09.06.2026 № МТЗМ/2084исх
Документ подписан электронной подписью
Сертификат f0a01ce5e38387f712e9239943210c75
Владелец Фурсова Ольга Павловна
Действителен с 12.03.2026 по 05.06.2027

2026

Медико-психологическая служба на производстве

(Организация кабинета психологической поддержки в АО «Тольяттиазот»)

Чапала Татьяна Владимировна

Медицинский психолог, кандидат психологических наук
сотрудник АО «ТОАЗ»

Краткое описание программы

Корпоративная программа, разработана для укрепления психического здоровья на рабочих местах. Направлена на развитие навыков саморегуляции и релаксации у сотрудников, оптимизацию условий работы и сохранение кадрового состава через профилактику профессионального выгорания работников предприятий

Профилактика профвыгорания реализуется через психологическое сопровождение, через освоение сотрудниками проверенных техник саморегуляции и VR-релаксации, которые эффективны и способствуют снятию эмоционального перенапряжения, повышению стрессоустойчивости, восстановлению работоспособности и сохранению психоэмоционального благополучия

Актуальность программы

Почему это актуально и важно?

1

Ситуация пандемии и жизненная неопределенность обострили множество скрытых проблем, связанных с здоровьем, а перенесенный пролонгированный стресс негативно повлиял на физическое и психическое здоровье людей

2

Последствия указанных ситуаций для психологического и соматического здоровья разнообразны, они отсрочено наносят «ущерб» реализации профессиональной деятельности. Переживания сопряжены со множеством ежедневных стресс-факторов, негативно влияющих на психоэмоциональное и психофизическое состояние личности, что сопровождается негативным изменением эмоционального фона, приводит к повышенной конфликтности, снижает удовлетворенность профессиональной деятельностью

Уникальное предложение

Сеансы VR-релаксации по предварительной записи

Психолог работает в трех направлениях:

- Психологическая диагностика
- VR – релаксация
- Мобилизация психологических ресурсов человека

Положительный эффект при коррекции синдрома эмоционального выгорания достигается в основном за счет переключения внимания - погружения в виртуальную реальность

«Комсомольская правда» от души поздравляет тольяттинских медиков с заслуженной победой в такой важной номинации!

Медсанчасть «Тольяттиазота» получила награду за достижения в области корпоративной медицины

Улучшение самочувствия, повышение активности и работоспособности

Быстро, безопасно и эффективно - вот основные качества VR

Целевая аудитория программы

Целевая группа проекта:

- Сотрудники АО «Тольяттиазот», персонал МСЧ № 7

- Работники крупных предприятий нашего города и страны, деятельность которых сопряжена с рабочими стрессами и высокой ответственностью

Работа психолога направлена на:

1

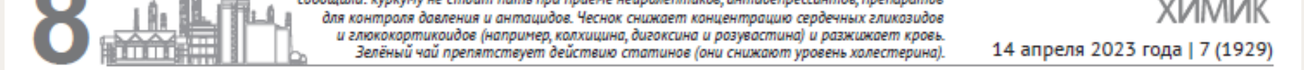
Развитие навыков саморегуляции и релаксации у сотрудников

2

Оптимизацию условий работы

3

Сохранение кадрового состава через профилактику профессионального выгорания работников



8

...для контроля давления и антацидов. Чеснок снижает концентрацию сердечных гликозидов и глюкокортикоидов (например, колхицина, дигоксина и розувастина) и разжижает кровь. Зелёный чай препятствует действию статинов (они снижают уровень холестерина).

КАЧЕСТВО ЖИЗНИ

На кой бес нам этот стресс?

Валерий Патрикеев

У психологов есть термин «профессиональное выгорание». И оно не ограничивается проблемами на производстве. Когда к стрессу на работе добавляются межличностные конфликты, напряжение возникает и в труде, и в семейных отношениях. В фильме-катастрофе «Магистраль» такое состояние диспетчера привело к аварии на железной дороге. На химическом предприятии есть не менее ответственные посты, где безопасность производства зависит не только от профессионализма работника, но и от его комфортного психологического настроя.

Татьяна Чапала – медицинский психолог, кандидат психологических наук, доцент кафедры «Дошкольная педагогика, прикладная психология» ТГУ. Выпускница и аспирантка Самарского медуниверситета. В 2012 году защитила кандидатскую диссертацию на тему «Психологические факторы риска в клинической динамике ишемической болезни сердца»

Спокойный врач – здоровый пациент

Как мы уже сообщали, в корпоративной медсанчасти приступил к работе новый специалист – медицинский психолог Татьяна Чапала. Задачей профилактического кабинета она называет сохранение адаптационного потенциала сотрудников завода – того, что позволяет человеку справляться с производственными и личными стрессами, сохранять психическое здоровье и качество жизни:

– Разработаны три программы, одна из которых – обучение мышечной релаксации по Джекобсону. Эту методику практикуют уже больше века и даже используют спецслужбы. Релаксация по Джекобсону избавляет от напряжения, выравнивает психоэмоциональное состояние, устраняет ситуативную тревожность, с которой мы сталкиваемся ежедневно.

Спокойствие, только спокойствие

Как объясняет специалист, мов и японских садов с цветущей сакурой. Виртуальная реальность позволяет полежать на пляже или прогуляться, прикоснуться к деталям пейзажа, что, по словам психологов, здорово позволяет бороться с профвыгоранием.

– Психологическая разгрузка очень важна для операторов на пультах управления агрегатами карбамида и аммиака. Всю смену они сидят за мониторами в напряжении, отслеживая показатели производственного процесса. Виртуальные очки помогут в случаях посткоронавирусной депрессии и во многих других ситуациях. Мы подключили к программе мышечной релаксации наших врачей, потому что уверенный и спокойный медик более полезен для пациента, и уже получили положительные отзывы о методике, – говорит Татьяна Владимировна. – Хотелось бы использовать её более широко. Планируем создать группы, куда приглашаем для ознакомления всех сотрудников завода. Среди работников, проходящих медосмотр, в рамках работы профилактического кабинета ведем анкетирование и изучаем востребованность психо-

стресса у работника не критически высок, достаточно просветительско-профилактической работы и формирования навыков саморегуляции. Для сотрудников с высоким выгоранием или депрессивными тенденциями есть особая программа: индукционные материалы, вебинары, групповые занятия – интенсивное обучение саморегуляции и релаксации.

– В мае мы с вторым психологом Викторией Лисиной приступим к этой работе в профилактическом кабинете, – говорит специалист. – Сейчас консультации идут по вторникам, средам и четвергам. Как практикующий психолог знаю, что проблемы не решатся за раз, поэтому мы разработали программы из семи индивидуальных или групповых встреч.

Врачи подтверждают: почти восемьдесят процентов заболеваний имеют психосоматическую природу, а всего болезней известно более четырёхсот. На фоне стресса у человека может снизиться зрение, обостриться хронические заболевания, и важна совместная работа врача и медицинского психолога. Читателям «Волжского химика» Татьяна

Уролог Руслан Жугастов окончил Кемеровскую государственную медицинскую академию, два года работал в ординатуре по урологии. С 1998 по 2022-й работал в урологическом стационаре тольяттинской городской больницы №1

С урологом надо дружить

Валерий Патрикеев

В медсанчасти №7 начал работу ещё один узкий специалист. О том, когда нужно обращаться за помощью и как сохранить здоровье в условиях вредных производственных факторов читателям «ВХ» рассказывает доктор Руслан Жугастров.

– После 45 лет рост аденомы начинается практически у всех мужчин, и на ранних стадиях человек может ничего не чувствовать, – рассказывает врач Руслан Жугастров. – Кроме того, температурные производственные факторы, условия труда могут действовать на любое заболевание. В том числе и на урологические недуги. В основном это касается воспалительных заболеваний мочевого пузыря, простаты, почек.

На вопрос, когда обычно обращаются к урологу, Руслан Александрович поясняет:

– Урология – это хирургическое лечение мочевыводящих путей и половой сферы у мужчин. То есть довольно большой спектр заболеваний: мочекаменная болезнь, циститы, пиелонефриты,

необходимости пациента направляют в специализированные диагностические центры для УЗИ-обследования, мультиспиральной компьютерной томографии и в учреждения онкодиагностики.

В заводской поликлинике наблюдают пациентов после операций и с хроническими заболеваниями. Беспокойство пациентов может вызвать киста, и как объясняет Руслан Жугастров, все зависит от локализации и размеров:

– Если диаметр не превышает сантиметра, с кистой ничего делать не нужно, только наблюдаться. Если она больше шести сантиметров или сдавливает анатомические образования почки, необходима операция.

Помимо производственных факторов, обострить урологические заболевания может и коронавирусная инфекция, вызывающая повышенное тромбообразование во всех органах и системах.

Разумеется, мы обратились и за рекомендациями по профилактике подобных недугов, и хотя здесь, как рассказал врач-уролог, всё очень индивидуально, есть общие правила:

– При сидячей работе и малоподвижном образе жизни нарушается кровоснабжение органов

Наши успехи

На настоящий момент:

- Связь науки и практики: Основная идея проекта представлялась на различных конкурсах с 2019 года
- В 2021 году в конкурсе «Моя страна – моя Россия» проект занял призовое место в номинации «Цифровая среда для повышения качества жизни населения»
- В 2023 году программа начала реализацию на АО «Тольяттиазот», российской химической компании, предприятие входит в десятку крупнейших в мире производителей аммиака. В июне 2023 года приглашение на Экономический Форум СПБ.
- О работе кабинета психолога рассказали в видео-репортажах «Комсомольской правды», а также в статьях газеты «Волжский химик»

БАД под контролем

Правительство РФ утвердило требования к качеству биологически активных добавок (БАД). Так, добавка должна иметь свидетельство о госрегистрации, маркировку, а также соответствовать показателям безопасности и составу. Эффективность БАД подтверждается опубликованными научными исследованиями с указанием состава, дозировки, способа применения.

БУДЕМ ЗДОРОВЫ

Каска защитит голову, психолог – нервы

Александра Загутина

На производстве действует незыблемый закон – соблюдение техники безопасности. Каска, спецодежда, противогаз защищают нас от внешних рисков. Но как быть с внутренними: стрессом, конфликтом, эмоциональной перегрузкой? Психологическая поддержка на предприятии – это тоже защита, только ментальная. И получать её так же важно, как надевать каску перед входом в цех.

Зачем это нужно?

Эффективность предприятия напрямую зависит от качества работы сотрудников. Когда человек тревожится, ощущает подавленность или эмоциональную перегрузку, ему труднее полноценно включиться в рабочий процесс, возрастает риск получить производственную травму. Разобраться с этими вопросами на ТОАЗе можно в заводской медсанчасти №7, посетив кабинет психолога. Приём ведёт кандидат психологических наук Татьяна Чапала.

Причины обращения к такому специалисту разные. Как правило, это желание найти решение в сложных жизненных ситуациях. Кризисное состояние требует серьёзной поддержки, ведь в такие моменты психика человека наиболее уязвима.

Не менее опасны и микрострессы, которые люди испытывают ежедневно. Они накапливаются и держат нас в перманентном напряжении. Татьяна Чапала приводит пример: водитель, нарушивший ПДД, урегулирует вопрос в соответствующих инстанциях. Конфликт исчерпан, стороны удовлетворены, но сам нарушитель ещё долго будет ощущать последствия пережитого стресса.

Существуют так называемые кумулятивные стрессы, когда, словно кирпичики, одно эмоциональное потрясение накладывается на другое. Человек успешно справляется со своим состоянием, переносит эмоциональную нагрузку, но незначительный раздражитель (скажем, хлопающая форточка) приводит к срыву. Как отмечает Татьяна Чапала, такой стрессовый клубок провоцирует появление психосоматических проблем и даже соматических заболеваний. Поэтому важно бережно относиться к себе, не геройствовать, а вовремя идти к специалисту.

– Культура психологического просвещения растёт. Многие сейчас заблаговременно обращаются к психологу. Они анализируют своё актуальное состояние и предупреждают кризисное. В нашем организме всё взаимосвязано, психические и физиологические процессы влияют друг на друга. Эмоции меняют давление, пульс, а общее состояние здоровья сказывается на настроении и стрессоустойчивости, – объясняет Татьяна Чапала.

К психологу обращаются не только с проблемами, но и чтобы улучшить качество жизни.

– Как говорил Карл Маркс: «Бытие определяет сознание». Действительно, материальные условия жизни формируют взгляды человека. Однако реальность не всегда предоставляет нам идеальный выбор. Философия Платона, напротив, демонстрирует, как осознанный выбор способен изменить наше бытие и расширить границы возможностей. Пример тому – стремление людей к личностной и профессиональной самореализации. Это естественная потребность: понять себя и найти своё место в мире. Именно в этом вопросе будет полезна помощь психолога, – говорит Татьяна Чапала.

Правильная атмосфера

Каждый человек уникален, поэтому и переживаемые им состояния сугубо индивидуальны. Соответственно, решение его проблем требует персонализированного подхода с пониманием особенностей личности и созданием атмосферы безопасности (бережного сопровождения).

– Важную роль при встрече с психологом играет окружающая обстановка, формирующая психотерапевтическое поле, гармонию. Насколько комфортно человек себя чувствует в кабинете, удобно ли ему сидеть в кресле, приятное ли пространство вокруг – всё имеет значение, – подчёркивает Татьяна Чапала.

Психологическая сессия или беседа – не единственный путь к эмоциональному равновесию. Сотрудников ТОАЗа обучают техникам саморегуляции и преодоления тревожности. Снизить уровень стресса помогают разнообразные формы арт-терапии (работа с пластилином, красками, песком и т.д.), технологии виртуальной реальности. Всё это можно освоить в кабинете психологической разгрузки в медсанчасти «Тольяттиазота». Здесь, действительно, создаётся ощущение лёгкости. Ничего не раздражает взгляд, мягкие, тёплые оттенки стен деликатно отвлекают от мыслей о медицинском учреждении, а удобный диван буквально приглашает присесть и расслабиться. Татьяна Чапала отмечает, что некоторые работники предприятия приходят к ней уже не за помощью и поддержкой, а чтобы поделиться успехами в преодолении стресса. «И это особенно ценно», – комментирует медицинский психолог.

Надо сказать, что приятная беседа и уютный кабинет сделали своё дело: корреспондент «Волжского химика» вернулась в редакцию с чувством умиротворения. А это значит, что психолог на 100% справился со своей задачей!

О долгах предупредят

Вступил в силу закон, обязывающий нотариусов предупреждать наследников о долгах, которые имеются на потенциальном наследстве. Правила действуют с 24 ноября. Как подчеркнули в Федеральной нотариальной палате, перед началом действия новых норм оптимизировано взаимодействие нотариусов с бюро кредитных историй. Обмен информации производится в цифровом формате.

22 НОЯБРЯ – ДЕНЬ ПСИХОЛОГА В РОССИИ

Лекари душевных ран

Валерий Патрикеев

Кабинет психологической помощи в медсанчасти «Тольяттиазота» работает уже три года. Здесь используются современные методики и инструментарий, немедикаментозные практики, оборудование и разработки Санкт-Петербургского института практической психологии «Иматон». О новинках и работе медицинского психолога в МСЧ №7 рассказала кандидат психологических наук, доцент кафедры психологии ТГУ Татьяна Чапала.

Вы к психологу придите, всё подробно изложите

Как говорит Татьяна Владимировна, в её кабинет тоазовцы приходят и по направлению врача, и по собственной инициативе. Сложные семейные или иные взаимоотношения, психоэмоциональное выгорание, переутомление и плохой сон, тяжёлое заболевание и утрата близкого человека, стрессовые ситуации, возрастной кризис, послеродовая депрессия, проблемы у ребёнка в школе и многое другое помогает решить медицинский психолог.

– Приём начинается с обследования, в беседе выявляются проблемные точки. В современной практике применяются IT-технологии, виртуальная реальность, искусственный интеллект, дополненная реальность, психодиагностический комплекс при помощи бота-психолога. Всё это помогает сохранить душевные силы самого специалиста, поскольку работа энергозатратна и требует погружения в переживания пациента для правильного выстраивания траектории решения жизненной ситуации. Человек обладает потенциалом, чтобы самостоятельно справиться с серьёзной ситуацией, а специалист выявляет психотип и без назначения лекарственных препаратов индивидуально подбирает специальные методики и комплексы, нормализующие состояние. У нас хорошо работает медицинская часть, включая психологическую помощь, и работник знает, что на предприятии он остаётся в фокусе внимания специалистов, что в целом снижает напряжение, – говорит Татьяна Чапала.

Как сквозь пальцы песок

Для кабинета психологической разгрузки на «Тольяттиазоте» закупили немало весьма любопытного оборудования. Одно из устройств – сияющий разноцветной подсветкой стол-песочница с чистейшим кварцевым песком, в который так и тянет запустить руки.

– На кистях много точек, связанных с головным мозгом и внутренними органами. Все видели, как дети любят играть, пересыпая песок. Мелкая и крупная фракции песка при таких манипуляциях воздействуют на нервные окончания, а приятная меняющаяся подсветка к тактильному воздействию добавляет и визуальное. Песочная терапия позволяет снизить уровень тревожности и способствует выравниванию психоэмоционального состояния, – поясняет Татьяна Владимировна. – Есть хорошо работающая при стрессовых ситуациях универсальная методика прогрессивной мышечной релаксации по Джекобсону, позволяющая стать более уравновешенными и менее уязвимыми для стресса. На приёме я этому обучаю и показываю, там есть и дыхательная практика, а также даю ссылку на вебинар, где можно подключиться и позаниматься в домашних условиях.

Слева направо: Татьяна Чапала и Татьяна Сидорова демонстрируют работу песочницы

Есть метод психологической вентиляции – когда человек проговаривает, то находит решение своей проблемы. В целом работа психолога состоит в том, чтобы помочь самостоятельно найти решение, – поясняет Татьяна Чапала.

В арсенале других новшеств, которыми теперь располагает кабинет психологической разгрузки, оборудование Санкт-Петербургского института практической психологии «Иматон»: программно-аппаратный комплекс «Нейрокурс» для диагностики и прогноза стрессоустойчивости и цветовой тест Векслера, в котором при помощи цветных карточек определяется психоэмоциональное состояние пациента. Это и трансово-медитативный аудиосеанс на флешке – музыкальный и голосовой аудиотренинг. Есть и еще одно устройство – арт-терапевтический прозрачный мольберт, где работает сложная психотехника взгляда на проблему с другой стороны, оборудование для идиосинкратической техники снятия стресса и достижения внутренней гармонии, шары для перекатывания в ладони – это уже древнее изобретение китайской медицины. Как установлено, манипуляции с ними в ладони положительно влияют на работу всех органов и систем тела.

И конечно, в дополнение к имевшимся новые VR-очки с более реалистичной и высококпиксельной картинкой и различными программами. В одной из их разновидностей используется смартфон, транслирующий в виртуальной реальность специальное видеоизображение. Как поясняет Татьяна Чапала, они выдаются пациенту на дом на два-три месяца с периодической диагностикой его состояния. Разумеется, все эти методики дают результат при системном применении, впрочем, как и любое лечение.

Наука и жизнь

Однако работа психолога на предприятии не ограничивается только этим. Татьяна Владимировна – научный руководитель диссертации ведущего специалиста отдела подбору и адаптации персонала ТОАЗа Татьяны Сидоровой. Татьяна заканчивает обучение в ТГУ, а тема её исследования «Применение IT-технологий в сопровождении лиц, перенесших стресс».

– Знание психологии необходимо в моей работе, это помогает отыскать индивидуальный подход к каждому новому сотруднику, помочь ему раскрыть личностные особенности для профессиональной реализации, лучше пройти адаптационный период и найти себя на ТОАЗе, – отметила в заключение Татьяна Сидорова.

Три минуты на Мальдивах

Валерий Патрикеев

...Под ногами проплывал океан, а на берегу качали ресницами пальмы. Корзина воздушного шара медленно скользила под облаками, а стайка дельфинов и морская черепаха, плескавшиеся у берега в изумрудной воде, уже остались позади... В очках виртуальной реальности корреспондент «ВХ» побывал на Мальдивах без отрыва от производства.

Цифровая терапия

В корпоративной медсанчасти применяют передовые научные достижения. О технике релаксации, эффективно снимающей стресс с помощью саморегуляции по Джекобсону и шлема виртуальной реальности, мы уже рассказывали, теперь настало время испытать ее на себе. На Тольяттиазоте методику внедрила медицинский психолог Татьяна Чапала.

Чем отличается виртуальная реальность от окружающего мира? Тем, что полностью или частично сгенерирована компьютером, задействует зрение и вестибулярную систему. Как только в мультимедийной сфере распространилась технология наголовных дисплеев в виде шлемов, виртуальную реальность начали широко внедрять.

– Методика виртуальной реальности появилась в 1960 годы. Сначала ее применяли военные моделируя экстремальные ситуации для пилотов и подводников, – рассказывает Татьяна Владимировна. – Сейчас она востребована в медицине – снимает производственное напряжение, стрессы, улучшает психологическое состояние онкологических и паллиативных больных.

Задержите дыхание

Мое редакционное задание – побывать в виртуальном мире. Я в кабинете медпрофилактики, передо мной специальный шлем. Когда слышишь про 360 сюжетов с экзотическими островами, водопадами, морскими просторами и дивными ландшафтами, где можно лежать на шезлонге, ходить и даже летать, фантазия разыгрывается, как аппетит от дачного шашлыка.

Правда, тут же выясняется, что первый раз пребывать в виртуальной реальности дольше трёх минут врачи не рекомендуют, чтобы не перегружать зрение и вестибулярный аппарат. Весь курс рассчитан на 21 сеанс: самый продолжительный всего семь минут. Релаксационную программу можно пройти только по назначению врача и под контролем. Так, при эпилепсии или проблемах со зрением она противопоказана.

Под руководством врача по медицинской профилактике Анатолия Скокова прохожу несложную процедуру. Задерживаю дыхание до желания естественного вдоха, и специальным датчиком, надетым на указательный палец, мне измеряют уровень кислорода в крови, а по секундомеру – длительность задержки дыхания.

Оказывается, кислород переходит из эритроцитов в ткани только при определенной концентрации углекислого газа. Когда она в норме, углекислый газ заполняет специальные «депо» в эритроцитах, высвобождая кислород, который поступает в мозг. В стрессе или психическом напряжении, от усталости процесс нарушается, и тогда организм включает 42 системы защиты. На этом фоне может повышаться давление, уровень холестерина, появляться спазмы. Человек думает, что болен, а надо всего лишь снять напряжение и вернуть в норму концентрацию углекислоты.

– Дыхание возникает, когда концентрация углекислого газа в организме доходит до нужного уровня. В норме это шесть процентов, у йогов – восемь, – объясняет врач.

Не верь глазам своим

До йогов мне, понятное дело, далеко, и со своими определенными по таблице пятью процентами иду с Татьяной Чапалой в тренажерный кабинет, где и погружаюсь в виртуальную реальность.

Надеваю шлем. Пол под ногами и всё окружающее мгновенно исчезает, и, словно по щелчку иллюзиониста, я оказываюсь в параллельном мире. Где-то далеко звучит тихая приятная мелодия, перед глазами простирается безбрежный океан... Ощущаешь себя в корзине воздушного шара метрах в двадцати от поверхности. Внизу у берега плещутся дельфины

и морская черепаха, над головой проплывают облака, и ощущается легкий океанский бриз.

Ничего удивительного, говорит медицинский психолог. Некоторые пациенты даже чувствуют запах моря. Всё просто: если человек когда-то был у на морском побережье, в подкорке записываются обонятельные ощущения, а когда возникает максимально приближенный к реальности видеоряд, мозг извлекает недостающие ассоциации.

В корзине воздушного шара можно встать и походить. И хотя осознаёшь, что по-прежнему находишься в кабинете, собственные глаза и вестибулярный аппарат убеждают в обратном. Шаг из корзины в «морскую пропасть» вызывает в мозгу когнитивный диссонанс, а вестибулярный аппарат реагирует не на пол в кабинете, а на глаза, которые убеждают, что под ногами ничего нет.

Система трекинга в шлеме позволяет при повороте головы менять угол обзора. Поэтому в небе можно рассмотреть и стаю чаек, и медленно багровеющие в лучах солнца облака на закате, и появляющиеся звёзды... Хотелось, конечно, узнать, не покажут ли ещё, например, официантку, которая принесет коктейль, – Мальдивы все-таки, – но отведённые три минуты в виртуальном раю пролетели, как одна.

Выхожу из виртуальной реальности. Врач рекомендует закрыть глаза, медленно посчитать до пяти и немного посидеть. Еще раз контрольная задержка дыхания, и хорошие новости: все параметры организма, измеренные до погружения в цифровой мир, оказались в необходимой для работы норме.

В заключении хотим отметить вклад нашей программы на уровнях:

Национальный	Сохранение психического здоровья (Национальный Проект «Здравоохранение»)
Отраслевой	Укрепление психического здоровья (Федеральный проект «Укрепление общественного здоровья»)
Региональный	Радикальное повышение качества и проникновение в повседневную жизнь технологий виртуальной реальности (Инфокоммуникации и связь. Стратегии социально-экономического развития самарской области на период до 2030 года)

2026

Благодарим за внимание!

Чапала Татьяна Владимировна

Медицинский психолог, кандидат психологических наук
сотрудник АО «ТОАЗ»