



KÖZÉLET POLITIKA HÍRZÓNA SPORT SZÓRAKOZÁS KULTÚRA KÖZÖSSÉG EGÉSZSÉG GAZDASÁG

EGYETEM

Stresszmentes napot tartanak az egyetemen



Megjelent: 2019.04.18. 07:00

Szerző: **Róth Balázs**

Megosztás 0

Ismét megrendezi stresszmentes napját a Szegedi Tudományegyetem József Attila Tanulmányi és Információs Központja. Április 24-én, szerdán egész nap várják az egyetem hallgatóit a TIK kiállítási terében és az épület melletti parkban rendezett programokra.

A stressz már évezredekkel ezelőtt is ismert volt, ám ma már napjaink népbetegségének tartják. Kiváltó oka lehet traumatikus esemény, próbatétel vagy konfliktus. Tünetei az ingerlékenység, a fáradtság, a gyakori fejfájás és az alvászavar. Ha a szervezet nem képes megbirkózni az adott élethelyzettel, testi és lelki szinten is jelentkezhetnek a káros hatások. Ez ellen kíván fellépni a Szegedi Tudományegyetem József Attila Tanulmányi és Információs Központ csapata: április 24-én 10 órától stresszmentes napot tartanak.

A rendezvényen számtalan program várja az érdeklődőket: pingpongozás, tollaslabdázás, társasjátékok, valamint egész napos chillezés a napágyakon. A sport és pihenés mellett szakképzett pszichológusok tartanak személyes tanácsadást arról, hogyan lehet a stresszt csökkenteni, annak felhalmozódását elkerülni.

A részletes programot is tartalmazó meghívó [ITT](#) elérhető.

(Forrás: SZTE)

Kommentek

0 hozzászólás

Rendezés: **Legrégebbi**

Hozzászólás írása...

Facebook Hozzászólások modul

HASONLÓ TÉMÁK:

OLVASTA MÁR?

**Újabb ereklyével gazdagodott Ruzsa**

KÖVETKEZŐ

Jó reggelt, Szeged! – Újabb érdekes történet a 90-es buszról

FRISS NÉPSZI

HÍRZÓNA 20
Jó reggelt, Szeged!
tűnhetett e
süllyesztőbHÍRZÓNA 20
Tizenhárom hosszú hétvégeHÍRZÓNA 20
Egyelőre ne MakónPOLITIKA 20
Rájár a rúd MásodfokorHÍRZÓNA 20
Táncválaszt Szegeden (j)KRIMI 2019.0
Ölt a gyilkos meghaltakKÖZÉLET 20
Ez Szeged leingatlana, 6HÍRZÓNA 20
Ellentmond a terrorista

EZ IS ÉRDEKELHETI