудник всегда выглядит опрятно и носит **форму**: белый верх, темный низ, синий галстук с символикой СамГМУ. Стрессоустойчивый, клиентоориентированный, терпеливый и приветливый, но и этого недостаточно! Необходимо пройти **обучение**, а после постоянно поддерживать знания на должном уровне.

Еще один важный навык - умение сглаживать **острые ситуации**, которые в регистратуре случаются ежедневно. Чаще всего пациенты недовольны тем, что не могут записаться на удобные для них даты:

- Мы работаем в системе ОМС, она подразумевает большое количество обращений, особенно к востребованным врачам. Самые популярные направления - травматология и ортопедия. У нас настолько грамотные специалисты, что к ним выстраиваются очереди. Мы находим способы решать такие вопросы в пользу пациентов, договариваемся с врачами, вносим в списки ожидания, успокаиваем людей.

Во всех регистратурах Клиник СамГМУ работает **электронная очередь** – она помогает распределить потоки пациентов. Есть и электронная регистратура, когда не выходя из дома, люди могут записаться на приём к любому специалисту СКДЦ. Два года назад начал работу единый **контакт-центр** в котором сейчас девять операторов. Они принимают до **1000 звонков** в день!



Контактный центр работает с технологиями **IVR и IP телефонии**:

- телефонные линии объединили в одну сеть с единым внешним номером;
- настроили голосовое меню с навигацией по разделам;
- есть внутренние линии по каждому из направлений: ОМС, ДМС и платные выезды.

В конце 2021 года в Клиниках СамГМУ запустили систему автоматического обзвона — напоминание пациентам о предстоящем визите.

Три задачи руководителя

У Марины Борисовны в регистратуре три ключевые задачи: **планирование** работы медрегистраторов, **администрирование** и роль **воспитателя-педагога**. Нематериальная мотивация тоже часть работы: составить графики так, чтобы у сотрудников была возможность совмещать работу с учёбой, трудиться по совместительству. Похвалить старательных сотрудниц на планёрке, с теми, кому сложно, отработать ситуации в формате ролевых игр, разобрать нестандартные происшествия.

Чтобы рабочий настрой был всегда позитивным, Марина Борисовна учит сотрудников полноценно отдыхать и следует этому совету сама. В свободное время она занимается фитнесом, посещает театральные и балетные постановки. Считает себя **счастливым человеком**, потому что каждый день идёт на работу с радостью и видит там людей, с которыми приятно общаться.



Поздравляем Марину Борисовну с профессиональным юбилеем!
Пусть всё получается, работа приносит только радость, а дома всегда ждут благополучие, тепло и уют 🍷

Сегодня расскажем об **Институте социально-гуманитарного и цифрового развития медицины** – одном из самых интересных и креативных подразделений вуза. В 2020 году в СамГМУ началась трансформация: подразделения переформатировали, появился новый функционал. Институты меняли названия, составы, траектории работы, процесс затронул весь университет. Одна из самых глобальных трансформаций произошла с героями сегодняшнего номера.

Институт объединяет **девять кафедр**, в нём работает **около** ста человек. Чтобы быть в едином информационном поле, все сотрудники расположились в корпусах на Тухачевского, 226 и на Гагарина, 18.

В этом Институте «гуманитарии» и «технари» говорят на одном языке – в режиме нон-стоп новая экосистема растёт, видоизменяется и развивается. **Изменяется концепция преподавания дисциплин гуманитарного блока, информатики, права. Развивается цифровая дидактика преподавания в высшей школе.**

Математика – это фундамент

Математика – первооснова всех наук. Наука и инновации – двигатель развития прогресса, университета, института. Этого правила придерживается руководитель Института **Елена Владимировна Захарова**. Она - идейный вдохновитель создания Института и главный драйвер развития:



Елена Захарова

Директор Института,
доктор психологических
наук, доцент

*- У меня очень много идей, они рождаются непрерывно. В какой-то момент я поняла, что нужны люди, которые будут воплощать их в жизнь. Стала собирать вокруг себя людей с математическим, техническим образованием, ИТ-специалистов. И это дает результаты. Например, мой заместитель **Семенова Надежда Игоревна**, кандидат технических наук из Санкт-Петербурга – математик. Она завела в наш вуз проектную деятельность у студентов, привнесла новое направление. Ранее она возглавляла научную работу в одной из естественнонаучных специализированных школ на Васильевском острове.*

Кафедра общей и клинической психологии «градообразующая» в Институте. Отсюда все корпоративные традиции распространяются на другие подразделения.



СТРУКТУРА ИНСТИТУТА

на Тухачевского, 226

- Кафедра философии и культурологии
- Кафедра истории Отечества, медицины и социальных наук
- Кафедра иностранных и латинского языков
- Кафедра медицинского права и биоэтики
- Кафедра общей и клинической психологии
- Кафедра педагогики и цифровой дидактики

На Гагарина, 18

- Цифровая кафедра
- Кафедра медицинской физики математики и информатики
- На базе Областной психиатрической больницы, Кафедра психиатрии, наркологии и психотерапии

Например, ежегодно **22 ноября** на Кафедре отмечают **День психолога**. И в этом году коллеги организовали студенческую конференцию и поздравили партнеров из других университетов.

Календарные праздники – тоже повод для «полезных выходных» с коллегами, когда все вместе посещают гончарную мастерскую или студию рисования, делают фотосессии или проявляют творческие таланты в караоке. Каждый Новый год сотрудники Института ждут с нетерпением – накануне праздника все смогут увидеть новую **театральную постановку** – профессор, д.м.н. Ольга Степановна Ковшова ставит спектакли со студентами.

Сейчас по специальности Клиническая психология появилась образовательная программа с новой концепцией. Это **модульный план**, аналогов которого в России нет: учебный план-конструктор, который похож на кубики лего. Модули, внутри которых находятся дисциплины, можно менять в зависимости от потребности, будь то работа с ПТСР или помощь людям, оказавшимся в сложной жизненной ситуации. Но трансформация продолжается, и еще много изменений будет привнесено в образовательную программу по специальности «Клиническая психология», а также по специальности «Медицинская кибернетика» в соответствии с запросом времени и направлением развития СамГМУ.

Во время обучения студенты осваивают практически навыки, включая симуляционное обучение: VR, ИМАТОН и другие разработки и методики, которые стали доступными даже студентам благодаря программе **«Приоритет 2030»**.



В 2023 году внимание к психологии возросло, поскольку людям тяжело переживать события, происходящие в мире. Специальность востребованная, а выпускники – штучные, ежегодно кафедра выпускает 20-25 клинических психологов.

О семье СамГМУ

*- Порой люди, которые нас окружают на работе, в сложной ситуации оказываются гораздо ближе, чем кровные родственники. Учитывая наш менталитет, национальные и культурологические особенности, большие семьи – это норма. Концепция **«Семья СамГМУ»** нам очень подходит. Я благодарна своему коллективу на кафедре – это сотрудники которые учили меня; люди, которых учила я; есть и те, с кем мы вместе учились. Это несколько поколений – очень здорово, что мы все друг друга понимаем - это и есть семья.*



НОПЦ психологии

- Наш Институт единственный, внутри которого находится Научно-образовательный профессиональный Центр (НОПЦ) психологии. Его создали для студентов, чтобы вывести уровень клинической психологии в городе на новый уровень. Месяц тому назад к Институту на основе функционального подчинения присоединили **МНОЦ** нейропсихиатрии, а также **МНОЦ** «История науки».

В НОПЦ психологии создают новый психодиагностический инструментарий, а также разрабатывают средства психологической и психофизиологической реабилитации. Кроме того, в НОПЦ психологии используются разработки нашего университета, выполненные, в том числе, директором Центра психологии Е.В. Мазанкиной совместно с сотрудниками Института инновационного развития и Передовой медицинской инженерной школой.

Промышленные партнёры

- Работа центра направлена на научную, образовательную, профессиональную деятельность, мы активно внедряем цифровые технологии в работу психолога. Ведём переговоры и выходим на **промышленных партнёров**.

Если нужна помощь

В Институте оказывают **бесплатную психологическую помощь** сотрудникам и обучающимся. Специалисты ведут приём в Психологической клинике на Тухачевского, 226, заведует которой к.п.н. Л.В. Лязина.

- Осенне-весенний период люди переживают сложно. К тому же сотрудники и обучающиеся, у которых члены семей находятся на СВО, нуждаются в специальной психологической поддержке.

СамГМУ – большой вуз и в каждом подразделении свои устои и правила. Сегодня мы рассказали об очень нестандартном Институте, у которого можно перенять много добрых традиций. Если общение с коллегами приносит положительные эмоции – на работу мы идём с радостью и, конечно, это делает нас счастливее 🍌



Чтобы **получить** бесплатную **психологическую помощь**, запишитесь на приём на [странице](#).



9 ноября в КРЦ «Звезда» состоялся традиционный **«Студенческий дебют СамГМУ»**. Главными звёздами концертной программы стали первокурсники и творческие коллективы СамГМУ — лауреаты и победители всероссийских конкурсов.

На один вечер будущие стоматологи, хирурги, педиатры и не только стали музыкантами, танцорами и актёрами. На сцену вышли **240 артистов**, среди них: танцевальные коллективы X-Pro, ViVi, «Импульс», «Медь», «Мив-Шер», Emotion family, шоу барабанщиков Maybe Louder, команда КВН SKIF, театр-студия и творческая студия СамГМУ и другие.

Всего зрители увидели **19 номеров**, в которые вошли вокальные миниатюры, художественное слово, уличные и народные танцы, а также авторские произведения.

«Концертная программа традиционно получилась яркой, насыщенной и разноплановой, благодаря сотрудничеству университета с лучшими педагогами музыкального, хореографического и театрального направлений», — поделился **Владимир Живцов**, проректор по административной, социальной и воспитательной работе.



1 100 учащихся 7-11 классов из Самарской, Пензенской областей и Республики Башкортостан приняли участие в проекте «ПРОмед» и познакомились с профессией врача. Финальным этапом стала выездная смена, которая прошла с 28 октября по 2 ноября. 40 самых активных и заинтересованных детей выехали на турбазу, где работали над решением медицинского кейса.

Кейс создал директор УИЛ «Морфология» СамГМУ **Вадим Корнилов**:

- *Участники разрабатывали концепцию развития медицинского образования. Ребята ещё не успели погрузиться в учёбу и трудовые будни, поэтому у них свежий взгляд. Они справились с задачей на пять с плюсом, предложили не только интересные решения, но даже целые образовательные программы и продукты. Желаю всем удачи и поступления в СамГМУ!*

Победу одержала команда № 1, в которую вошли **Елизавета Сывороткина, Вероника Растяпина, Божена Архипкова, Софья Имаева и Ксения Аборина**. Также на выездной смене ребята слушали лекции ведущих спикеров СамГМУ и партнёров, развивали «гибкие навыки» на тренингах и мастер-классах, в том числе с использованием VR. В ходе мастер-класса по сердечно-лёгочной реанимации все «пациенты» были спасены. А мастер-класс по ораторскому искусству от руководителя Культурного центра СамГМУ **Юрия Трусова** помог командам ещё лучше подготовиться к защите проектов.

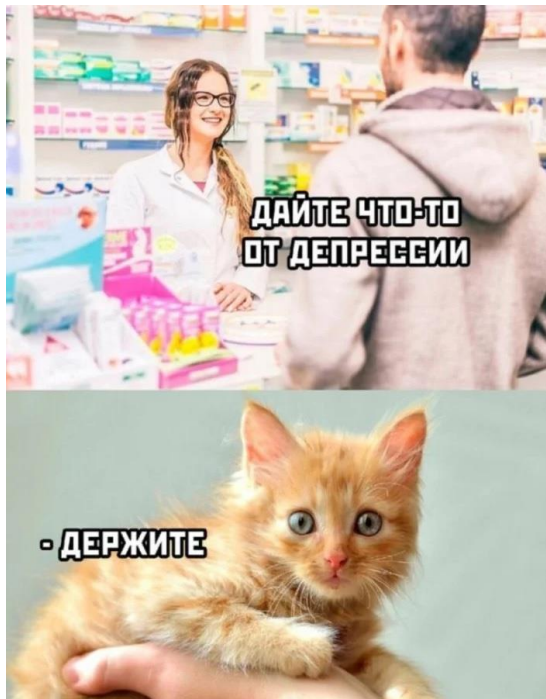
Ребята не только учились, но и отдыхали: медицинский квиз, «Угадай мелодию», дискотеки, прогулки на свежем воздухе. По результатам проектной смены победители получили дипломы и памятные призы от СамГМУ, а все участники — грамоты и сувениры. Награды вручила заместитель председателя Совета регионального отделения общероссийского общественного движения детей и молодежи «Движение Первых» Самарской области **Александра Берилко**.

Напомним, проект «ПРОмед» ЦОПАиДО СамГМУ стал победителем грантового конкурса «Движение Первых» и получил 898 000 рублей на развитие. Гранты предназначены для организации и проведения проектной активности, направленной на воспитание, развитие и самореализацию детей и молодёжи, организацию их досуга.



Как стабилизировать эмоциональное состояние, когда всё идёт не по плану?

Сезонная депрессия - расстройство, которое многих постигает в холодное время года. Короткий световой день, недостаток витаминов, неблагоприятные события в личной жизни или на работе – всё это заставляет нас испытывать тоску, впасть в **апатию** и чувствовать общую слабость.



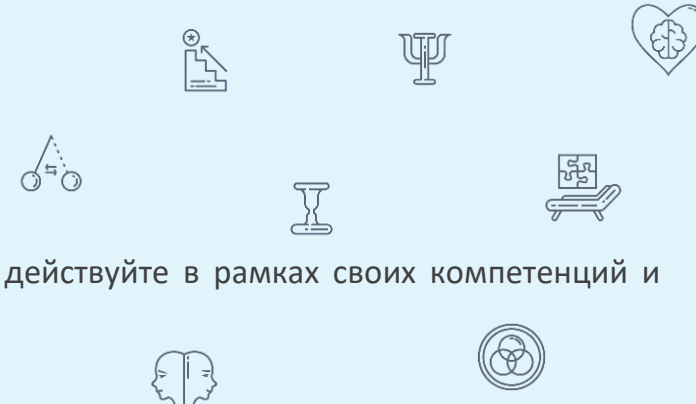
Поскольку героиней рубрики «Наши люди» стала **Елена Владимировна Захарова**, которая возглавляет Кафедру общей и клинической психологии, мы спросили её, как пережить осенне-зимний период.

- *Хандра, уныние и депрессия приходят к тем, кто ничем не занят. Учёба, работа и дозированный труд помогают стабилизировать эмоциональное состояние, - уверена она.*

Как самостоятельно справиться с сезонной депрессией

Соблюдайте эти правила и всё наладится!

- Придерживайтесь здорового режим дня;
- Наладьте здоровый сон;
- Уберите гаджеты из зоны досягаемости;
- На работе – работайте, дома – отдыхайте;
- Не взваливайте на себя избыточные обязанности, действуйте в рамках своих компетенций и возможностей;
- Если вам тяжело – попросите о помощи!



Просьба о помощи – простой способ снять лишнюю **тревогу**. В нашей культуре – это не очень принято, мы привыкли справляться сами. Но просьба о помощи - действительно рабочий инструмент! К тому же **позитивный** настрой появляется сразу у двоих: у того, кто просит поддержки, и у того, кто её оказывает.

Будьте здоровы!



Если вы хотите опубликовать в дайджесте новости вашего подразделения, поделиться с коллегами достижениями или у вас есть пожелания или вопросы – **напишите нам** в Дирекцию по управлению персоналом и корпоративному развитию на электронную почту:

news@samsmu.ru