

**федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение  
высшего образования  
«Ивановский государственный медицинский университет»  
Министерства здравоохранения Российской Федерации**

**Факультет подготовки медицинских кадров высшей квалификации**

**Кафедра психиатрии, наркологии и психотерапии**

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ**

### **«Техники управления стрессом»**

**Уровень высшего образования:** подготовка кадров высшей квалификации

**Тип образовательной программы:** программа ординатуры

**Направление подготовки (специальность):** 31.08.20 Психиатрия

**Направленность:** Психиатрия

**Присваиваемая квалификация:** Врач-психиатр

**Форма обучения:** очная

**Срок освоения образовательной программы:** 2 года

**Код дисциплины:** Б1.В. 2

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа дисциплины разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования по специальности 31.08.20 Психиатрия (уровень подготовки кадров высшей квалификации), с учетом обобщения отечественного и зарубежного опыта, консультаций с работодателями и реализуется в образовательной программе ординатуры по специальности 31.08.20 Психиатрия

### 1. ЦЕЛЬ ОСВОЕНИЯ ДИСЦИПЛИНЫ

Целью освоения дисциплины является формирование необходимых знаний, умений и опыта деятельности в области психиатрии для реализации их в профессиональной деятельности врача-психиатра.

### 2. МЕСТО ДИСЦИПЛИНЫ В СТРУКТУРЕ ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ:

Дисциплина «Техники управления стрессом» относится к части, формируемой участниками образовательных отношений, Блока 1 программы ординатуры, установленной Федеральным государственным образовательным стандартом высшего образования (ФГОС ВО) по специальности **31.08.20 Психиатрия**

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ ПО ДИСЦИПЛИНЕ

Изучение данной дисциплины направлено на формирование у обучающихся следующих профессиональных (ПК) компетенций:

ПК-1. Способен оказывать медицинскую помощь пациентам с психическими расстройствами и расстройствами поведения.

#### 3.1. Паспорт компетенций, формируемых в процессе освоения рабочей программы дисциплины

Индекс компетенции	Индекс и содержание индикаторов достижения компетенции
ПК-1	ПК-1.1. Проводит обследование пациентов в целях выявления психических расстройств и расстройств поведения, устанавливает диагноз.
	ПК-1.2. Назначает и проводит лечение пациентам с психическими расстройствами и расстройствами поведения, контролирует его эффективность и безопасность.

#### 3.2. Перечень планируемых результатов обучения по дисциплине, соотнесенный с формируемыми компетенциями и индикаторами компетенций

В результате освоения дисциплины (модуля) обучающийся должен:

Код компетенции	Индекс индикатора достижения компетенции	Перечень знаний, умений, навыков
-----------------	--	----------------------------------

ПК-1	ПК-1.1.	<p><b>ЗНАТЬ:</b></p> <p>Клинические рекомендации по диагностике психических расстройств и расстройств поведения</p> <p>Принципы оценки психического состояния пациента, сбора анамнестических и катamnестических сведений у пациента и его ближайшего окружения</p> <p>Основные вопросы общей психопатологии:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- нарушения восприятия</li> <li>- расстройство мышления</li> <li>- нарушения сознания</li> <li>- нарушения памяти</li> <li>- эмоциональные расстройства</li> <li>- расстройства влечения</li> <li>- интеллектуально-мнестические нарушения</li> <li>- нарушения критики</li> <li>- волевые нарушения</li> <li>- симптомы психические негативные</li> <li>- симптомы психические позитивные (продуктивные)</li> </ul> <p>Этиология, патогенез, современная классификация, клиническая картина, принципы диагностики, дифференциальной диагностики осложнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- органических, включая симптоматические, психических расстройств и расстройств поведения</li> <li>- шизофрении, шизотипических, шизоаффективных и бредовых расстройств</li> <li>- психических расстройств и расстройств поведения, связанных с употреблением психоактивных веществ</li> <li>- расстройств настроения (аффективных расстройств)</li> </ul> <p>невротических, связанных со стрессом и соматоформных расстройств поведенческих синдромов, связанных с физиологическими нарушениями и физическими факторами</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расстройств личности и поведения в зрелом возрасте</li> </ul> <p>умственной отсталости</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расстройств психологического развития</li> <li>- эмоциональных расстройств, расстройств поведения, обычно начинающихся в детском и подростковом возрасте</li> </ul> <p>Принципы диагностики, дифференциальной диагностики состояний, связанных с:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- попыткой или угрозой суицида</li> <li>- неуправляемым психомоторным возбуждением</li> <li>- физическим насилием или его угрозой</li> </ul> <p>Принципы диагностики, дифференциальной диагностики состояний, являющихся наиболее тяжелым этапом в развитии психического заболевания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фебрильная шизофрения</li> <li>- алкогольный делирий (не осложненный)</li> <li>- острая алкогольная энцефалопатия, эпилептический статус</li> <li>- тяжелые сосудистые психозы</li> </ul> <p>Методы диагностического тестирования с помощью психометрических клинических шкал для разных возрастных периодов</p> <p><b>УМЕТЬ:</b></p> <p>Собирать клинико-анамнестические данные с целью выявления психических расстройств и расстройств поведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- получать достоверную информацию о наличии психического расстройства и расстройства поведения</li> </ul> <p>Проводить клиническое психопатологическое обследование пациента:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- проводить клиническое психопатологическое интервью</li> <li>- интерпретировать результаты клинического психопатологического обследования пациента</li> </ul>
------	---------	---

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- выявлять диагностические признаки, анализировать и обобщать полученные клинические данные на основе биопсихосоциального подхода</li> <li>- проводить диагностическое тестирование с помощью психометрических клинических и скрининговых шкал</li> <li>- интерпретировать результаты патопсихологических тестов и методик</li> <li>- осуществлять диагностику психических расстройств в соответствии с действующей МКБ</li> <li>- определять нозологическую принадлежность выявленных психических расстройств и расстройств поведения</li> </ul> <p>Описывать психическое состояние</p> <p>Проводить основные диагностические мероприятия при психических расстройствах и расстройствах поведения, давать диагностическую квалификацию психопатологическим симптомам, синдромам и расстройствам в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями по вопросам оказания медицинской помощи, с учетом стандартов медицинской помощи</p> <p>Проводить дифференциальную диагностику психических и поведенческих расстройств:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- органических, включая симптоматические, психических расстройств и расстройств поведения</li> <li>- шизофрении, шизотипических, шизоаффективных и бредовых расстройств</li> <li>- психических расстройств и расстройств поведения, связанных с употреблением психоактивных веществ</li> <li>- расстройств настроения (аффективных расстройств)</li> <li>- невротических, связанных со стрессом, и соматоформных расстройств</li> <li>- поведенческих синдромов, связанных с физиологическими нарушениями и физическими факторами</li> <li>- расстройств личности и поведения в зрелом возрасте</li> <li>- умственной отсталости</li> <li>- расстройств психологического развития</li> <li>- эмоциональных расстройств, расстройств поведения, обычно начинающихся в детском и подростковом возрасте</li> <li>- психических расстройств и расстройств поведения с психопатологической симптоматикой, обусловленной соматическими заболеваниями</li> </ul> <p>Оценивать психическое и сомато-неврологическое состояние пациента, определять объем и последовательность диагностических мероприятий при внезапных острых или обострении хронических психических расстройствах и расстройствах поведения без явных признаков угрозы жизни пациента или окружающих, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психомоторное возбуждение</li> <li>- агрессивные действия, обусловленные психическим расстройством или расстройством поведения</li> <li>- острые осложнения медикаментозной терапии</li> <li>- пароксизмальные состояния</li> </ul> <p>Устанавливать риск совершения пациентом суицидальных/ аутоагрессивных действий или опасности его для жизни окружающих, как следствие психических расстройств и расстройств поведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- расстройства личности и поведения</li> <li>- шизофрении, шизотипическое расстройство, бредовых расстройств</li> <li>- расстройства настроения</li> <li>- невротические, ассоциированные со стрессом расстройства</li> </ul> <p>другие психические расстройства</p> <p>Обосновывать необходимость и объем нейрофизиологических, лабораторных и инструментальных методов исследования, осуществляемых</p>
--	--	--

		<p>при диагностике психических расстройств и расстройств поведения</p> <p>Определять показания к госпитализации при:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психомоторном возбуждении</li> <li>- агрессивных действиях, обусловленных психическим - расстройством и расстройством поведения</li> <li>- острых осложнениях медикаментозной терапии</li> <li>- пароксизмальных состояниях других психических расстройствах и расстройств поведения</li> </ul> <p><b>ВЛАДЕТЬ:</b></p> <p>Сбором субъективного анамнеза и жалоб со слов пациента.</p> <p>Сбором клиничко-анамнестических данных с целью выявления психических расстройств и расстройств поведения:</p> <p>Получение достоверной информации о наличии психического расстройства и расстройства поведения:</p> <p>Проведением психопатологического обследования на основании опроса пациента и изучения медицинской документации</p> <p>Тестологическое психодиагностическое обследование с использованием психодиагностических шкал</p> <p>Описанием психического состояния, диагностической квалификацией психопатологических синдромов, психических расстройств и расстройств поведения</p> <p>Проведение оценки суицидального риска, обусловленного психическим расстройством и расстройством поведения, непосредственной опасности для себя или окружающих</p> <p>Направление пациента на патопсихологическое обследование к медицинским психологам по показаниям и использование результатов в диагностическом процессе в соответствии с действующими порядками оказания медицинской помощи, клиническими рекомендациями (протоколами лечения) по вопросам оказания медицинской помощи, с учетом стандартов медицинской помощи</p> <p>Осуществление взаимодействия с другими врачами-специалистами по вопросам дифференциальной диагностики психических расстройств</p> <p>Обоснование и постановка диагноза в соответствии с Международной классификацией болезней (далее – МКБ)</p>
	ПК-1.2.	<p><b>ЗНАТЬ:</b></p> <p>Законодательство Российской Федерации в области здравоохранения и психиатрической помощи, а также прав граждан при ее оказании</p> <p>Законодательные акты и нормативно-правовые документы, регламентирующие оказание психиатрической помощи, в том числе, несовершеннолетним</p> <p>Порядок оказания медицинской помощи при психических расстройствах и расстройствах поведения</p> <p>Клинические рекомендации по терапии психических расстройств и расстройств поведения</p> <p>Стандарты медицинской помощи при психических расстройствах и расстройствах поведения</p> <p>Зарегистрированные и разрешенные к применению на территории Российской Федерации психолептики, психоаналептики, лекарственные препараты, влияющие на парасимпатическую нервную систему, а также другие лекарственные препараты, используемые в психиатрической практике</p> <p>Принципы лечения и профилактики (вторичной и третичной) психических расстройств и расстройств поведения с учетом возраста пациента</p> <p>Принципы лечения пациента с психическими расстройствами и расстройствами поведения с учетом возраста</p> <p>Механизм действия основных групп психотропных препаратов, медицинские показания и противопоказания к их применению, осложнения, вызванные их применением</p>

		<p>Приемы оказания скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи пациенту с психическими расстройствами и расстройствами поведения при работе в составе специализированной психиатрической выездной бригады скорой медицинской помощи</p> <p>Принципы терапии и профилактики (вторичной и третичной) состояний, связанных:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- с попыткой или угрозой суицида</li> <li>- с неуправляемым психомоторным возбуждением</li> <li>- с физическим насилием или его угрозой</li> </ul> <p>Принципы терапии и профилактики (вторичной и третичной) состояний, являющихся наиболее тяжелым этапом в развитии психического заболевания:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- фебрильная шизофрения</li> <li>- алкогольный делирий (не осложненный)</li> <li>- острая алкогольная энцефалопатия, эпилептический статус</li> <li>- тяжелые сосудистые психозы</li> </ul> <p>Принципы лечения и профилактики (вторичной и третичной) состояний, являющихся следствием индивидуально высокой чувствительности (интолерантности) к проводимой терапии</p> <p>Методы немедикаментозной терапии психических расстройств и расстройств поведения и принципы их применения</p> <p>Психотерапевтические методики:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терапия средой</li> <li>- трудотерапия</li> <li>- арттерапия</li> <li>- психотерапия</li> <li>- индивидуальная психотерапия</li> <li>- групповая психотерапия</li> <li>- аутогенная тренировка</li> <li>- семейная психотерапия</li> </ul> <p>Побочные эффекты и осложнения немедикаментозной терапии психических расстройств и расстройств поведения и методы их коррекции</p> <p>Принципы организации психиатрической помощи, в том числе при оказании первичной медико-санитарной помощи, первичной специализированной медико-санитарной помощи, специализированной медицинской помощи, скорой, в том числе скорой специализированной медицинской помощи, при стихийных бедствиях и катастрофах</p> <p><b>УМЕТЬ:</b></p> <p>Обосновывать тактику медикаментозной терапии с учетом индивидуальных особенностей пациента и общих закономерностей течения психического расстройства и расстройства поведения:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- органических, включая симптоматические, психических расстройств и расстройств поведения</li> <li>- шизофрении, шизотипических, шизоаффективных и бредовых расстройств</li> <li>- психических расстройств и расстройств поведения, связанных с употреблением психоактивных веществ</li> <li>- расстройств настроения (аффективных расстройств)</li> <li>- невротических, связанных со стрессом и соматоформных расстройств</li> <li>- поведенческих синдромов, связанных с физиологическими нарушениями и физическими факторами</li> <li>- расстройств личности и поведения в зрелом возрасте</li> <li>- умственной отсталости</li> <li>- расстройств психологического развития</li> <li>- эмоциональных расстройств, расстройств поведения, обычно начинающихся в детском и подростковом возрасте</li> </ul> <p>Оказывать психиатрическую помощь в чрезвычайных ситуациях на местах, в том числе в составе консультативной выездной бригады психолого-</p>
--	--	---

	<p>психиатрической помощи</p> <p>Оказывать скорую, в том числе скорую специализированную, медицинскую помощь пациенту с психическими расстройствами и расстройствами поведения при работе в составе специализированной психиатрической выездной бригады скорой медицинской помощи</p> <p>Организовывать и проводить психиатрическую помощь при:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- купировании различных видов возбуждения</li> <li>- мерах по прерыванию серий припадков</li> <li>- мерах по прерыванию тяжелых нейролептических или токсических состояний</li> </ul> <p>Назначать лечение с учетом клинической картины психического расстройства и расстройства поведения и в соответствии с действующими клиническими рекомендациями и стандартами оказания медицинской помощи при психических расстройствах и расстройствах поведения, используя:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- психолептики</li> <li>- психоаналептики</li> <li>- лекарственные препараты, влияющие на парасимпатическую нервную систему</li> </ul> <p>Назначать немедикаментозное лечение с учетом клинической картины психического расстройства и расстройства поведения и в соответствии с действующими клиническими рекомендациями и стандартами оказания медицинской помощи при психических расстройствах и расстройствах поведения</p> <p>Назначать психотерапевтические методы:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- терапию средой</li> <li>- трудотерапию</li> <li>- арттерапию</li> <li>- психотерапию</li> <li>- индивидуальную психотерапию</li> <li>- групповую психотерапию</li> <li>- аутогенную тренировку</li> <li>- семейную психотерапию</li> </ul> <p>Оказывать необходимую медицинскую помощь в неотложной форме пациентам, в том числе:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- при осложнениях медикаментозной терапии</li> <li>- при психомоторном возбуждении</li> <li>- при суицидальных тенденциях</li> <li>- при пароксизмальных состояниях</li> <li>- при синдроме отмены</li> </ul> <p>Оценивать наличие и тяжесть побочных эффектов и осложнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медикаментозной терапии</li> <li>- немедикаментозной терапии психических расстройств и расстройств поведения</li> </ul> <p>Осуществлять коррекцию побочных эффектов и осложнений:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- медикаментозной терапии</li> <li>- немедикаментозной терапии психических расстройств и расстройств поведения</li> </ul> <p>Применять принципы полипрофессионального бригадного ведения пациента и взаимодействовать с другими врачами-специалистами</p> <p><b>ВЛАДЕТЬ:</b></p> <p>Разработка плана лечения пациента с учетом клинической картины заболевания, возраста и пола, в соответствии действующими клиническими рекомендациями и стандартами оказания медицинской помощи при психических расстройствах и расстройствах поведения.</p>
--	---

	<p>Применение лекарственных препаратов с учетом клинической картины заболевания, с учетом возраста и пола пациента, в соответствии с действующими клиническими рекомендациями и стандартами оказания медицинской помощи при психических расстройствах и расстройствах поведения</p> <p>Применение методов немедикаментозной терапии психических расстройств и расстройств поведения в соответствии с действующими клиническими рекомендациями и стандартами оказания медицинской помощи при психических расстройствах и расстройствах поведения</p> <p>Определение объема и последовательности лечебных мероприятий при внезапных острых или обострении хронических психических расстройств и расстройств поведения, представляющих угрозу жизни пациента или окружающих</p> <p>Оказание психиатрической помощи в неотложной форме, при внезапных острых или обострении хронических психических расстройств и расстройств поведения, в соответствии с действующими клиническими рекомендациями и стандартами оказания медицинской помощи</p> <p>Оказание помощи при чрезвычайных ситуациях в соответствии с действующими клиническими рекомендациями и стандартами оказания медицинской помощи при психических расстройствах и расстройствах поведения</p> <p>Оказание скорой, в том числе скорой специализированной, медицинской помощи пациенту с психическими расстройствами и расстройствами поведения при работе в составе специализированной психиатрической выездной бригады скорой медицинской помощи</p> <p>Оценка эффективности и безопасности медикаментозной терапии у пациента с психическими расстройствами и расстройствами поведения</p> <p>Оценка эффективности и безопасности немедикаментозных методов лечения у пациента с психическими расстройствами и расстройствами поведения</p> <p>Осуществление взаимодействия с другими врачами-специалистами по вопросам терапии пациентов с психическими расстройствами</p>
--	---

**4. Общая трудоемкость дисциплины составляет 2 зачетных единицы, 72 академических часа.**

Общая трудоемкость		Количество часов				Внеаудиторная самостоятельная работа	Форма контроля
в ЗЕ	в часах	Контактная работа			Практические занятия		
		Всего	Лекции	Семинары			
2	72	24	8	24	16	24	Зачет



## 5. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ДИСЦИПЛИНЫ

### «Техники управления стрессом»

#### 5.1 Учебно-тематический план дисциплины (в академических часах) и матрица компетенций

Наименование разделов дисциплины (модулей) и тем	Всего часов на контактную работу	Контактная работа			Внеаудиторная самостоятельная работа	Итого часов	Формируемые компетенции					Образовательные технологии		Формы текущего контроля
		Лекции	Семинары	Практические занятия			ОПК-4.1	ОПК-4.2	ОПК-4.3	ПК-1.1	ПК-1.2	традиционные	интерактивные	
<b>1. Техники управления стрессом</b>	24	8	24	16	24	72	+	+	+	+	+			Экзамен
1.1. Определение стресса и его влияние на организм	3	1	3	2	3	9	+	+	+	+	+	Т	КС	зачет
1.2. Копинг-стратегии	3	1	3	2	3	9	+	+	+		+	Т	КС	зачет
1.3. Техники релаксации	3	1	3	2	3	9	+	+	+		+	Т	КС	зачет
1.4. Управление временем	3	1	3	2	3	9	+	+	+		+	Т	КС	зачет
1.5. Позитивное мышление	3	1	3	2	3	9	+	+	+		+	Т	КС	зачет
1.6. Практика осознанности	3	1	3	2	3	9	+	+	+		+	Т	КС	зачет
1.7. Техники самоконтроля	3	1	3	2	3	9	+	+	+		+	Т	КС	зачет
1.8. Наука о счастье	3	1	3	2	3	9	+	+	+		+	Т	КС	зачет

**Список сокращений:** (традиционная лекция (Л), лекция-визуализация (ЛВ), метод малых групп (МГ), мастер-класс (МК), занятия с использованием тренажеров, имитаторов (Тр), разбор клинических случаев (КС), посещение врачебных конференции, консилиумов (ВК), участие в научно-практических конференциях (НПК), разбор клинических случаев (КС), тестирование (Т), решение ситуационных задач (СЗ), собеседование по контрольным вопросам (С), оценка освоения практических навыков (умений) (Пр)).

## 5.2. Содержание дисциплины

### Модуль: Техники управления стрессом

<b>1</b>	<b>Определение стресса и его влияние на организм</b>
1.1	Определение понятия, классификация
1.2	Физиология стресс реакции
1.3	Влияние стресса на организм, понятие токсический стресс
1.4	Методики оценки уровня стресса
<b>2</b>	<b>Копинг-стратегии</b>
2.1	Поиск социальной поддержки
2.2	Решение проблемы
2.3	Позитивная переоценка
2.4	Планирование
2.5	Принятие ответственности
2.6	Избегание
2.7	Самообвинение
2.8	Импульсивное поведение
2.9	Эмоциональное реагирование
2.10	Цели и ценности
2.11	Техника Дартс активность
<b>3</b>	<b>Техники релаксации</b>
3.1	Дыхательные упражнения
3.2	Прогрессивная мышечная релаксация
3.3	Медитация
3.4	Йога
3.5	Массаж
<b>4</b>	<b>Управление временем</b>
4.1	Правила планирования
4.2	Метод АБВГД
4.3	Закон принудительной эффективности
4.4	Правило 80/20
4.5	Нулевой подход
4.6	Правила организации рабочего пространства
<b>5</b>	<b>Позитивное мышление</b>
5.1	Закон притяжения
5.2	Техники визуализации
5.3	Практика «серебряных линий»
5.4	Практика благодарности
<b>6</b>	<b>Практика осознанности</b>
6.1	Понятие осознанности и его влияние на самочувствие
6.2	Основы практики осознанности, молекула осознанности
6.3	Упражнение пять чувств
<b>7</b>	<b>Техники самоконтроля</b>
7.1	Заземляемся
7.2	Освобождаемся от крючка
7.3	Действуем согласно своим ценностям
7.4	Проявляем доброту
7.5	Создаем пространство
<b>8</b>	<b>Наука о счастье</b>

8.1	Определение понятия счастья
8.2	Поддержка и общение
8.3	Практика самосострадания

**Формы работы ординатора на практических или семинарских занятиях:**

- Реферирование отдельных тем по дисциплинам.
- Подготовка тезисов, докладов для семинарских занятий.
- Обзор литературных источников.
- Участие в изготовлении учебных пособий (таблиц, макетов, муляжей, учебных препаратов, фантомов)
- Индивидуальные задания, выполняемые на практических занятиях (заключения по проблемным ситуациям, заключения по проектам на гигиенических кафедрах, курация больных).
- Экспериментальные исследования на лабораторных животных.
- Самостоятельный анализ электрокардиограмм, рентгенограмм, сцинтиграмм, сонограмм и результатов других функциональных исследований.
- Амбулаторный прием больных с заполнением медицинской карты.
- Доклады по результатам индивидуальных заданий, выполняемых во время производственной практики.

**5.3. Тематический план дисциплины**

**Модуль: Техники управления стрессом**

Аудиторная работа – 48 часов, самостоятельная работа – 24 часов

Лекции – 8 часов, семинары – 24 часа, практические занятия – 16 часов

Тема и ее краткое содержание	Л	С	ПР	СР
	8 час	24 час	16 час	24 час
<b>Лекция:</b> Определение стресса и его влияние на организм <b>Семинар:</b> Влияние стресса на организм <b>Практическое занятие:</b> Методики оценки уровня стресса <b>Самостоятельная работа:</b> Выявление стрессоров в своей жизни	1	3	2	3
<b>Лекция:</b> Копинг-стратегии <b>Семинар:</b> Цели и ценности <b>Практическое занятие:</b> Техника Дартс-активность <b>Самостоятельная работа:</b> Определение своих целей и ценностей	1	3	2	3
<b>Лекция:</b> Техники релаксации <b>Семинар:</b> Дыхательные гимнастики и их влияние на психику <b>Практическое занятие:</b> Практика прогрессивной мышечной релаксации <b>Самостоятельная работа:</b> изучение системы йога	1	3	2	3
<b>Лекция:</b> Управление временем <b>Семинар:</b> Правила планирования <b>Практическое занятие:</b> Составление расписания на день, неделю, месяц и год. <b>Самостоятельная работа:</b> Ведение ежедневника	1	3	2	3
<b>Лекция:</b> Позитивное мышление <b>Семинар:</b> Техники визуализации <b>Практическое занятие:</b> Практика благодарности <b>Самостоятельная работа:</b> Практика заметки благодарности	1	3	2	3

<b>Лекция:</b> Практика осознанности <b>Семинар:</b> Сила момента сейчас <b>Практическое занятие:</b> Упражнения пять чувств <b>Самостоятельная работа:</b> Практика осознанного питания	1	3	2	3
<b>Лекция:</b> Техники самоконтроля <b>Семинар:</b> Анализ практик самоконтроля <b>Практическое занятие:</b> Практика заземления <b>Самостоятельная работа:</b> Проявляем доброту	1	3	2	3
<b>Лекция:</b> Наука о счастье <b>Семинар:</b> Счастье, как состояние души <b>Практическое занятие:</b> Практика самосострадания <b>Самостоятельная работа:</b> Оценка своего уровня счастья	1	3	2	3

#### **5.4. Образовательные технологии, в том числе перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине**

В процессе изучения дисциплины предусматривается использование следующих образовательных технологий, методов обучения и инновационных форм учебных занятий: технологии проблемного обучения, технологий развития критического мышления, технологии коллективного способа обучения, рейтинговой технологии, интерактивных занятий.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: мультимедиа технологии, технологии визуализации.

Для подготовки докладов, выполнения индивидуальных заданий ординаторы используют электронный каталог библиотеки, электронные ресурсы электронных библиотечных систем «Консультант врача» и «Консультант студента».

При этом используются разнообразные технические устройства и программное обеспечение, информационные и коммуникационные технологии.

Перечень информационных технологий, используемых при осуществлении образовательного процесса по дисциплине: презентационная графика, интерактивные информационные технологии, учебные видеофильмы.

#### **6. ФОРМЫ КОНТРОЛЯ. ОЦЕНОЧНЫЕ СРЕДСТВА ДЛЯ КОНТРОЛЯ УРОВНЯ СФОРМИРОВАННОСТИ КОМПЕТЕНЦИЙ (ТЕКУЩИЙ КОНТРОЛЬ УСПЕВАЕМОСТИ И ПРОМЕЖУТОЧНАЯ АТТЕСТАЦИЯ)**

**6.1. Текущий контроль** успеваемости на занятиях проводится в форме устного опроса, собеседования, тестирования, решения ситуационных задач, разбора клинических ситуаций, оценки усвоения практических навыков, написание и защита реферата, доклада.

**6.2. Промежуточная аттестация** - в форме зачета по модулю дисциплины на последнем занятии, который проводится в два этапа: тестирование и решение ситуационной задачи.

##### **6.3. Оценочные средства для текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации**

Оценочными средствами для текущего контроля успеваемости являются: тестовые задания и ситуационные задачи.

Оценочные средства для промежуточной аттестации представлены в Приложении 1 к рабочей программе.

#### **7. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ ОБУЧАЮЩИХСЯ**

##### **7.1. Методические указания для самостоятельной работы**

В процессе обучения осуществляются следующие виды самостоятельной работы:

**Самостоятельная работа по изучению дисциплины во внеаудиторное время:**

- Подготовка к аудиторным занятиям (проработка учебного материала по конспектам лекций и учебной литературе) с использованием учебных пособий и методических разработок кафедры, а также электронных учебных пособий;

- Самостоятельная проработка отдельных тем учебной дисциплины в соответствии с учебным планом.

- подготовка рефератов и докладов по предложенной тематике, которые заслушиваются либо на практическом занятии (если тема доклада и занятия совпадают)

- выполнение НИР по актуальным вопросам теоретической и практической медицины с оформлением результатов в виде печатных работ и выступлений на заседаниях кафедры и научно-практических конференциях.

- подготовка учебных схем, таблиц;

- создание тематических учебных наборов инструментальных данных (ЭКГ, рентгенограмм, ультразвукового исследования) и лабораторных исследований;

- работа в компьютерном классе с обучающей и/или контролирующей программой;

- работа с учебной и научной литературой

- написание учебных историй болезни.

- работа в компьютерном классе с обучающей и/или контролирующей программой;

- работа с тестами и вопросами для самопроверки освоение алгоритма обследования больного в ходе обследования пациента с контролем со стороны преподавателя;

- интерпретация результатов лабораторных и инструментальных методов исследования;

- курация больных и написание истории болезни.

- участие в научно-практических конференциях, семинарах и т.п.

Контроль самостоятельного изучения тем осуществляется на практических занятиях с использованием тестовых заданий, контрольных вопросов, ситуационных задач, а также в ходе промежуточной аттестации;

На кафедре для самостоятельной работы в аудиторное и внеаудиторное время созданы и постоянно обновляются методические разработки по всем темам рабочей учебной программы дисциплины.

## **8. УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

1. Трейси Брайан. Управляй своим временем и удвой результаты: Пер. с англ. – М.: Издательский дом «Вильямс», 2006. – 64 с
2. Толле Экхарт. The Power of Now. Практика: Пер. с англ. – М.: «София», 2020 – 160 с
3. Важные навыки в периоды стресса: иллюстрированное пособие: Всемирная организация здравоохранения, 2020. – 128 с.
4. Евтимов В. Йога: Пер. с болг. – М.: Медицина, 1986, 208 с.

Базы данных, архивы которых доступны с персональной регистрацией:

- Научная электронная библиотека, Российский индекс научного цитирования;
- Электронный каталог Ивановский ГМУ;
- Электронная библиотека Ивановский ГМУ.

Базы данных, архивы которых доступны по подписке Ивановский ГМУ

- ЭБС Консультант студента;
- ЭБС Консультант врача;
- Scopus;

- Web of science;
- Elsevier;
- SpringerNature.

Комплект лицензионного программного обеспечения

1. Microsoft Office
2. Microsoft Windows
3. Консультант +

## **9. МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ДИСЦИПЛИНЫ:**

Обучение ординаторов осуществляется на клинической базе ОБУЗ ОКПБ «Богородское» и использует для учебных целей помещения стационара (с. Богородское) и Диспансерного отделения (ул. Окуловой, 12/88), ОБУЗ «ИОНД» (ул. Смирнова, 39).

Площадь используемых помещений (стационар):

1. Кабинеты (2) профессорско-преподавательского состава: 34,5 м<sup>2</sup>
2. Учебные комнаты: 20 м<sup>2</sup> и 16 м<sup>2</sup>.
3. Гардероб: 5,7 м<sup>2</sup>
4. Прочие: 7,9 м<sup>2</sup>

Итого общая площадь: 84,1 м<sup>2</sup>

Кафедра располагается на базе ОБУЗ ОКПБ «Богородское» и использует для учебных целей помещения стационара (с. Богородское) и Диспансерного отделения (ул. Окуловой, 12/88)

Площадь используемых помещений (стационар):

1. Кабинет зав. кафедрой: 29,5 м<sup>2</sup>;
2. Ассистентская: 17,8 м<sup>2</sup>;
3. Лаборантская: 10,4 м<sup>2</sup> (стационар);
4. Учебные комнаты: 20 м<sup>2</sup>, 20 м<sup>2</sup>, 11 м<sup>2</sup>
5. Актный зал (для лекций): 143 м<sup>2</sup>;
6. Раздевалка: 5,2 м<sup>2</sup>.

Итого общая площадь: 256,9 м<sup>2</sup>

В том числе учебная площадь (с актовым залом): 194 м<sup>2</sup>

### **Средства обеспечения освоения дисциплины.**

1. Учебные видеофильмы («Лечение психических расстройств» и др.); электронные учебно-методические пособия: «Личность и ее расстройства», «Ургентные состояния в психиатрии», «Психомоторные возбуждения и психиатрической практике».
2. Наборы слайдов по темам практических занятий и лекций.
3. Наборы рентгенограмм, клинических, биохимических анализов и др.
4. Банк тестовых заданий. Ситуационные задачи.
5. Таблицы по всем темам практических занятий.
6. Тематические папки дидактического материала.
7. CD-диски.
8. Мультимедийные презентации основных тем лекций.
9. Оргтехника, для учебного процесса: компьютер, ноутбук., мультимедийный проектор.
10. Теле- и аудиоаппаратуры: музыкальный центр.
11. Материалов для освоения практических навыков: набор тестов для психодиагностики сфер психики, фотоматериалы по темам занятий, видеоматериалы.