

ПОЛОЖЕНИЕ
о студенческом клубе психологической поддержки
Каспийской международной школы медицины (КМШМ)

1. Общие положения

1.1. Назначение и цели Клуба

Студенческий клуб психологической поддержки (далее – Клуб) создан в рамках Каспийской международной школы медицины (КМШМ) с целью поддержки психоэмоционального здоровья студентов, формирования у них навыков стрессоустойчивости и создания безопасного пространства для открытого общения.

Основные цели Клуба:

- Создание поддерживающего студенческого сообщества, способствующего снижению уровня тревожности, стресса и эмоционального выгорания.
- Повышение психологической грамотности студентов, развитие осознанности и саморегуляции.
- Оказание взаимной поддержки студентами друг другу на принципах уважения, доверия и равноправия.
- Проведение психопросветительских мероприятий для студентов и преподавателей КМШМ.
- Сотрудничество с психологической службой КМШМ для организации профессиональных консультаций и тренингов.
- Развитие у студентов навыков самопомощи и эффективного управления эмоциями.

1.2. Принципы работы Клуба

- Конфиденциальность – все личные истории и обсуждения в рамках клуба остаются внутри сообщества.
- Добровольность – участие в мероприятиях клуба не является обязательным, студенты могут приходить тогда, когда чувствуют в этом потребность.
- Безоценочное пространство – клуб является зоной свободного общения, где каждый может выразить свои мысли без страха осуждения.
- Инклюзивность – клуб открыт для всех студентов КМШМ вне зависимости от курса, национальности, вероисповедания или психоэмоционального состояния.
- Профессионализм – сотрудничество с квалифицированными психологами, коучами и ментальными тренерами.

2. Организационная структура Клуба

2.1. Руководство и состав Клуба

1. Президент Клуба – отвечает за организацию работы, координирует встречи, взаимодействует с администрацией КМШМ и психологической службой.

2. Координатор мероприятий – разрабатывает программу встреч, приглашает экспертов и ведет организацию тренингов.

3. Модераторы встреч – ведут групповые обсуждения, обеспечивают психологически комфортную атмосферу.

4. Члены Клуба – студенты, принимающие участие в активностях клуба и поддерживающие его миссию.

2.2. Взаимодействие с другими структурами

- Клуб сотрудничает с Психологической службой КМШМ, которая помогает проводить профессиональные консультации и тренинги.

- Взаимодействует с Студенческим советом, Учебным отделом, Центром карьеры, чтобы улучшать условия обучения и адаптации студентов.

- Осуществляет партнерство с внешними психологическими центрами и экспертами для приглашения спикеров.

3. Основные направления деятельности

3.1. Групповые встречи и дискуссии

- Открытые обсуждения тем, волнующих студентов (тревожность, стресс, выгорание, синдром самозванца, страхи, межличностные отношения и др.).

- Группы доверия, где студенты могут поделиться своими переживаниями и получить поддержку.

- Вечера «Listen & Support» – формат, в котором можно выговориться и быть услышанным.

3.2. Тренинги и мастер-классы

- Как справляться со стрессом во время экзаменов?

- Как повышать уверенность в себе?

- Как правильно распределять учебную нагрузку и отдых?

- Как не выгореть в медицинском образовании?

3.3. Самопомощь и релаксационные техники

- Обучение дыхательным упражнениям, медитации, релаксации.

- Практики осознанности и когнитивного реструктурирования.

- Создание пространства для неформального общения и восстановления ресурсов.

3.4. Онлайн-поддержка

- Ведение анонимного Telegram-чата для взаимной поддержки и общения.

- Создание онлайн-библиотеки полезных материалов по психологии и ментальному здоровью.

3.5. Просветительская деятельность

- Проведение лекций и интерактивных мероприятий по психологии.

- Разработка гайдов и памяток о том, как заботиться о своем психоэмоциональном состоянии.

4. Участие в Клубе и правила работы

4.1. Как стать участником Клуба?

- Заполнить онлайн-анкету или обратиться к координатору Клуба.

- Посетить первую ознакомительную встречу и познакомиться с участниками.

- Быть готовым участвовать в мероприятиях, обсуждениях, поддерживать инициативы клуба.

4.2. Основные правила для участников

- Соблюдать конфиденциальность – не разглашать информацию, озвученную в клубе.

- Уважать чувства и границы других участников.
- Не использовать клуб для агитации, коммерции, религиозных и политических обсуждений.

- Поддерживать атмосферу доверия и дружелюбия.

4.3. Исключение из Клуба

Участник может быть исключен, если:

- Нарушает этические принципы общения.
- Игнорирует правила конфиденциальности.
- Совершает деструктивные действия, мешающие работе Клуба.

5. Финансирование и ресурсы

5.1. Финансирование Клуба

- Клуб функционирует на добровольной основе, а его активность поддерживается за счет ресурсов КМШМ.

- Возможны спонсорские проекты, грантовая поддержка и партнерские программы.

5.2. Использование ресурсов

- Клуб может использовать помещения КМШМ для встреч и тренингов.
- Доступ к библиотечным и цифровым ресурсам университета.
- Поддержка в организации выездных мероприятий и волонтерских инициатив.

6. Заключительные положения

6.1. Обновление Положения

- Настоящее Положение может пересматриваться и корректироваться раз в год по запросу членов Клуба или администрации КМШМ.

6.2. Прекращение деятельности

- Клуб может быть расформирован в случае, если не будет активных участников в течение 6 месяцев.

6.3. Заключительное утверждение

- Настоящее Положение вступает в силу с момента подписания и утверждения руководством КМШМ.

Утверждено Советом КМШМ. Протокол № 8 от 3 марта 2023

REGULATIONS

of the Student Psychological Support Club

Caspian International School of Medicine (CISM)

1. General Provisions

1.1. Purpose and Objectives of the Club

The Student Psychological Support Club "Mental Support" (hereinafter referred to as the Club) is established within the Caspian International School of Medicine (CISM) to support the mental and emotional well-being of students, help them develop resilience, and create a safe space for open dialogue.

The main objectives of the Club are:

- To build a supportive student community that helps reduce stress, anxiety, and emotional burnout.
- To enhance students' psychological literacy and promote self-awareness and self-regulation.
- To provide peer-to-peer support based on respect, trust, and equality.
- To organize mental health awareness events for students and faculty.
- To collaborate with the CISM Psychological Service in organizing professional counseling and training sessions.
- To develop students' self-help skills and effective emotional management strategies.

1.2. Principles of the Club

- Confidentiality – all personal stories and discussions within the Club remain private.
- Voluntariness – participation is optional, and students can attend sessions whenever they feel the need.
- Judgment-free space – the Club fosters an open environment where everyone can express their thoughts without fear of judgment.
- Inclusivity – the Club is open to all CISM students regardless of academic year, nationality, beliefs, or psychological state.
- Professionalism – collaboration with qualified psychologists, coaches, and mental health trainers.

2. Organizational Structure of the Club

2.1. Leadership and Membership

1. Club President – oversees operations, coordinates meetings, and liaises with CISM administration and the Psychological Service.
2. Event Coordinator – develops meeting agendas, invites guest speakers, and organizes training sessions.
3. Session Moderators – facilitate discussions and ensure a psychologically safe atmosphere.
4. Club Members – students actively participating in club activities and supporting its mission.

2.2. Collaboration with Other Departments

- The Club works closely with the CISM Psychological Service, which provides professional counseling and training.
- It collaborates with the Student Council, Academic Affairs Department, and Career Center to improve learning conditions and student adaptation.
- The Club partners with external psychological centers and experts for guest speaker events.

3. Main Activities of the Club

3.1. Group Discussions and Sharing Circles

- Open discussions on topics relevant to students (stress, anxiety, imposter syndrome, burnout, fears, interpersonal relationships, etc.).
- Trust circles where students can share their thoughts and feelings without fear.
- "Listen & Support" Sessions – a format that allows students to express themselves and feel heard.

3.2. Workshops and Training Sessions

- How to manage stress during exams?
- How to boost self-confidence?
- How to balance study and personal life effectively?
- How to prevent burnout in medical education?

3.3. Self-Help and Relaxation Techniques

- Training in breathing exercises, meditation, and relaxation techniques.
- Practices for mindfulness and cognitive restructuring.
- Creating a space for informal interaction and emotional recovery.

3.4. Online Support

- Maintaining an anonymous Telegram chat for peer support and interaction.
- Developing an online library of useful mental health materials.

3.5. Mental Health Awareness and Education

- Hosting lectures and interactive sessions on psychology.
- Creating guides and pamphlets on mental well-being.

4. Membership and Club Rules

4.1. How to Join the Club?

- Fill out an online application or contact the Club Coordinator.
- Attend an introductory meeting to learn more about the Club.
- Be open to participating in discussions, workshops, and initiatives.

4.2. Key Rules for Members

- Maintain confidentiality – do not disclose information shared in the Club.
- Respect other members' feelings and personal boundaries.
- Do not use the Club for promotion, commercial purposes, religious or political discussions.

- Support an atmosphere of trust and empathy.

4.3. Grounds for Membership Termination

A member may be excluded from the Club if they:

- Violate ethical communication standards.
- Breach confidentiality rules.
- Engage in disruptive behavior that hinders Club operations.

5. Funding and Resources

5.1. Club Funding

- The Club operates on a voluntary basis and is supported through CISM resources.

- Sponsorships, grants, and partnership programs may be considered for additional funding.

5.2. Resource Utilization

- The Club may use CISM facilities for meetings and training sessions.
- Access to library and digital resources is available.
- Support for organizing off-campus activities and volunteer initiatives.

6. Final Provisions

6.1. Amendments to the Regulations

- These Regulations may be reviewed and updated annually at the request of Club members or CISM administration.

6.2. Club Dissolution

- The Club may be dissolved if there are no active participants for six consecutive months.

6.3. Final Approval

- These Regulations come into effect upon signing and approval by the CISM administration.

Approved by the Council of CISM No. 8 dated "03" march 2023