

Міністерство освіти і науки України
Національний університет водного господарства
та природокористування
Навчально-науковий інститут охорони здоров'я
Кафедра фізичної терапії, ерготерапії

08-02-121М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт із навчальної дисципліни
«Відновлення ментального здоров'я»
для здобувачів вищої освіти ступеня «доктор філософії»
за освітньо-науковою програмою «Фізична терапія,
ерготерапія» спеціальності 227 «Терапія та реабілітація»
денної та заочної форм навчання

Рекомендовано
науково-методичною радою
з якості ННІОЗ
Протокол № 1 від 29.08.2023

Рівне – 2023

Методичні вказівки до лабораторних робіт із навчальної дисципліни «**Відновлення ментального здоров'я**» для здобувачів вищої освіти ступеня «доктор філософії» за освітньо-науковою програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Терапія та реабілітація» денної та заочної форм навчання. [Електронне видання] / Гамма Т. В. – Рівне : НУВГП, 2023. – 26 с.

Укладач: Гамма Т. В., к.б.н., доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Відповідальний за випуск – Нестерчук Н. Є., д.н. фіз.вих., проф, завідувач фізичної терапії, ерготерапії.

Керівник групи забезпечення освітньої програми: Григус І. М., доктор медичних наук, професор.

© Т. В. Гамма, 2023

© НУВГП, 2023

ЗМІСТ

ВСТУП.	4
РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ.	5
РОЗДІЛ 2. МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ВИКОНАННЯ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ.	6
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1. Специфіка структури та функцій головного мозку у людини.	6
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2. Нейропластичність як основа навчання в різні вікові періоди життя людини.	8
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3. Фізіологічні засади збереження здоров'я головного мозку.	10
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4. Фізіологічний та психологічний стан людини при дії стресу різної природи.	11
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5. Технології подолання стресу, тривожності та депресії для підтримки психічного здоров'я людини.	13
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6. Роль фізичної активності у підтримці ментального здоров'я.	16
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7. Значення емоційного здоров'я у контексті загальної життєстійкості.	18
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8. Особиста резильєнтність як навичка ефективного подолання життєвих труднощів	20
РОЗДІЛ 3. РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ	23
ЛІТЕРАТУРА	25

ВСТУП

Відновлення ментального здоров'я є ключовим аспектом загального добробуту та якості життя кожної людини. Навчальна дисципліна «Відновлення ментального здоров'я» спрямована на розуміння та підтримку індивідуального процесу відновлення психічного здоров'я після стресу, травм чи інших складних життєвих ситуацій.

В нашому сучасному суспільстві, де стрес, тиск і виклики є неодмінною частиною повсякденного життя, розуміння та вивчення технік, що сприяють відновленню ментальної гармонії, стає надзвичайно актуальним завданням. Вивчення цієї дисципліни допоможе освоїти стратегії самопізнання, саморегуляції та розвитку ресурсів, необхідних для успішного подолання психологічних труднощів.

У цьому контексті вивчення процесів психічного відновлення виявляється не лише як наукова галузь, але й як практичний інструмент, спрямований на поліпшення якості життя та забезпечення психічної стійкості. Дисципліна вивчає не лише методи вирішення конкретних проблем, а й формує навички, які допомагають в особистому та професійному розвитку, сприяючи розкриттю внутрішнього потенціалу та здатностей.

Мета: вивчення понять та термінів, пов'язаних з ментальним здоров'ям, розуміння та вивчення стратегій, методів і принципів, які сприяють відновленню та збереженню ментального здоров'я.

Завдання навчальної дисципліни: вивчення різних методів, технік та підходів, які використовуються для відновлення ментального здоров'я; навчання навичкам надання психологічної підтримки та допомоги іншим у відновленні їхнього ментального здоров'я; опанування знань через практичні вправи, аналіз кейсів та взаємодія з реальними ситуаціями.

РОЗДІЛ 1. ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

№ з/п	Назва теми	Кількість годин
1.	Тема 1. Специфіка структури та функцій головного мозку у людини.	2
2.	Тема 2. Нейропластичність як основа навчання в різні вікові періоди життя людини.	2
3.	Тема 3. Фізіологічні засади збереження здоров'я головного мозку.	2
4.	Тема 4. Фізіологічний та психологічний стан людини при дії стресу різної природи.	2
5.	Тема 5. Технології подолання стресу, тривожності та депресії для підтримки психічного здоров'я людини.	2
6.	Тема 6. Роль фізичної активності у підтримці ментального здоров'я.	2
7.	Тема 7. Значення емоційного здоров'я у контексті загальної життєстійкості.	2
8.	Тема 8. Особиста резильєнтність як навичка ефективного подолання життєвих труднощів.	2
	Разом	16

РОЗДІЛ 2 МЕТОДИЧНІ РЕКОМЕНДАЦІЇ ДО ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1 Специфіка структури та функцій головного мозку у людини

Мета: Ознайомитись зі специфікою структури та функцій головного мозку у людини.

Завдання:

1. Визначити літературу за темою.
2. Ознайомитись зі специфікою структури та функцій головного мозку у людини.
3. Систематизувати отриманні теоретичні знання.

Короткий огляд теми:

Кора головного мозку – це найбільш високо диференційований відділ нервової системи, який поділяється на наступні структурні елементи:

- древню (paleocortex) – включає нюховий горбик, прозору перетинку, періамігдалярну та препериформну ділянку. Вона пов'язана з найбільш давніми функціями нюху та смаку.

- стару (archicortex) – включає амонів ріг, зубчасту фасцію; вона тісно пов'язана з гіпоталамічною ділянкою і функціонально приймає участь в емоційних реакціях.

- нова кора (neocortex) – займає біля 96% усієї поверхні великого мозку і включає потиличну частину, верхню і нижню тім'яну, перед центральну і за центральну звивини, лобову, скроневу частки, острівець і кору лімбічної системи. В основі її будови лежить пластинчатий тип розташування клітин. Розрізняють 6 шарів (пластин) у будові нової кори. В залежності від превалюючого розвитку окремих шарів розрізняють різні цитоархітектонічні поля. Найбільше визнання отримала карта цитоархітектонічних

полів Бродмана, згідно якої виділяють 52 поля і в межах багатьох полів виділяють ще й підполя.

Мієлоархітектоніка великого мозку представлена трьома типами волокон : асоціативні волокна, що з'єднують окремі ділянки кори у межах однієї півкулі; комісуральні, які з'єднують кору різних півкуль і проєкційні – з'єднують кору з нижчими відділами центральної нервової системи.

Таким чином, кора великого мозку ділиться на ділянки і поля. Усі вони мають особливу, притаманну тільки їм структуру.

Головний мозок грає ключову роль у ментальному здоров'ї людини, оскільки він визначає і регулює різноманітні аспекти психічної діяльності та емоційного стану. Це включає сприймання, обробку та реакцію на інформацію, регулювання емоцій, а також вищі когнітивні функції, такі як мислення, увага та пам'ять.

Лімбічна система, яка входить до складу головного мозку, відповідає за формування та регулювання емоцій. Гіпоталамус і амігдала взаємодіють для виявлення загроз та викликання відповіді стресу. Стресові реакції можуть впливати на психічне здоров'я, і деякі розлади, такі як депресія або тривожність, пов'язані з дисфункцією цих структур.

Кора головного мозку відповідає за вищі когнітивні функції, такі як мислення, планування, прийняття рішень і взаємодія з оточуючим світом. Порушення в роботі цієї частини мозку можуть впливати на психічне здоров'я, спричиняючи проблеми з розумовою діяльністю.

Питання:

1. На які структурні елементи поділяється кора головного мозку?
2. Які основні функції виконує кора головного мозку у людини і як вона впливає на вищі психічні процеси?
3. Як взаємодіє лімбічна система з емоційним станом та чому це важливо для ментального здоров'я?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2

Нейропластичність як основа навчання в різні вікові періоди життя людини

Мета: Розглянути теоретичні та практичні аспекти нейропластичності.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Ознайомитися з теоретичними та практичними аспектами нейропластичності.
3. Розглянути нейропластичність в різні вікові періоди.

Короткий огляд теми:

Нейропластичність – здатність нервової системи до адаптації під впливом умов зовнішнього і внутрішнього середовища, що реалізується шляхом структурно-функціональних перебудов, має позитивний або негативний ефект. Завдяки нейропластичності забезпечується компенсація і можливість відновлення втраченої функції.

Класифікація нейропластичності:



Описані такі механізми нейропластичності:

- зміна функціональної активності синапсів;
- зміна кількості, протяжності і конфігурації активності синаптичних зон;

- зміна кількості шипиків дендриту в синапсах;
- формування нових синапсів;
- тривале потенціювання або гальмування, що регулює ефективність синаптичної передачі;
- зміна порогу збудливості потенціалзалежних мембранних каналів;
- компенсаторні можливості метаболізму на мембранному і молекулярному рівнях.

Отже, нейропластичність – це здатність головного мозку змінювати свою структуру та функції відповідно до досвіду та навколишнього середовища. Цей процес є ключовим фактором у розвитку та навчанні протягом усього життя людини.

У період раннього дитинства нейропластичність є особливо високою, оскільки мозок активно формується та адаптується до нових вражень. Важливо, щоб діти отримували різноманітні стимули – ігри, спілкування та навчання, що сприятиме формуванню нейронних зв'язків. Навіть у дорослому віці мозок залишається пластичним. Такі процеси, як вивчення нових навичок чи вдосконалення існуючих, можуть призводити до змін у структурі та функціях головного мозку. Сприяючи нейропластичності через активний спосіб життя, тренування та відкритість новим викликам, дорослі можуть підтримувати свою когнітивну гнучкість. З віком нейропластичність може зменшуватись, але вона залишається присутньою протягом усього життя.

Питання:

1. Розкрити поняття нейропластичність.
2. Надайте класифікацію нейропластичності.
3. Розкрийте механізми нейропластичності.
4. Як змінюється нейропластичність у різні вікові періоди?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3

Фізіологічні засади збереження здоров'я головного мозку

Мета: розглянути фізіологічні засади збереження здоров'я головного мозку.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Ознайомитися з фізіологічними основами підтримки здоров'я мозку.

Короткий огляд теми:

Фізіологічні аспекти підтримки здоров'я мозку грають ключову роль у забезпеченні нормального функціонування цього важливого органу. Здоров'я мозку визначається різними факторами, які включають живлення, фізичну активність, сон, стресори та загальний стан організму.

Фізіологічні аспекти, які впливають на підтримку здоров'я мозку:

– повноцінне харчування грає важливу роль у забезпеченні оптимального функціонування мозку. Омега-3 жирні кислоти, антиоксиданти, вітаміни та мінерали є ключовими елементами, які сприяють нейропластичності та захисту нейронів. Недостатнє або незбалансоване харчування впливає на механізми пам'яті, увазі та когнітивні функції;

– регулярна фізична активність сприяє підтримці здоров'я мозку. Вона покращує кровообіг, забезпечує киснем та поживними речовинами мозкові тканини, сприяє виробленню нейротрофічних факторів та підтримує нейропластичність;

– нормальний режим сну необхідний для відновлення та регенерації мозкових клітин. Порушення сну може впливати на пам'ять, концентрацію уваги та емоційний стан. Важливо забезпечувати достатню кількість глибокого сну для оптимального функціонування мозку.

– постійний стрес може призводити до виснаження резервів мозку та зменшення нейропластичності.

– гормональний баланс, зокрема регулювання рівнів кортизолу та інших гормонів стресу, важливий для підтримки функцій мозку. Відновлення гормонального балансу може впливати на рівень енергії та емоційний стан;

– вода грає важливу роль у підтримці здоров'я мозку. Недостатня гідратація може призвести до зниження когнітивних функцій, втоми та погіршення концентрації. Важливо регулярно споживати достатню кількість води для забезпечення нормального функціонування мозку;

– активна соціальна взаємодія і спілкування можуть впливати на психічне здоров'я та нейропластичність мозку. Взаємодія з іншими людьми може зменшити ризик розвитку депресії та інших психічних розладів, а також сприяти когнітивній гнучкості;

– регулярні медичні перевірки та обстеження допомагають виявити ранні ознаки можливих порушень здоров'я мозку та вчасно приймати заходи для їх запобігання чи лікування.

Питання:

1. Як повноцінне харчування впливає на здоров'я мозку?

2. Як сон впливає на здоров'я мозку?

3. Обґрунтуйте вплив шкідливих звичок на фізіологічну активність головного мозку?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4

Фізіологічний та психологічний стан людини при дії стресу різної природи

Мета: розглянути природу стресу та його вплив на фізіологічний та психологічний стан людини.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.

2. Розглянути загальні уявлення про природу стресу.

3. Розглянути вплив стресу на фізіологічний та психологічний стан людини.

Короткий огляд теми:

Стрес – це стан напруження неспецифічних адаптаційних механізмів, що виникає в разі дії на організм надмірних за силою або патогенних факторів.

Стратегія стресу: забезпечити системи, що здійснюють адаптацію, енергетичними і пластичними ресурсами за рахунок їх мобілізації і перерозподілу в організмі.

Г. Сельє виділяє два види стресу:

- еустрес, пов'язаний з позитивними реакціями;
- дистрес, пов'язаний з негативними реакціями.

Ознаки стресового напруження (за Шефером):

1. Неможливість зосередитись на будь-чому.
2. Часті помилки в роботі.
3. Часте виникнення почуття втомленості.
4. Дуже швидка або дуже повільна мова.
5. Досить часті болі (голова, спина, шлунок).
6. Різке підвищення кількості вичурюваних цигарок.
7. Постійне відчуття недоїдання або втрата апетиту.
8. Погіршення пам'яті.

Фізіологічні механізми стресу.

Активується гіпоталамус, який дає команду корі наднирників. На всіх стадіях адаптаційного синдрому провідна роль належить корі наднирників, які посилено синтезують стероїдні гормони – глюкокортикоїди, які і виконують адаптаційну функцію.

З однієї сторони, гіпоталамус підвищує активність симпатичної нервової системи, а з іншої – викликає секрецію антистресорних гормонів кори наднирників.

Задача симпатичного відділу вегетативної нервової системи – допомогти вижити організмові в критичний момент, дати йому стільки ресурсів, скільки потрібно для боротьби (якщо можна перемогти) чи втечі (якщо ворог сильніший).

При виснаженні запасів речовин, що харчують організм та енергії в організмі активується парасимпатичний відділ, задачею якого є встановлення та зберігання ресурсів, а його активація відбувається під час сну, їжі та відпочинку.

Першою в кого влучає стрес є серцево-судинна система.

Психологічний стан людини при стресі також має значущий вплив. Стрес може викликати різні емоційні реакції, такі як тривога, роздратованість, втомленість чи навіть депресія. Індивідуальна схильність до стресу, рівень резиліентності та психологічних ресурсів також грають важливу роль у тому, як особа впорядковується зі стресом.

Загальний вплив стресу на фізіологічний та психологічний стан може мати серйозні наслідки для здоров'я. Хронічний стрес пов'язаний із зниженням імунітету, ризиком серцевих захворювань та інших хвороб. Крім того, тривале вплив стресу може призводити до погіршення психічного здоров'я та розвитку різних психічних розладів.

Питання:

1. Розкрити поняття стрес.
2. Назвіть види і стадії стресу.
3. Розкрийте фізіологічні механізми стресу.
4. Яким чином стрес впливає на психічний стан людини?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5

Технології подолання стресу, тривожності та депресії для підтримки психічного здоров'я людини

Мета: розглянути технології подолання стресу, тривожності та депресії.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Ознайомитися з поняттям тривожність та депресія.

3. Розглянути способи підтримки психічного здоров'я людини.

Короткий огляд теми:

Для збереження ментального та соматичного здоров'я важливо з'ясувати наявні у людини ресурси, що дозволяють зберігати адаптаційні можливості організму. Ресурси – це все те, що людина використовує, щоб задовольнити вимоги середовища (фізичні, психологічні, соціальні ресурси тощо). Успішність подолання складних життєвих ситуацій безпосередньо залежить від розуміння власних ресурсів, вміння їх виявляти, від різноманітності, характеру і міри використання наявних і доступних ресурсів людини. Побачити, розвинути та навчитися ефективно використовувати власні ресурси може допомогти розроблена професором Мулі Лахадом (Mooli Lahad – директор Ізраїльського Центру попередження стресу) та його колегами модель стресодолання «BASIC Ph». З погляду авторів цієї моделі потенціал виходу з кризи є у кожного з нас, для цього вони пропонують відкрити весь спектр особистісних можливостей людини. Ця модель є цінною, оскільки ґрунтується на глибоких теоретичних та емпіричних даних, а також широко адаптована у психологічній практиці, охоплює весь спектр стилів, шляхів того, як людина може впоратися із стресом і/чи кризою.

Модель «BASIC Ph»

Ідея моделі полягає в тому, що в людини існує свій потенціал, досвід у подоланні стресової події в шести модальностях:

1. B – Belief & values – віра, переконання, цінності, філософія життя.
2. A – Affect – вираження емоцій та почуттів.
3. S – Socialization – соціальні зв'язки, соціальна підтримка, соціальна приналежність, спілкування.
4. I – Imagination – уява, мрії, спогади, творчість.
5. C – Cognition, thought – розум, пізнання, когнітивні стратегії.

6. Ph – Physical – фізична активність, тілесні ресурси.

Belief & values – цей спосіб подолання кризи базується на вмінні вірити: це може бути віра в Бога, в людей чи в самого себе. Існування в нашому житті сенсовної наповненості, системи життєвих цінностей, місії, віри є джерелом, з якого людина може почерпнути сили у складних ситуаціях.

Affect –цей спосіб подолання стресу вимагає від нас, перш за все, навчитися розуміти власні почуття, називати їх своїми власними іменами. Після цього з'являється можливість висловити розпізнані почуття найбільш прийнятними для кожної людини способами: словесно – в особистій розмові, письмово – в листі, без слів – в танці, малюнку, музиці чи драмі. Йдеться про пряме чи опосередковане вираження почуттів: наприклад, записувати в щоденник свої почуття, висловлювати їх у будь-який арт-спосіб (малюнок, спів, інструментальна музика) тощо.

Socialization – даному способу стресодолавання притаманне прагнення до спілкування, звернення за підтримкою до сім'ї, близьких людей чи до кваліфікованих спеціалістів. Крім цього, ми можемо самі допомагати іншим потребуючим людям, занурюватися в суспільну роботу тощо. Суть способу полягає у соціальній включеності, можливості бути серед людей, бути чимось корисною, почувати себе частиною системи, організації тощо.

Imagination – цей спосіб подолання стресу апелює до наших творчих здібностей, креативної сторони нашої особистості. Завдяки уяві ми можемо мріяти, розвивати інтуїцію та пластичність, шукати і знаходити рішення у світі гри та фантазії, уявляти собі змінене майбутнє та минуле, навіть спогади про щасливі моменти здатні зменшити інтенсивність переживань у складних ситуаціях «тут і тепер». Сюди також відноситься почуття гумору, імпровізація, мистецтво та різного роду ремесла.

Cognition – спосіб подолання кризи через звернення до наших ментальних здібностей, до нашого вміння логічно та критично мислити, оцінювати ситуацію, пізнавати та

осягати нові ідеї, планувати, навчатися, збирати достовірну інформацію, аналізувати проблеми та вирішувати їх. Сюди ж належить пріоритетність, альтернатива, делегування та саморефлексія (розмова з самим собою).

Physical – спосіб стресодолаання, що передбачає звернення до фізичної активності нашого тіла. Цей спосіб пов'язаний із такими можливостями нашого фізичного тіла, як здатність відчувати себе завдяки слуху, зору, нюху, дотику, смаку, відчуттю тепла та холоду, болі та задоволення, орієнтації на місцевості, внутрішньої напруги чи розслаблення. Він також включає в себе різного роду фізичні навантаження (зарядка чи виконання фізкультурних комплексів, ходьба, прогулянка на природі, походи в гори тощо) та тілесні практики (релаксаційні техніки, дихальні вправи тощо).

Так, у кожної людини є шість каналів подолання стресу, при цьому, з них домінуючими є лише кілька. З огляду на це, важливо розуміти свої сильні сторони і розвивати слабкі (пасивні) канали, тим самим посилюючи і збагачуючи свої ресурси.

Питання:

1. Розкрити поняття тривожність, депресія.
2. Розкрити суть багатовимірної моделі Мулі Лахад.
3. Запропонуйте методи подолання тривожності і депресії.

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6

Роль фізичної активності у підтримці ментального здоров'я.

Мета: розглянути роль фізичної активності у підтримці ментального здоров'я.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Розглянути види фізичних навантажень.
3. Розглянути вплив фізичних навантажень на мозок.

Короткий огляд теми:

Фізична активність має величезний вплив на ментальне здоров'я людини, а саме, сприяє виробленню нейротрансмітерів, таких як ендорфіни, які, в свою чергу, здатні підвищувати настрій та знижувати рівень стресу. Дослідження показують, що регулярна фізична активність може впливати на структуру та функцію мозку, покращуючи пластичність і когнітивні функції.

Фізичні вправи допомагають зменшити тривожність та депресивні симптоми. Збалансований режим фізичної активності слугує ефективним стресовим регулятором, оскільки фізична активність сприяє зниженню рівня кортизолу – гормону стресу.

Групові заняття фізичною активністю сприяють соціальній взаємодії та покращенню самооцінки через позитивний вплив соціальної підтримки.

Фізичні навантаження мають значущий вплив на мозок. Регулярна фізична активність позитивно впливає на когнітивні функції, такі як увага, концентрація, пам'ять. Фізичні вправи сприяють підвищенню кровообігу та постачанню кисню до мозку, що поліпшує його працездатність.

Фізична активність сприяє процесу нейрогенезу, Це особливо важливо для ділянок мозку, пов'язаних із навчанням та пам'яттю (гіпокамп).

Фізичні вправи сприяють виробленню різних нейротрансмітерів, таких як серотонін, дофамін та норадреналін. Ці хімічні речовини грають важливу роль у регуляції настрою та відчутті благополуччя.

Регулярна фізична активність може знижувати ризик розвитку нейродегенеративних захворювань, таких як хвороба Альцгеймера та хвороба Паркінсона.

Загалом, фізичні навантаження не тільки підтримують здоров'я серця та м'язів, але також мають істотний вплив на розумові функції та психічне здоров'я в цілому. Отже, активний спосіб життя може бути ключовим чинником у підтримці здоров'я мозку.

Питання:

1. Охарактеризуйте вплив аеробних і анаеробних навантажень на організм людини мозок.
2. Охарактеризуйте вплив фізичних навантажень на мозок.
3. Яким чином можна покращити ментальне здоров'я, використовуючи фізичні вправи і рухову активність?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7

Значення емоційного здоров'я у контексті загальної життєстійкості

Мета: ознайомитися з поняттям емоційного здоров'я.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Розглянути яким чином емоційне здоров'я впливає на загальний стан фізичного здоров'я і витривалість організму
3. Розглянути стратегії зміцнення емоційного здоров'я і подолання стресу в повсякденному житті.

Короткий огляд теми:

Емоційне здоров'я виступає ключовим елементом загальної життєстійкості особистості і визначається як здатність ефективно керувати та реагувати на емоції, враховуючи внутрішні та зовнішні фактори. Емоційне здоров'я включає в себе емоційну стабільність, самопізнання, уміння ефективно взаємодіяти з оточуючими та здатність адаптуватися до стресових ситуацій.

Емоційне здоров'я передбачає здатність розпізнавати та виражати власні емоції без перебільшення або приховування. Особистість з емоційною стабільністю здатна вирішувати конфлікти та ефективно долати стресові ситуації.

Емоційне здоров'я передбачає глибоке розуміння власних емоцій та їх вплив на поведінку. Особистість з високим рівнем самопізнання вміє ефективно регулювати

свої емоції, уникати деструктивних реакцій та приймати свідомі рішення.

Емоційно здорова особистість володіє навичками міжособистісної комунікації. Вона може відкрито спілкуватися, вислуховувати інших, виражати свої думки та почуття, не втрачаючи контролю над ситуацією.

Емоційне здоров'я зумовлює здатність адаптуватися до стресових ситуацій, зберігаючи психічний баланс. Особа, яка володіє високим емоційним здоров'ям, швидше відновлюється після труднощів та знаходить конструктивні рішення проблем.

Стратегій, які можуть допомогти досягти емоційну стабільність:

- самоспостереження – будьте уважні до своїх власних емоцій. Розуміння того, що ви відчуваєте, є першим кроком до керування емоціями. Вивчайте власні емоційні реакції на різні ситуації;

- саморегулювання – розвиток навички самоконтролю. Використовуйте техніки дихання, медитації чи інші методи для зняття стресу;

- позитивне мислення – виховуйте оптимістичний погляд на життя. Намагайтеся знаходити позитивні сторони ситуацій. Вчіться переосмислювати негативні думки та звертайте увагу на свої досягнення;

- Планування та управління часом – розробляйте реалістичні плани та цілі. Це допоможе уникнути відчуття перевантаження та стресу. Навчіться ефективно управляти своїм часом, виділяючи час для роботи, відпочинку та особистого розвитку;

- фізична активність – фізичні вправи мають позитивний вплив на емоційне здоров'я. Регулярна фізична активність допомагає знизити рівень стресу та покращує настрій. Займайтеся спортом або фізичною активністю, яка приносить вам задоволення;

- соціальна підтримка – взаємодія з близькими людьми може бути важливою для емоційної стабільності. Поділіться своїми емоціями та вислухайте інших.

Спілкування з довіреними людьми може допомогти знайти підтримку та поради;

– навчання – активно вивчайте стратегії управління стресом. Читання літератури, участь у тренінгах або консультації з фахівцями можуть покращити ваші навички управління емоціями.

Питання.

1. Охарактеризуйте поняття емоційне здоров'я.
2. Як емоційне здоров'я впливає на загальний стан фізичного здоров'я і витривалість організму?
3. Які стратегії можна використовувати для зміцнення емоційного здоров'я і подолання стресу в повсякденному житті?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА №8

Особиста резильєнтність як навичка ефективного подолання життєвих труднощів

Мета роботи: ознайомитись особистою резильєнтністю як навичкою ефективного подолання життєвих труднощів.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Розглянути особисту резильєнтність, складні життєві ситуації та механізми розвитку резильєнтності.

Короткий огляд теми:

Термін "резильєнтність" відображає здатність особистості ефективно справлятися з труднощами, адаптуватися до змін та швидко відновлюватися після стресових ситуацій. В психології це поняття було введено ще у середині 20 століття, але й досі продовжує бути предметом інтенсивних досліджень. Резильєнтність не є статичною характеристикою, вона може змінюватися протягом життя під впливом різних факторів та життєвих обставин.

Складні життєві ситуації – це події або обставини, які створюють великий тиск і стрес для індивіда, вимагаючи від нього значних зусиль для адаптації та подолання. Це можуть бути травматичні події, втрата близьких, серйозні захворювання, зміни у професійній сфері та інші важкі життєві випробування. Здатність ефективно справлятися з такими ситуаціями, зберігаючи психологічну стійкість, є важливим аспектом резильєнтності.

Складні життєві ситуації можуть викликати ряд психологічних реакцій, включаючи стрес, тривогу, депресію та почуття безпомічності. Вони можуть також впливати на самооцінку, відносини з іншими та загальний рівень задоволеності життям. Ефективні стратегії подолання можуть включати в себе підтримку збоку сім'ї та друзів, професійну допомогу (наприклад, консультування або психотерапію), розвиток навичок стресостійкості та позитивного мислення, а також практикування технік релаксації та усвідомленості. Наявність соціальних ресурсів та емоційної підтримки є критично важливими для подолання складних життєвих ситуацій. Спілкування з близькими, участь у групах підтримки та звернення по допомогу до професіоналів може надати необхідну підтримку та ресурси для ефективного подолання життєвих труднощів. Цей процес має бути індивідуальним та може вимагати часу та терпіння. Звернення по допомогу та підтримку, а також використання доступних ресурсів, може бути вирішальним кроком на шляху до відновлення та позитивних змін.

Механізми розвитку резильєнтності:

- використання сильних сторін – люди можуть розвивати резильєнтність, використовуючи свої вроджені сильні сторони та навички, наприклад, витривалість, гумор або креативність;
- формування психологічної гнучкості – навчання людей бути психологічно гнучкими, приймати та адаптуватися до змін і несподіванок життя;

- саморегуляція – розвиток навичок саморегуляції, включаючи управління емоціями та стресом, є критичним для резильєнтності;

- соціальна підтримка – активне створення та підтримка соціальних зв'язків, які забезпечують емоційну підтримку, допомогу, поради та засоби для вирішення проблем;

- позитивне переосмислення – здатність переосмислювати негативні події та виклики як можливості для навчання та зростання.

Знання про фактори та механізми розвитку резильєнтності може бути використано для розробки програм та інтервенцій, спрямованих на підтримку людей у важких життєвих обставинах. Це може включати тренінги з розвитку навичок справляння зі стресом, консультації з питань психічного здоров'я, програми підтримки для осіб, які переживають кризу, та інші ініціативи, спрямовані на підвищення резильєнтності та психічного благополуччя.

В психології існує кілька теорій, які пояснюють, як і чому деякі люди розвивають резильєнтність. Одна з ключових концепцій – це теорія зміцнення, яка припускає, що досвід подолання труднощів може зробити людину сильнішою і більш здатною справлятися з майбутніми викликами.

Питання:

1. Охарактеризуйте роль соціально-психологічної підтримки для зміцнення психічного здоров'я пацієнтів у фізичній терапії.

2 Охарактеризуйте роль соціально-психологічної підтримки для зміцнення психічного здоров'я пацієнтів у ерготерапії.

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Форма контролю: 3-5 семестр – залік.

Методи контролю:

1. Поточний контроль включає оцінку теоретичних знань, практичних навичок та самостійну роботу. Поточний контроль здійснюється на кожному лабораторному занятті відповідно до конкретних цілей.

2. Модульний контроль здійснюється через навчально-науковий центр незалежного оцінювання (МК 1 – 20 балів, МК 2 – 20 балів).

3. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Лабораторні заняття – 60 балів

Підсумковий контроль (залік) – 40 балів

Всього – 100 балів

Розподіл балів, які отримують здобувачі:

	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	5	2	7
Тема 2	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	5	2	7
Тема 3	Підготувати приклади виникнення стресових ситуацій та запропонувати варіанти їх подолання	6	2	8
Тема 4	Підготувати технології подолання стресу.	6	2	8
Тема 5	Підготувати технології подолання тривожності і депресії	6	2	8
Тема 6	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	5	2	7
Тема 7	Підготувати ґрунтовну відповідь за темою заняття	5	2	7
Тема 8	Запропонувати стратегії подолання життєвих труднощів	6	2	8
Всього за аудиторні заняття				60

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проекту (роботи), практики	для заліку
90 – 100	відмінно	зараховано
82–89	добре	
74–81		
64–73	задовільно	
60–63		
35–59	незадовільно з можливістю повторного складання	не зараховано з можливістю повторного складання
0–34	незадовільно з обов'язковим повторним вивченням дисципліни	не зараховано з обов'язковим повторним вивченням дисципліни

ЛІТЕРАТУРА

1. Бевз Г. Як подолати паніку та психічні зриви : рекомендації. ВМГО «Студентська республіка». 2022. URL: <https://cutt.ly/NHrmbLh>
2. Коқун О. М., Агаев Н. А., Пішко І. О., Лозінська Н. С., Остапчук В. В. Психологічна робота з військовослужбовцями – учасниками АТО на етапі відновлення : методичний посібник. К. : НДЦ ГП ЗСУ, 2017. 282 с.
3. Панок В. Г. Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу в часи війни: питання теорії і методології: Наукова доповідь на методологічному семінарі «Актуальні проблеми охорони психічного здоров'я українського народу у воєнний і повоєнний час», 16 листопада, 2023 р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2023. 5(2), С. 1–9.
4. Слюсаревський М. М., Григоровська Л. В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2022. 4 (1).
5. Соціально-психологічні технології відновлення особистості після травматичних подій : практичний посібник / Т. М. Титаренко, М. С. Дворник, В. О. Климчук та ін. ; за наук. ред. Т. М. Титаренко / Національна академія педагогічних наук України, Інститут соціальної та політичної психології. Кропивницький : Імекс-ЛТД, 2019. 220 с.
6. Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 140–150.
7. Mental health and employers: The case for investment. A supporting study for the Independent Review [Electronic resource]. Deloitte, 2017. URL:

<https://www2.deloitte.com/uk/en/pages/public-sector/articles/mentalhealth-employers-review.html>

8. Mental health in transition: assessment and guidance for strengthening integration of mental health into primary health care and community-based service platforms in Ukraine / Weissbecker Inka, Khan Olga, Kondalova Nataliia, Poole Laura, Cohen Jordana T. ; *Global Mental Health Initiative*. Washington, D.C. : World Bank Group, 2017. 132 p.
9. Posttraumatic stress disorder: overview of evidence-based assessment and treatment / Lancaster C. L., Teeters J. B., Gros D. F., Back S. E. *Journal of Clinical Medicine*. 2016. Vol. 5 (11). P. 105.
10. Preliminary evaluation of PTSD Coach, a smartphone app for posttraumatic stress symptoms. *Military medicine*. 2014. № 179. P. 12–18.
11. Загальна психологія : підручник / О. В. Скрипченко, Л. В. Долинська, З. В. Огороднійчук та ін. К. : Либідь, 2005. 464 с.
12. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України. URL: <http://www.mon.gov.ua>
13. Офіційний сайт Національної академії наук України. URL: <http://www.nas.gov.ua/>
14. Офіційний сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського. URL: <http://www.nbuv.gov.ua/>
15. mhGAP Training Manuals – for the mhGAP Intervention Guide for mental, neurological and substance use disorders in non-specialized health settings, version 2.0 [Electronic resource].