



Спецпрактикум із збереження здоров'я

Кредити та кількість годин: денна форма: 3 ECTS; 90 години: 30 практичних та 58 самостійна робота; 2 години консультація, екзамен.

I. Опис навчальної дисципліни

Зміст освіти і раціональне поєднання традиційних та інноваційних здоров'язбережувальних технологій забезпечують належну якість підготовки фахівців у галузі громадського здоров'я. Традиційно сучасна людина займається лікуванням хвороби, а не запобіганням їй. Однак поліпшення стану здоров'я залежить і від розумової діяльності самої людини щодо відновлення і розвитку життєвих ресурсів та промоції здоров'я.

Спецпрактикум із збереження здоров'я – це практичний курс, який вивчає здоров'язбережувальні технології як інноваційний крок у формуванні здорового способу життя здобувачів освітньо-професійної програми «Громадське здоров'я».

Під час вивчення курсу «Спецпрактикум із збереження здоров'я» студенти зможуть системно узагальнити знання про психічне здоров'я людини, розглянути принципи поліпшення психічного здоров'я людини, основні аспекти взаємовпливу позитивних (негативних) емоційних станів, вплив психологічних чинників на здоров'я та поведінку людини, психологічні аспекти здорового способу життя, аналіз та оптимізацію системи охорони здоров'я та промоції здоров'я, що може сприяти перегляду ставлення до способу життя особистості.

Слухачі курсу можуть володіти сучасними підходами і техніками у практичній роботі по збереженню здоров'я, розширити свої уявлення про особливості збереження фізичного, психічного і соціального здоров'я, розуміння здоров'я і стресу, просування здорового способу життя, а також оволодівають практичними навичками застосування сучасних методів психології та психотерапії для збереження здоров'я.

II. Мета та завдання навчальної дисципліни

Мета навчальної дисципліни окреслити значення збереження здоров'я у житті особистості та фахівця-практика у галузі громадського здоров'я, а також засвоїти основні засоби і методи його збереження.

Завдання навчальної дисципліни:

- розширити свої уявлення про особливості збереження соматичного, психічного і соціального здоров'я, розуміння здоров'я і стресу, просування здорового способу життя;
- практично оволодіти деякими сучасними підходами і техніками психології та психотерапії по збереженню громадського здоров'я;
- навчитись формувати установки бути здоровим на основі саногенного мислення, когнітивно-біхевіоральних технік, психосоматичного підходу та інших психотерапевтичних методів;
- оволодіти базовими навичками у роботі з професійним та бойовим стресом, з посттравматичними реакціями;

- навчитись/закріпити навички надавати базову екстрену та першу домедичну допомогу при деяких станах;
- закріпити практичні навички щодо збереження та підтримки здоров'я.

III. Результати навчання

Курс “Спецпрактикум із збереження здоров'я” сприяє формуванню таких загальних та спеціальних компетентностей:

1. здатність до управлінського мислення, засвоєння вмінь щодо оцінки та організації заходів з поліпшення громадського здоров'я;
2. здатність до проведення моніторингу та реагування на небезпеки для здоров'я при надзвичайних ситуаціях у сфері громадського здоров'я; усунення біологічних загроз; захисту здоров'я, включаючи забезпечення безпеки навколишнього середовища, праці, харчових продуктів та інші;
3. здатність до підготовки та реалізації заходів щодо збереження та зміцнення здоров'я населення через впровадження загальнонаціонального принципу «Охорона здоров'я в усіх політиках держави», організації моніторингу за детермінантами здоров'я;
4. здатність застосовувати отримані нові знання й практичні пропозиції для розв'язання комплексних проблем у сфері психічного, фізичного та громадського здоров'я в цілому, в т.ч. адаптувати їх в надзвичайних ситуаціях та кризах;
5. здатність до пропагування здорового способу життя, попередження травматизму, спалахів інфекційних хвороб та масових отруєнь серед населення.

За результатами навчання слухачі зможуть:

1. керувати проектами та розробляти їх в галузі громадського здоров'я;
2. уміти організовувати та надавати послуги, які покращують психічне здоров'я, безпеку та фізичне благополуччя за допомогою захисних та адаптивних методів, а також для ефективної превенції, профілактики та відновлення психічного стану особистості;
3. брати участь у розробці заходів, спрямованих на покращення стану середовища життєдіяльності людини, збереження та зміцнення здоров'я населення, впровадження загальнонаціонального принципу «Охорона здоров'я в усіх політиках держави» та оцінювати їх ефективність;
4. визначати поняття профілактики захворювань та брати участь в організації профілактичних заходів на різних рівнях управління системи охорони здоров'я;
5. знати і аналізувати принципи структурно-функціональної організації, механізми регуляції та адаптації людини та інших живих організмів; застосовувати моделі, методи і дані анатомії і психофізіології у процесі навчання і забезпечення професійної діяльності.
6. володіти методами збереження здоров'я; діагностичним інструментарієм;
7. уміти використовувати підходи для збереження психічного здоров'я, формування установки бути здоровим на основі саногенного мислення, когнітивно-біхевіоральних технік, психосоматичного підходу та інших психотерапевтичних методів;
8. самостійно здійснювати дослідження в галузі здоров'я, до оцінки впливу різних чинників на здоров'я особи.

IV. Програма навчальної дисципліни (структура дисципліни)

№	Тема дисципліни
---	-----------------

1	Теоретико-методологічні основи збереження здоров'я.
2	Психічне здоров'я людини та позитивні емоційні стани.
3	Психічне здоров'я людини й депресивні стани.
4	Психологічне забезпечення здоров'я людини. Механізми компенсації в забезпеченні психічного здоров'я.
5	Психодіагностика стану здоров'я особистості
6	Соматичне і психічне здоров'я людини та методи його збереження
7	Основи надання першої домедичної допомоги
8	Подолання психологічного та бойового стресу та його психологічних наслідків
9	Особливості розпізнавання симптомів постстресового стану
10	Особливості надання екстреної (в т.ч. психологічної) допомоги постраждалим з різними негативними психічними станами
11	Методи процесуальної психотерапії у збереженні здоров'я особистості
12	Методи тілесної психотерапії у збереженні здоров'я особистості
13	Методи арт-терапії у збереженні здоров'я особистості
14	Методи глино терапії у збереженні здоров'я особистості
15	Методи психосоматики у збереженні здоров'я особистості
16	Методи когнітивної психотерапії у збереженні здоров'я особистості
17	Методи саногенного мислення у збереженні здоров'я особистості
18	Групова психотерапія у збереженні здоров'я особистості

