

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
**РОССИЙСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ НЕПРЕРЫВНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

УТВЕРЖДЕНО

Учебно-методическим советом
ФГБОУ ДПО РМАНПО
Минздрава России
«27» декабря 2022 г.
протокол № 12
Председатель совета
О.А. Милованова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ СПЕЦИАЛИСТОВ
ПО ТЕМЕ
«ПРАКТИКИ САМОРЕГУЛЯЦИИ С ЦЕЛЬЮ ПРЕОДОЛЕНИЯ СТРЕССА,
ТРЕВОГИ, СТРАХА В ЧРЕЗВЫЧАЙНЫХ СИТУАЦИЯХ»**

(СРОК ОБУЧЕНИЯ 36 АКАДЕМИЧЕСКИХ ЧАСОВ)

**Москва
2022**

УДК
ББК
П

Организация-разработчик – ФГБОУ ДПО «Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования» Министерства здравоохранения Российской Федерации (ректор – академик РАН, профессор Д.А. Сычев)

Дополнительная профессиональная образовательная программа повышения квалификации специалистов по теме «Практики саморегуляции с целью преодоления стресса, тревоги, страха в чрезвычайных ситуациях». Учебно-методическое пособие: В.В. Макаров, Р.Д. Тукаев, Р.И. Захаров, Ю.Л. Покровский, В.Е. Смирнов, И.Ю. Калмыкова, Л.В. Махновская, И.А. Панюкова, Ю.А. Кухтенко ФГБОУ ДПО «Российская медицинская академия непрерывного профессионального образования» Министерства здравоохранения Российской Федерации. – М.: ФГБОУ ДПО РМАНПО, – 2022. – 30 с. ISBN

Актуальность дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации специалистов по теме «Практики саморегуляции с целью преодоления стресса, тревоги, страха в чрезвычайных ситуациях» обусловлена необходимостью повышения качества образования медицинских психологов, совершенствования и формирования у них профессиональных компетенций в сфере диагностики, психотерапии и реабилитации при нарушениях психического здоровья, связанных с расстройствами в соматической и психической сфере при чрезвычайных ситуациях.

Дополнительная профессиональная образовательная программа повышения квалификации специалистов по теме «Практики саморегуляции с целью преодоления стресса, тревоги, страха в чрезвычайных ситуациях». является нормативно-методическим документом, регламентирующим содержание и организационно-методические формы обучения медицинских психологов по теме «Практики саморегуляции с целью преодоления стресса, тревоги, страха в чрезвычайных ситуациях» в дополнительном профессиональном образовании.

Учебно-методическое пособие разработано совместно с сотрудниками Института методологии профессионального развития (директор – д.м.н., профессор А.А. Стремоухов) в соответствии с системой стандартов по информации, библиотечному и издательскому делу.

УДК
ББК

Библиогр.: 20 названий

Рецензенты:

Главный научный сотрудник
ГБУЗ «МНПЦ наркологии ДЗМ»,
д.м.н.

Агибалова
Татьяна
Васильевна

Шабалова
Ирина Петровна

ISBN

© ФГБОУ ДПО РМАНПО, 2022

ОПИСЬ КОМПЛЕКТА ДОКУМЕНТОВ

№ п/п	Наименование документа
1.	Титульный лист
2.	Лист согласования программы
3.	Лист актуализации программы
4.	Состав рабочей группы
5.	Общие положения
6.	Цель программы
7.	Планируемые результаты обучения
8.	Учебный план
8.1	Учебно-тематический план с применением дистанционных образовательных технологий
9.	Календарный учебный график
10.	Рабочие программы учебных модулей
10.1	Рабочая программа учебного модуля 1 «Стрессовые расстройства: диагностика, клиника. Практики саморегуляции стрессовых расстройств»
11.	Организационно-педагогические условия
11.1	Реализация программы
12.	Формы аттестации
13.	Оценочные материалы
14.	Иные компоненты программы
14.1	Кадровое обеспечение образовательного процесса
14.2	Критерии оценивания

2. ЛИСТ СОГЛАСОВАНИЯ

дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации врачей по теме «Практики саморегуляции с целью преодоления стресса, тревоги, страха в чрезвычайных ситуациях»
(срок обучения 36 академических часов)

Согласовано:

Проректор по учебной работе:

(подпись)

Заплатников А.Л.
(ФИО)

Директор Института методологии профессионального развития:

(подпись)

Стремоухов А.А.
(ФИО)

Декан терапевтического факультета:

(подпись)

Лоранская И.Д.
(ФИО)

Заведующий кафедрой психотерапии и сексологии:

(подпись)

Макаров В.В.
(ФИО)

4. СОСТАВ РАБОЧЕЙ ГРУППЫ

по разработке дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации специалистов по теме «Практики саморегуляции с целью преодоления стресса, тревоги, страха в чрезвычайных ситуациях»
(срок обучения 36 академических часов)

№ пп.	Фамилия, имя, отчество	Ученая степень, звание	Занимаемая должность	Место работы
1.	Макаров Виктор Викторович	д.м.н. профессор	заведующий кафедрой психотерапии и сексологии	ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ
2.	Тукаев Рашит Джаудатович	д.м.н. профессор	профессор кафедры психотерапии и сексологии	ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ
3.	Захаров Роман Иванович	к.м.н. доцент	доцент кафедры психотерапии и сексологии	ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ
4.	Покровский Юрий Львович	к.м.н. доцент	доцент кафедры психотерапии и сексологии	ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ
5.	Калмыкова Инга Юрьевна	к.м.н. доцент	доцент кафедры психотерапии и сексологии	ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ
6.	Махновская Людмила Васильевна	к.м.н. доцент	доцент кафедры психотерапии и сексологии	ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ
7.	Панюкова Ирина Анатольевна	к.м.н. доцент	доцент кафедры психотерапии и сексологии	ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ
8.	Смирнов Владимир Елизарович	к.м.н. доцент	доцент кафедры психотерапии и сексологии	ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ
9.	Кухтенко Юлия Александровна	к.м.н. ассистент	ассистент кафедры психотерапии и сексологии	ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ
<i>по методическим вопросам</i>				
1.	Стремоухов Анатолий Анатольевич	д.м.н., профессор	директор Института методологии профессионального развития	ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ
2.	Смирнова Ирина Эдуардовна	к.п.н. доцент	Начальник учебно-методического отдела Института методологии профессионального развития	ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ
3.	Дергунов Николай Федорович		специалист учебно-методического отдела Института методологии профессионального развития	ФГБОУ ДПО РМАНПО МЗ РФ

5. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

5.1. Характеристика программы: Дополнительная профессиональная образовательная программа повышения квалификации специалистов по теме «Практики саморегуляции с целью преодоления стресса, тревоги, страха в чрезвычайных ситуациях» со сроком освоения 36 академических часов (далее – Программа) сформирована в соответствии с требованиями:

- Федерального закона от 21.11.2011 г. №323-ФЗ (ред. от 03.07.2016) «Об основах охраны здоровья граждан Российской Федерации (с изм. и доп., вступ. в силу с 03.10.2016 г.) («Собрание законодательства Российской Федерации», 28.11.2011г., №48, ст. 6724);

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ (ред. от 07.03.2018) «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федерального закона от 27.07.2006 №152-ФЗ «О персональных данных» (одобрен Советом Федерации 14.07.2006 г.);

- Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 23.07.2010 № 541н «Об утверждении Единого квалификационного справочника должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел «Квалификационные характеристики должностей работников в сфере здравоохранения»» (с изменениями и дополнениями) (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 25.08.2010, регистрационный № 18247);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 20.08.2013, регистрационный № 29444);

- Приказа Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации от 17.05.2012 № 566н «Об утверждении Порядка оказания медицинской помощи при психических расстройствах и расстройствах поведения» (с изменениями и дополнениями) (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 12.07.2012, регистрационный № 24895);

- Приказа Министерства науки и высшего образования Российской Федерации от 26.05.2020 № 683 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - специалитет по специальности 37.05.01 Клиническая психология» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.07.2020, регистрационный № 58849);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 29.07.2020 № 839 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 37.03.01 Психология» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 21.08.2020 г., регистрационный № 59374);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 123 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.03 Специальное (дефектологическое) образование» (с изменениями и дополнениями) (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 15.03.2018, регистрационный № 50363);

- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 22.02.2018 № 121 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта высшего образования - бакалавриат по направлению подготовки 44.03.01 Педагогическое образование (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 15.03.2018, регистрационный № 50362);

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 октября 2013 г. № 1155 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта дошкольного образования» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.12.2013, регистрационный № 30384);

- Приказа Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 18.10.2013 № 544н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог (педагогическая деятельность в сфере дошкольного, начального общего, основного общего, среднего общего образования) (воспитатель, учитель)» (зарегистрирован Министерством юстиции Российской Федерации 06.12.2013, регистрационный № 30550) и реализуется в системе непрерывного профессионального образования.

5.2. Характеристика профессиональной деятельности выпускников:

- область профессиональной деятельности:

02 Здоровоохранение (в сферах: психодиагностической, консультативной и психотерапевтической, экспертной деятельности в процессе лечения, реабилитации и профилактики заболеваний, поддержания здорового образа жизни среди населения, при работе с пациентами в рамках лечебно-восстановительного процесса и психолого-просветительской деятельности в рамках профилактических программ для здорового населения; научных исследований);

- **основная цель вида профессиональной деятельности:** оказание клинико-психологической помощи и укрепление здоровья населения;

- **обобщенная трудовая функция:** оказание клинико-психологической помощи населению;

- трудовые функции:

• клинико-психологическая помощь при заболеваниях и (или) состояниях, в том числе в кризисных и экстремальных ситуациях;

• клинико-психологическая помощь при нарушениях психического (психологического) развития;

- **вид программы:** практико-ориентированная.

5.3. Контингент обучающихся:

• **по основной специальности:** медицинский психолог;

• **по смежным специальностям:** клинический психолог, психолог, дефектолог, логопед, педагог, социальный педагог, воспитатель ДОУ.

5.4. Актуальность программы:

Актуальность программы обусловлена необходимостью подготовки и повышения квалификации медицинских психологов, соблюдения требований к качеству оказания психологической помощи и потребностью практического здравоохранения в специалистах, работающих в чрезвычайных ситуациях.

5.5. Объем программы: 36 академических часов.

5.6. Форма обучения, режим и продолжительность занятий

График обучения	Акад. часов в день	Дней в неделю	Общая продолжительность программы, месяцев (дней, недель)
Форма обучения			
Очная с применением дистанционных образовательных технологий	6	6	6 дней, 1 неделя

5.7. Структура Программы:

- общие положения;
- цель;
- планируемые результаты освоения Программы;
- учебный план;
- учебно-тематический план с применением ДОТ;
- календарный учебный график;
- рабочие программы учебных модулей (дисциплин);
- требования к итоговой аттестации обучающихся;
- организационно-педагогические условия реализации программы.

5.8. Документ, выдаваемый после успешного освоения программы:
удостоверение о повышении квалификации.

6. ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ

Цель программы заключается в получении медицинскими психологами теоретических знаний, а также в совершенствовании и формировании практических умений и навыков в вопросах клинико-психологической диагностики, реабилитации, профилактики, коррекции и экспертизы пациентов с нарушениями психического здоровья в виде стресса, тревоги, страха, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях.

6.1. Задачи программы:

Совершенствовать знания:

- клиники и диагностики у пациентов, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях, различных нарушений психического здоровья в виде стресса, тревоги, страха;
- технологии обоснования психологического диагноза у пациентов, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях;
- методик обследования пациентов с нарушениями в виде стресса, тревоги, страха, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях;
- методик оказания психологической помощи пациентам с нарушениями психического здоровья в виде стресса, тревоги, страха, оказавшимся в чрезвычайных ситуациях.

Совершенствовать умения:

- проводить диагностику нарушений психического здоровья в виде стресса, тревоги, страха у пациентов, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях;
- выявлять общие и специфические признаки нарушений психического здоровья в виде стресса, тревоги, страха у пациентов, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях;

- оказывать психологическую помощь пациентам с нарушениями психического здоровья в виде стресса, тревоги, страха, оказавшимся в чрезвычайных ситуациях;
- разработать и реализовать план реабилитации пациентов с признаками нарушения здоровья в виде стресса, тревоги, страха, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях.

Сформировать/совершенствовать навыки:

- проведения обследования пациентов с нарушением психического здоровья в виде стресса, тревоги, страха, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях, с использованием методики дифференциальной диагностики;
- разработки и практической реализации мер оказания психологической помощи пациентам с нарушениями психического здоровья в виде стресса, тревоги, страха, оказавшимся в чрезвычайных ситуациях;
- выбора наиболее целесообразного психологического метода (модальности) при терапии и реабилитации пациентов с психическими расстройствами в виде стресса, тревоги, страха, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях.

Обеспечить приобретение опыта деятельности:

- обследования пациентов с нарушениями психического здоровья в виде стресса, тревоги, страха, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях;
- оказания психологической помощи пациентам с нарушениями психического здоровья в виде стресса, тревоги, страха, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях;
- разработки системы реабилитационных мероприятий для пациентов с нарушениями психического здоровья в виде стресса, тревоги, страха, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях;

7. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

7.1. Профессиональные компетенции медицинского психолога, совершенствуемые в результате освоения Программы:

универсальные компетенции (далее – УК):

- способность осуществлять критический анализ проблемных ситуаций на основе системного подхода, вырабатывать стратегию действий (УК-1).

обще профессиональные компетенции (ОПК):

- способность разрабатывать и использовать научно обоснованные программы психологического вмешательства и психологической помощи консультационного, развивающего, коррекционного, психотерапевтического, профилактического или реабилитационного характера для решения конкретной проблемы отдельных лиц и групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ОВЗ (ОПК-5).

7.2. Компетенции, формируемые в результате освоения Программы:

- профессиональные компетенции:

- способность к оказанию клиничко-психологической помощи при заболеваниях/и (или) состояниях и нарушениях психического (психологического) развития, в том числе в кризисных и экстремальных ситуациях (ПК-1).

Паспорт компетенций, обеспечивающих выполнение трудовых функций

<i>Совершенствуемые компетенции</i>		
УК-1	<u>Знания:</u> - основных принципов, законов, категорий философских знаний, их логической целостности и последовательности; - принципов системного анализа и синтеза при проведении обследования пациентов с нарушениями психического здоровья в виде стресса, тревоги, страха, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях; - основ аргументации публичной речи, ведения дискуссии и полемики	Т/К
	<u>Умения:</u> - выделять и систематизировать существенные свойства и связи в проведении диагностики и дифференциальной диагностики нарушений психического здоровья в виде стресса, тревоги, страха у пациентов, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях; - анализировать и систематизировать информацию в процессе проведения обследования пациентов с нарушениями психического здоровья в виде стресса, тревоги, страха, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях; - использовать профессиональные и психолого-педагогические знания в процессах формирования профессионального мышления, усвоения алгоритма деятельности при решении профессиональных задач; - использовать основы философских знаний для оценки и анализа различных социальных тенденций, явлений и медицинских фактов; - формировать свою мировоззренческую позицию в обществе, совершенствовать свои взгляды, убеждения; - переносить философское мировоззрение в область практической деятельности;	Т/К
	<u>Навыки:</u> - сбора, обработки информации по профессиональным проблемам; - выбора методов и средств решения учебных и профессиональных задач;	Т/К

	<ul style="list-style-type: none"> - использования в практической деятельности навыков аргументации публичной речи, ведения дискуссии и полемики, практического анализа и логики различного рода рассуждений. 	
	<p><u>Опыт деятельности:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - решение учебно-профессиональных задач по применению принципов системного анализа и синтеза в процессе проведения обследования пациентов с нарушениями психического здоровья в виде стресса, тревоги, страха, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях; 	Т/К
ОПК-5	<p><u>Знания:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - принципов проведения консультативно-диагностической беседы с пациентами с нарушениями психического здоровья в виде стресса, тревоги, страха, оказавшимися в чрезвычайных ситуациях; - методик проведения клинической и дифференциальной диагностики нарушений психического здоровья в виде стресса, тревоги, страха у пациентов, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях; - методик оценки психического статуса пациента; - клиники, этиологии, патогенеза нарушений здоровья, связанных с нарушениями психического здоровья в виде стресса, тревоги, страха у пациентов, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях; - клинических показаний и противопоказаний к проведению психотерапии при нарушениях здоровья, связанных со стрессом; - клинических показаний для направления пациентов со стрессовыми расстройствами, тревогой, страхом, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях, на консультацию и/или лечение к врачам-специалистам (в том числе к врачу-психиатру, врачу-психиатру- наркологу); 	Т/К
	<p><u>Умения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить консультативно-диагностическую беседу с пациентами со стрессовыми расстройствами, тревогой, страхом; - проводить клиническую и дифференциальную диагностику при нарушениях здоровья, связанных со стрессом, тревогой, страхом; - оценивать психический статус пациента; - выявить общие (симптомы, синдромы) и специфические (нозологические) признаки нарушений здоровья, связанных со стрессом, тревогой, страхом; - определять показания и противопоказания к проведению практик саморегуляции; - проводить целенаправленно практики саморегуляции пациентам с нарушениями психического здоровья в виде стресса, тревоги, страха, оказавшимся в чрезвычайных ситуациях; - определять клинические показания для направления пациента с нарушениями здоровья в виде стресса, тревоги, страха, оказавшегося в чрезвычайной ситуации, на консультацию и/или лечение к врачам-специалистам (в том числе к врачу-психиатру, врачу-психиатру-наркологу); 	Т/К
	<p><u>Навыки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - проведения консультативно-диагностической беседы с пациентом и его родственниками; - сбора субъективного и объективного анамнеза; - интерпретации данных, психического, соматического и неврологического статуса, данных тестирования и психологического обследования, заключений врачей-специалистов; - определения общих (симптомов, синдромов) и специфических (нозологических) признаков нарушений здоровья, связанных со стрессом; 	Т/К
	<p><u>Опыт деятельности:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - применения современных методов клинического обследования пациентов с нарушениями здоровья в виде стресса, тревоги, страха, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях; 	Т/К

	<ul style="list-style-type: none"> -участия в проведении консультативно-диагностических бесед с пациентами с нарушениями здоровья в виде стресса, тревоги, страха, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях; - ведения медицинской документации; - участия в клинико-психотерапевтических разборах; 	
ПК-1	<p><u>Знания:</u> - теории и методологии комплексной реабилитации пациентов со стрессовыми расстройствами;</p> <ul style="list-style-type: none"> - методологии использования приемов и техник психотерапии в комплексной реабилитации пациентов со стрессовыми расстройствами; - методов оценки эффективности комплексной реабилитации пациентов со стрессовыми расстройствами - алгоритм лечения патологии у пациентов со стрессовыми расстройствами; - техники проведения практик саморегуляции пациентам со стрессовыми расстройствами; - методики и тактики проведения практик саморегуляции в зависимости от клинической картины, особенностей личностной почвы; - основ психофармакотерапии; - способов оценки динамики состояния пациента в ходе лечения, эффективности психотерапии, оценки прогноза лечения; 	Т/К
	<p><u>Умения:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять и обосновывать тактику проведения практик саморегуляции в зависимости от клинической картины нарушений, связанных со стрессом - определять и обосновывать цели, задачи и прогноз назначенной психотерапии; - оказывать в полном объеме высококвалифицированную психотерапевтическую помощь с использованием практик саморегуляции к конкретным пациентам со стрессовыми расстройствами; - купировать возможные осложнения применяемых практик саморегуляции в процессе психотерапии; - использовать фармакотерапию при наличии показаний; - оценивать динамику состояния пациента, эффективность проводимой психотерапии, проводить коррекцию терапевтических мероприятий на основе данных клинического и патопсихологического исследования; - профессионально взаимодействовать с семьей пациента на основе знаний основ психологии личности, возрастной и семейной психологических особенностей пациентов со стрессовыми расстройствами. 	Т/К
	<p><u>Навыки:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - планирования психотерапевтического процесса; - проведения клинического обследования пациентов со стрессовыми расстройствами; - применения практик саморегуляции; - работы с семьей пациента. 	Т/К
	<p><u>Опыт деятельности:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - проведение в полном объеме высококвалифицированную психотерапевтическую помощь с подключением практик саморегуляции пациентам со стрессовыми расстройствами. 	Т/К

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
РОССИЙСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ НЕПРЕРЫВНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УТВЕРЖДЕНО

Учебно-методическим советом
ФГБОУ ДПО РМАНПО
Минздрава России
«27» декабря 2022 г.
протокол № 12
Председатель совета
О.А. Милованова



8. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации специалистов по теме «Практики саморегуляции с целью преодоления стресса, тревоги, страха в чрезвычайных ситуациях»
(общая трудоемкость освоения программы 36 академических часов)

Цель программы заключается в получении медицинскими психологами теоретических знаний, а также в совершенствовании и формировании практических умений и навыков в вопросах клинико-психологической диагностики, реабилитации, профилактики, коррекции и экспертизы пациентов с нарушениями психического здоровья в виде стресса, тревоги, страха, оказавшихся в чрезвычайных ситуациях.

Контингент обучающихся:

- **по основной специальности:** медицинский психолог;
- **по смежным специальностям:** клинический психолог, психолог, дефектолог, логопед, педагог, социальный педагог, воспитатель ДООУ.

Режим занятий: 6 академических часов в день.

Форма обучения: очная, с применением дистанционных образовательных технологий

№ п/п	Название и темы рабочей программы	Трудоёмкость (акад. час)	Формы обучения						Формируемые компетенции	Форма контроля
			Лекции	СЗ	ПЗ	ОСК	С	ДОТ		
1.	Рабочая программа учебного модуля 1 «Стрессовые расстройства: диагностика, клиника. Практики саморегуляции стрессовых расстройств»									
1.1	Тема: Острое стрессовое расстройство	4	2	-	1	-	-	1	УК-1, ОПК-5 ПК-1	Т/К
1.2	Тема: Посттравматическое стрессовое расстройство	5	2	-	2	-	-	1	УК-1, ОПК-5 ПК-1	Т/К
1.3	Тема: Расстройство адаптации	3	2	-	1	-	-	-	УК-1, ОПК-5 ПК-1	Т/К
1.4	Тема: Аутогенная тренировка	7	2	-	4	-	-	1	ОПК-5 ПК-1	Т/К
1.5	Тема: Практика переключения, сосредоточения и погружения «Океан»	8	2	-	4	-	-	2	ОПК-5 ПК-1	Т/К
1.6	Тема: Методика интенсивной стресс-редукции	7	2	-	4	-	-	1	ОПК-5 ПК-1	Т/К
Трудоёмкость учебного модуля 1		34	12	-	16	-	-	6	ОПК-5 ПК-1	Т/К
ИТОГОВАЯ АТТЕСТАЦИЯ		2	2	-	-	-	-	-	УК-1, ОПК-5 ПК-1	3
Общая трудоёмкость освоения программы		36	14	-	16	-	-	6	УК-1, ОПК-5 ПК-1	3

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
РОССИЙСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ НЕПРЕРЫВНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ

УТВЕРЖДЕНО

Учебно-методическим советом
ФГБОУ ДПО РМАНПО
Минздрава России
«27» декабря 2022 г.
протокол № 12
Председатель совета
О.А. Милованова



**8.1. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН С ПРИМЕНЕНИЕМ
ДИСТАНЦИОННЫХ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ТЕХНОЛОГИЙ ПО ТЕМЕ
«Практики саморегуляции с целью преодоления стресса, тревоги, страха в
чрезвычайных и экстремальных ситуациях»**

дополнительной профессиональной образовательной программы повышения
квалификации специалистов по теме «Практики саморегуляции с целью преодоления
стресса, тревоги, страха в чрезвычайных ситуациях»

Задачи: совершенствовать навыки применения практик саморегуляции лицами с нарушениями психического здоровья в виде стресса, тревоги, страха, оказавшимися в чрезвычайных ситуациях;

Контингент обучающихся:

- **по основной специальности:** медицинский психолог;
- **по смежным специальностям:** клинический психолог, психолог, дефектолог, логопед, педагог, социальный педагог, воспитатель ДООУ.

Трудоемкость обучения: 6 академических часов.

Режим занятий: 6 академических часов в день.

Форма обучения: очная с применением дистанционных образовательных технологий.

№ n/n	Название и темы рабочей программы	Трудоемкость (акад. час.)	Формируемые компетенции	Обучение с использованием ДОТ			
				Асинхронное обучение (заочное)		Синхронное обучение (очное)	
				акад. час.	форма и вид ДОТ	акад. час.	форма и вид ДОТ
1.1	Острое и посттравматическое стрессовые расстройства	2	УК-1, ОПК-5 ПК-1	-	-	2	Вебинар
1.2	Аутогенная тренировка	1	УК-1, ОПК-5	-	-	1	Вебинар
1.3	Практика переключения, сосредоточения и погружения «Океан»	2	УК-1, ОПК-5 ПК-1	-	-	2	Вебинар
1.4	Методика интенсивной стресс-редукции	1	УК-1, ОПК-5 ПК-1	-	-	1	Вебинар
Итого		6		-	-	6	

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
**РОССИЙСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ НЕПРЕРЫВНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

УТВЕРЖДЕНО

Учебно-методическим советом
ФГБОУ ДПО РМАНПО
Минздрава России
«27» декабря 2022 г.
протокол № 12
Председатель совета
О.А. Милованова



9. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

дополнительной профессиональной образовательной программы
повышения квалификации специалистов по теме:

«Практики саморегуляции с целью преодоления стресса, тревоги, страха в
чрезвычайных ситуациях»

Сроки обучения: согласно учебно-производственному плану.

<i>Название и темы рабочей программы</i>	<i>1 неделя</i>
	<i>Трудоемкость освоения (акад. час)</i>
Острое стрессовое расстройство	4
Посттравматическое стрессовое расстройство	5
Расстройство адаптации	3
Аутогенная тренировка	7
Практика переключения, сосредоточения и погружения «Океан»	8
Методика интенсивной стресс-редукции	7
Итоговая аттестация	2
Общая трудоемкость программы	36

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
**РОССИЙСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ НЕПРЕРЫВНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

УТВЕРЖДЕНО

Учебно-методическим советом
ФГБОУ ДПО РМАНПО
Минздрава России
«27» декабря 2022 г.
протокол № 12
Председатель совета
О.А. Милованова



10. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ

10.1 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО МОДУЛЯ 1 «Стрессовые расстройства: диагностика, клиника. Практики саморегуляции стрессовых расстройств»

Трудоемкость освоения: 34 академических часа.

Трудовая функция:

Клинико-психологическая диагностика и клинико-психологическая помощь при заболеваниях и (или) иных связанных со здоровьем состояниях, в кризисных и экстремальных ситуациях;

Клинико-психологическая помощь при нарушениях психического (психологического) развития.

Содержание рабочей программы учебного модуля 1 «Стрессовые расстройства: диагностика, клиника. Практики саморегуляции стрессовых расстройств»

Код	Название и темы рабочей программы
1.1	Тема: Острое стрессовое расстройство
1.1.1	Этиология и патогенез острого стрессового расстройства
1.1.2	Этапы развития острого стрессового расстройства
1.1.3	Предикторы развития острого стрессового расстройства
1.1.4	Психотерапия и психопрофилактика.
1.2.	Тема: Посттравматическое стрессовое расстройство
1.2.1	Этиология и патогенез посттравматического стрессового расстройства
1.2.2	Этапы развития и исходы посттравматического стрессового расстройства
1.2.3	Предикторы и механизмы развития посттравматического стрессового расстройства
1.2.4	Психотерапия, медикаментозная терапия и психопрофилактика.
1.3.	Тема: Расстройство адаптации
1.3.1	Этиология и патогенез расстройства адаптации

Код	Название и темы рабочей программы
1.3.2	Клиника расстройства адаптации
1.3.3	Классификация развития расстройства адаптации
1.3.4	Стадии развития расстройства адаптации
1.3.5	Терапия и профилактика расстройства адаптации
1.4	Тема: Аутогенная тренировка (АТ)
1.4.1	Классическая методика аутогенной тренировки по И. Шульцу
1.4.2	Развернутые с специализированные формулы АТ (адаптированные с учетом клинической картины болезненного состояния и особенностей личности больного)
1.4.3	Ускоренное обучение аутогенной тренировки (А.В. Алексеев, Р.И. Захаров)
1.4.4	Ступенчатый эмоционально-стрессовый вариант АТ (Ю.Л. Покровский)
1.4.5	Высшая ступень аутогенной тренировки
1.4.6	Техника проведения аутогенной тренировки
1.4.7	Показание и противопоказание к проведению аутогенной тренировки
1.5	Тема: Практика переключения, сосредоточения и погружения «Океан» (В.В. Макаров)
1.5.1	Особенности и условия проведения «Практики переключения, сосредоточения и погружения «Океан»
1.5.2	Этапы проведения Практики переключения, сосредоточения и погружения «Океан»
1.5.3	Особенности техники проведения упражнений в Практике переключения, сосредоточения и погружения «Океан»
1.5.4	Показание и противопоказание к проведению «Практики переключения, сосредоточения и погружения «Океан»
1.6.	Тема: Методика интенсивной стресс-редукции (Р.Д. Тукаев)
1.6.1	Психическая и физическая травма и измененные состояния сознания; роль суггестивного компонента в оказании помощи
1.6.2	Медитативные и самогипнотические практики в современных вооруженных силах: от нейрофизиологии к методикам

Учебно-методическое сопровождение реализации рабочей программы учебного модуля 1 «Стрессовые расстройства: диагностика, клиника. Практики саморегуляции стрессовых расстройств»

Тематика интерактивных форм учебных занятий:

№ п/п	Форма занятий	Тема занятий	Формируемые компетенции (индекс)
1.	Практическое занятие	Основные психотерапевтические приемы и техника психической саморегуляции	УК-1, ОПК-5
2.	Практическое занятие	Методика интенсивной стресс-редукции	УК-1 ОПК-5

Примеры оценочных средств освоения рабочей программы учебного модуля 1 «Стрессовые расстройства, диагностика, клиника. Практики саморегуляции стрессовых расстройств»:

Пример:

Инструкция: выберите правильный ответ по схеме:

А – если правильные ответы 1, 2 и 3;

Б – если правильные ответы 1 и 3;

В – если правильные ответы 2 и 4;

Г – если правильный ответ 4;

Д – если правильные ответы 1, 2, 3 и 4.

1. Острая реакция на стресс может проявляться:

1. растерянностью и страхом; паническими реакциями;
2. психомоторным возбуждением или ступором;
3. сужением сознания;
4. мнестическими нарушениями;
5. психотическими расстройствами, отражающими пережитые события.

Ответ: Д

2. К высшей ступени классической аутогенной тренировки относятся следующие основные упражнения:

- 1) вызывание у себя состояние легкой оглушенности со свободным протеканием образов и представлений;
- 2) вызывание у себя чувство тяжести во всем теле с аментивными галлюцинациями любимых мест природы;
- 3) пребывание в деперсонализационном состоянии с продумыванием своего жизненного пути;
- 4) визуализация представлений по определенной схеме;
- 5) визуализация телесных ощущений.

Ответ: Г

Литература к рабочей программе учебного модуля:

Основная:

1. Бабанов С.А. Профессиональные факторы и стресс: синдром эмоционального выгорания / С.А. Бабанов // Трудный пациент. – 2009. – Т. 7 – № 12 – С. 42–46.
2. Волкова Т.И. Проблемы исследования синдрома «выгорания» и пути его коррекции у специалистов «помогающих» профессий (в медицинской, психологической и педагогической практике) / Курск: Курский государственный университет. – 2007. – 33 с.
3. Воробейчик Я.Н., Минкович М.Я. Руководство по аутопсихотерапии (история, теория, практика) - 2-е издание, перераб. и доп. – Изд-во ООО «ПРОНДО» Москва, 2016. – 453.
4. Гримак Л.П. Психология активности человека: Психологические механизмы и приемы саморегуляции. Как стать хозяином своего подсознания, мобилизовать все ресурсы и достичь совершенства. Изд. Стереотип. URSS/ - 2022. – 368 с.
5. Макаров В.В., Беляков Д.А. Аутогенная тренировка. Пособие переключения, сосредоточения и погружения «Океан» во врачебной работе. Учебное пособие. -М.: ГБОУ ДПО РМАПО – 2013. - 46 с.
6. Дмитриева Т.Б., Психиатрия: Национальное руководство. Краткое издание/Под ред. Т.Б. Дмитриевой, В.Н. Краснова, Н.Г. Незнанова, В.Я. Семке, А.С. Тиганова; отв. ред. Ю.А. Александровский. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2015. - 624 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970435038.html>;
7. Психиатрия: национальное руководство / Под ред. Ю. А. Александровского, Н. Г. Незнанова. - 2-е изд., перераб. и доп. - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2018. [Электронный ресурс] - <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970444627.html> - Режим доступа: <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970444092.html>;

8. Сидоров П. И., Ментальная медицина: адаптивное управление сознанием и здоровьем / П. И. Сидоров - М.: ГЭОТАР-Медиа, 2017. - 736 с. [Электронный ресурс] - Режим доступа: <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970441480.html>;
9. Tucaev R. The Integrative Theory of Hypnosis in the Light of Clinical Hypnotherapy. In: Hypnotherapy and Hypnosis, 2020, pp. 41-72. EBOOK (PDF) ISBN 978-1-83962-766 - [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.intechopen.com/books/9050>.

Дополнительная:

1. Бойко В.В. Психоэнергетика. – СПб: «Питер», 2008. – 416 с.
2. Бехтерева Н.П., Камбарова Д.К., Иванова Г.Г. Мозговая организация эмоциональных реакций и состояний. – Физиология человека - 1982, №5. - с.691-700.
3. Котелевцев Н.А. Психическая саморегуляция. Учебник. Изд-во Юрайт.-2020.-214 с.
4. Селье Г. Стресс без стресса. Пер. с английского. – М.: Прогресс, - 1982. – 124 с.
5. Лобзин В.С., Решетников М.М. Аутогенная тренировка. Справочное пособие для врачей. Ленинград «Медицина», - 1986. - 278 с.
6. Линдеман Х. Аутогенная тренировка. Практическое руководство по раскрытию скрытых ресурсов организма через самовнушение и расслабление. Раздел «Психотерапия», - 2022. – 200 с.
7. Рачин А.П., Михайлова Е.В. Депрессивные и тревожные расстройства: руководство. – М., 2010. - 104 с. [Электронный ресурс] URL <http://www.rosmedlib.ru/book/ISBN9785970412251.html>
- 8.Тукаев Р.Д., Кузнецов В.Е. Универсальная гипнотерапия и психотерапия на основе полноты осознания (mindfulness): сходства, различия, терапевтические перспективы. Часть 1. Социальная и клиническая психиатрия. 2013. Т. 23. № 1. С. 59-64. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19015914>.
9. Тукаев Р.Д., Кузнецов В.Е. Универсальная гипнотерапия и психотерапия на основе полноты осознания (mindfulness): сходства, различия, терапевтические перспективы. Часть 2. Социальная и клиническая психиатрия. 2013. Т. 23. № 2. С. 67-72. [Электронный ресурс] – Режим доступа: <https://www.elibrary.ru/item.asp?id=19015935>.
10. Тукаев Р.Д., Кузнецов В.Е. Критерии и предикторы эффективности психотерапии тревожных расстройств. Психиатрия, психотерапия и клиническая психология. 2019. Т. 10. № 2. С. 291-302.
11. Российский психиатрический журнал - [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://rpj.serbsky.ru/index.php/rpj>

Интернет-ресурсы:

1. Всемирная организация здравоохранения, Вопросы здоровья. - URL: <http://www.Who.internationalint/topics/en>;
2. Концепция развития здравоохранения и медицинской науки в Российской Федерации от 05.11.97 №1387. URL:<http://www.medicalmalpractice.ru/offpaps/pravconcept1997.pdf>;
3. Национальный институт неврологических нарушений и инсульта. - URL: <http://www.Ninds.Nih.Gov>
4. База данных систематических обзоров и метаанализов в области здравоохранения Cocharane registry of randomized controlled trials. [<http://www.thecochranelibrary.com/>]

- Бесплатная текстовая база данных медицинских публикаций Medline. [<http://www.pubmed.gov/>]
- Бесплатная текстовая база данных медицинских публикаций Embase [<http://www.embase.com/>]
- Медицинская библиотека сервера Medlinks.ru. [<http://www.medlinks.ru/>]
- Официальный сайт Всемирной Организации Здравоохранения. [<http://www.who.int/ru/index.html>]
- 5. Пособия для врачей / Библиотека ФГБНУ НЦПЗ: <http://www.psychiatry.ru/stat/56>
- 6. Книги по психиатрии / Библиотека ФГБНУ НЦПЗ: <http://www.psychiatry.ru/stat/54>
- 7. Монографии / Российское общество психиатров: <http://psychiatr.ru/tags/монография>
- 8. Репозиторий научных трудов / НИИ психиатрии им. Сербского <http://mniip-gero.ru/>
- 9. Антология Российской психотерапии и психологии / Сетевое научно-практическое издание материалов научно-практических конгрессов Общероссийской профессиональной психотерапевтической лиги и Национальной саморегулируемой организации «Союз психотерапевтов и психологов» <http://www.oppl.ru/cat/antologiya-rossiyskoy-psihoterapii.html>

11. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

11.1. Реализация программы с применением дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Организации, осуществляющие образовательную деятельность, вправе применять дистанционные образовательные технологии при реализации образовательных программ в порядке, установленном Правительством Российской Федерации.

Дополнительная профессиональная образовательная программа повышения квалификации специалистов по теме: «Практики саморегуляции с целью преодоления стресса, тревоги, страха в чрезвычайных ситуациях» реализуется с применением ДОТ, в основном, информационно-телекоммуникационными сетями при опосредованном взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

Для реализации образовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий в Академии созданы условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды, включающей в себя электронные информационные ресурсы, электронные образовательные ресурсы, совокупность информационных технологий, телекоммуникационных технологий, соответствующих технологических средств, и обеспечивающей освоение обучающимися образовательных программ в полном объеме независимо от места нахождения обучающихся.

Обучающийся по циклу повышения квалификации специалистов по теме «Практики саморегуляции с целью преодоления стресса, тревоги, страха в чрезвычайных ситуациях» проходит обязательную процедуру регистрации в единой информационной образовательной среде Академии с указанием персональных данных, включая актуальный адрес электронной почты. На электронную почту слушателю направляется ссылка для подключения к ежедневным занятиям. Платформа, которую использует РМАНПО для проведения занятий, содержит

опцию по контролю присутствия слушателя. Участие слушателя регистрируется с помощью контрольных вопросов в виде окон, всплывающих 1 раз в течение 45 минут. Итоговый контроль осуществляется онлайн тестированием через СДО и офлайн собеседованием.

При реализации образовательных программ с применением ДОТ местом осуществления образовательной деятельности является место нахождения Академии, или ее филиала независимо от места нахождения обучающихся.

12. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

12.1. Итоговая аттестация обучающихся

Аттестация итоговая – установление соответствия усвоенного содержания образования планируемым результатам обучения по ДПП и представляет собой форму оценки степени и уровня освоения программы, является обязательной и проводится в порядке и в форме, которые установлены образовательной организацией.

Итоговая аттестация по дополнительной профессиональной образовательной программе повышения квалификации специалистов по теме «Практики регуляции с целью преодоления стресса, тревоги, страха в чрезвычайных ситуациях» проводится в форме зачета и должна выявлять теоретическую и практическую подготовку клинического психолога в соответствии с квалификационными требованиями, профессиональными стандартами, утвержденными Порядками оказания медицинской помощи.

Обучающиеся допускаются к итоговой аттестации после изучения дисциплин в объеме, предусмотренном учебным планом программы.

Рекомендуемый порядок проведения итоговой аттестации включает в себя последовательность этапов:

1. Тестирование, направленное на контроль и оценку знаний, умений, составляющих содержание профессиональных компетенций.
2. Решение ситуационных задач, направленное на контроль и оценку умений, составляющих содержание профессиональных компетенций.
3. Выполнение практических заданий, проверяющих уровень сформированности профессиональной компетенции.

Обучающиеся, освоившие дополнительную профессиональную образовательную программу повышения квалификации специалистов по теме «Практики регуляции с целью преодоления стресса, тревоги, страха в чрезвычайных ситуациях» и успешно прошедшие итоговую аттестацию, получают документ установленного образца о дополнительном профессиональном образовании – удостоверение о повышении квалификации.

Министерство здравоохранения Российской Федерации
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного профессионального образования
**РОССИЙСКАЯ МЕДИЦИНСКАЯ АКАДЕМИЯ НЕПРЕРЫВНОГО
ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

УТВЕРЖДЕНО

Учебно-методическим советом
ФГБОУ ДПО РМАНПО
Минздрава России
«27» декабря 2022 г.
протокол № 12
Председатель совета
О.А. Милованова



13. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

13.1. Оценочные материалы промежуточной аттестации – не предусмотрена

13.2. Оценочные материалы итоговой аттестации

Форма итоговой аттестации:

1. зачет

Примерная тематика контрольных вопросов, выявляющих теоретическую

подготовку обучающегося:

1. Выделите базовые диагностические критерии посттравматического стрессового расстройства и нарушение адаптации.

2. Опишите клинику и психотерапию посттравматического стрессового расстройства.

3. Перечислите стандартные упражнения, из которых состоит низшая ступень аутогенной тренировки (по И. Шульцу).

4. Опишите основные этапы проведения «Практики переключения, сосредоточения и погружения «Океан».

5. В чём состоит низшая ступень методики саморегуляции – модифицированной версии «Практики «Океан».

6. В чём заключается высшая ступень методики саморегуляции – модифицированной версии «Практики «Океан».

7. В чём суть методики интенсивной стресс-редукции.

Примеры заданий, выявляющих практическую подготовку обучающегося:

1. Проведите диагностику посттравматического стрессового расстройства.

2. Проведите диагностику острого стрессового расстройства и расстройства Адаптации.
3. Проведите сеанс аутогенной тренировки.
4. Проведите сеанс «Практики переключения, сосредоточения и погружения «Океан».
5. Проведите 1,2 и 3 дыхательные упражнения «Практики переключения, сосредоточения и погружения «Океан»
6. Проведите сеанс методики интенсивной стресс-индукции.

Примеры контрольно-оценочных материалов:

Инструкция: выберите правильный ответ по схеме:

А – если правильные ответы 1, 2 и 3;

Б – если правильные ответы 1 и 3;

В – если правильные ответы 2 и 4;

Г – если правильный ответ 4;

Д – если правильные ответы 1, 2, 3, 4 и 5.

1. Общий адаптационный синдром по Г. Селье характеризуется фазой:

1. напряжения или тревоги;
2. сопротивления или резистенции;
3. истощения;
4. агрессивного возбуждения;
5. консолидации.

Ответ: А

2. Развитие эустресса определяется фазами:

1. тревоги;
2. адаптации;
3. напряжения;
4. консолидации;
5. беспокойства.

Ответ: А

3. Защитный психологический механизм «вытеснения» характерен для страдающих:

1. депрессивным неврозом;
2. неврастенией;
3. неврозом навязчивых состояний;
4. истерическим неврозом;
5. ипохондрическим неврозом.

Ответ: Г

4. При лечении нарушений сна при стрессовых расстройствах аутогенной тренировкой:

1. внушаются различные спокойные образы
2. применяется 4-е упражнение с глубокой мышечной релаксацией;

3. применяется 1-е упражнение без последующего выведения себя из состояния покоя,

4. вызывается релаксация, переходящая в сон;

5. внушаются образы отдыха.

Ответ: Д

5. Острая реакция на стресс может проявляться:

1. растерянностью и страхом, паническими атаками;

2. психомоторным возбуждением или ступором;

3. сужением сознания;

4. мнестическими нарушениями;

5. психотическими расстройствами, отражающими пережитые события.

Ответ: Д

6. Клиническая картина посттравматического стрессового расстройства определяется сочетанием:

1. психопатоподобных (асоциальных, эксплозивных, истерических) расстройств поведения;

2. тяжелой невротоподобной симптоматики;

3. часто присоединяющихся алкоголизации и употребления наркотиков;

4. периодически возникающих психотических состояний с дезориентировкой

5. сценородных зрительных и слуховых галлюцинаций, отражающих; психотравмирующие события.

Ответ: А

7. В случае невротических расстройств в экстремальных обстоятельствах показано назначение:

1. отдыха;

2. транквилизаторов;

3. гипноз-отдыха;

4. практики саморегуляции;

5. прогрессирующей релаксации Джекобсона.

Ответ: Д

8. В экстремальных условиях при посттравматических стрессовых расстройствах применяются:

1. тяжелая физическая работа, включая спорт;

2. использование духовных общечеловеческих ценностей;

3. косвенное внушение;

4. прием алкоголя;

5. прием антидепрессантов.

Ответ: А

Инструкция: Выберите правильный ответ.

9. Первое стандартное упражнение низшей ступени классической аутогенной тренировки имеет своей целью вызвать ощущения:

А. тепла и тяжести в обеих руках;

- Б. тяжести во всем теле и покоя;
 - В. приятной тяжести в области живота;
 - Г. покоя в области сердца;
 - Д. тяжести в теле с чувством сонливости.
- Ответ: Б.

10. К высшей ступени классической аутогенной тренировки относятся следующие основные упражнения:

- А. вызывание у себя состояния легкой оглушенности со свободным протеканием образов и представлений;
- Б. вызывание у себя чувств тяжести во всем теле с аментивными галлюцинациями любимых мест природы;
- В. Пребывание в деперсонализационном состоянии с продумыванием своего жизненного пути;
- Г. визуализация представлений по определенной схеме;
- Д. визуализация телесных ощущений.

Ответ: Г

11. Четвертым стандартным упражнением низшей ступени классической аутогенной тренировки является упражнение, направленное на:

- А. овладение сердечной деятельностью;
- Б. вызывание ощущение тепла в эпигастральной области;
- В. овладение регуляцией ритма дыхания;
- Г. вызывание образных однотонных представлений;
- Д. вызывание чувства тепла в области солнечного сплетения.

Ответ: В

Ситуационные задачи:

Ситуационная задача № 1.

Молодая женщина А., 27 лет, обратилась амбулаторно с жалобами на трудности засыпания, вялость, слабость и апатию. Женщина описывает у себя эпизодические состояние грусти, которыми страдает, начиная с подросткового возраста. Временами чувствует себя хорошо, но эти периоды длятся не более 2-х недель. Трудоспособна, но думает, что делает работу не так хорошо, как следовало бы. Фиксирует внимание на повторных разочарованиях в жизни, на низкой самооценке. Врач отделения с 10-летним стажем работы, раздражённый из-за головной боли, уставший после бессонной ночи и конфликта с начальством, желая поскорее освободиться, не внимательно выслушивая жалобы, при беглом опросе пациентки, поставил диагноз: депрессивное расстройство, и в качестве лечения назначил антидепрессанты.

Инструкция: Выберите правильный ответ по схеме:

- А) – если правильные ответы 1,2 и 3;
- Б) – если правильные ответы 1 и 3;
- В) – если правильные ответы 2 и 4;
- Г) – если правильный ответ 4;
- Д) – если правильные ответы 1,2,3,4 и 5;

1) Ваше заключение о состоянии больной?

1. Депрессивное расстройство;
2. Расстройство адаптации с депрессивным аффектом;
3. Циклотимия;
4. Дистимия;
5. Скрытая депрессия.

Ответ: Г

2) Возможные методы лечения включают:

1. антидепрессанты;
- 2 когнитивную психотерапию;
3. группы поддержки;
4. нейрорептику;
5. терапию творческим самовыражением;

Ответ: А

3) Какое состояние Вы наблюдаете у врача?

1. Депрессивное расстройство;
2. Апатия;
3. Хроническая усталость;
4. Синдром эмоционального выгорания;
5. Расстройство адаптации с депрессивным аффектом.

Ответ: Г

Ситуационная задача № 2.

Демобилизованный участник СВО С., 36 лет, обратился амбулаторно с жалобами на постоянное внутреннее напряжение, кошмарный сновидения по мотивам боевого опыта с пробуждениями и последующим расстройством сна, подавленность, раздражительность, конфликтность, внутреннюю агрессивность в обыденной жизни, затруднения в контактах с близкими и на работе, забывчивость, периодические ощущения «возврата в боевую обстановку», сильное отреагирование резких звуков, «быстрых перемен в окружении». Состояние развилось после возвращения к мирной жизни 2 года назад и продолжает постепенно усиливаться. Для снятия психологического дискомфорта стал часто и «помногу» употреблять спиртное. В семье и на работе возникли напряженные, конфликтные ситуации. По ходу боевых действий был легко контужен, не лечился.

Врач на амбулаторном приеме, с учетом исходного клинического опыта мирного времени, повторных контузий и нарушений памяти поставил диагноз органического расстройства личности и назначил вазоактивные, ноотропные препараты, антидепрессанты.

Инструкция: Выберите правильный ответ по схеме:

- А) – если правильные ответы 1,2 и 3;
- Б) – если правильные ответы 1 и 3;
- В) – если правильные ответы 2 и 4;
- Г) – если правильный ответ 4;
- Д) – если правильные ответы 1,2,3,4 и 5;

- 1) Ваше заключение о состоянии больной?
1. Посттравматическое стрессовое расстройство;
 2. Депрессивное расстройство;
 3. Органическое расстройство.
 4. Комплексное посттравматическое стрессовое расстройство.
 5. Расстройство адаптации с депрессивным аффектом;

Ответ: Г

- 2) Возможные методы лечения включают:
1. антидепрессанты;
 - 2 психотерапию психической травмы;
 3. терапию ноотропами, вазоактивными препаратами поддержки;
 4. нейролептики;
 5. терапию творческим самовыражением;

Ответ: А

14. ИНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

14.1. Кадровое обеспечение образовательного процесса

Программа реализуется профессорско-преподавательским составом кафедры.

14.2. Критерии оценки обучающегося при недифференцированном зачете

Характеристика ответа	Баллы	Оценка
Основные практические (и/или лабораторные) работы выполнены, теоретическое содержание курса освоено, необходимые практические навыки работы в рамках учебных заданий в основном сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий выполнено	70-100	Зачет
Практические (и/или лабораторные) работы выполнены частично, теоретическое содержание курса не освоено, необходимые практические навыки работы в рамках учебных заданий не сформированы, большинство предусмотренных программой обучения учебных заданий не выполнено либо качество их выполнения оценено числом баллов, близким к минимальному	менее 70	Незачет