

**НАЦІОНАЛЬНИЙ УНІВЕРСИТЕТ ВОДНОГО ГОСПОДАРСТВА ТА
ПРИРОДОКОРИСТУВАННЯ**

Навчально-науковий інститут охорони здоров'я

08-02-122S

**СИЛАБУС
освітнього компонента**

SYLLABUS

Покращення ментального здоров'я засобами фізичної терапії, ерготерапії		Improving mental health through means physical therapy, occupational therapy
Шифр за ОП		Code in Degree Programme
Освітній рівень: бакалаврський (перший)		Level of Education: Bachelor`s degree (first)
Галузь знань: Охорона здоров'я	22	Field of Knowledge: Health care
Спеціальність: Терапія та реабілітація	227	Field of Study: Therapy and Rehabilitation
Спеціалізація Фізична терапія	227.1	Specialization Physical Therapy
Освітня програма: Фізична терапія, ерготерапія		Degree Programme: Physical therapy, occupational therapy

РІВНЕ – 2024

Силабус освітнього компонента «Покращення ментального здоров'я засобами фізичної терапії, ерготерапії» для здобувачів вищої освіти ступеня «бакалавр», які навчаються за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Терапія та реабілітація», спеціалізація 227.1 «Фізична терапія». Рівне. НУВГП. 2024. 9 с.

ОПП на сайті університету: <https://ep3.nuwm.edu.ua/31760/>

Розробник силабусу:

е-підпис Гамма Тетяна Вікторівна, кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Силабус схвалений на засіданні кафедри фізичної терапії, ерготерапії
Протокол № 01 від “28” серпня 2024 року.

Завідувач кафедри:

е-підпис Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії

Гарант освітньої програми:

е-підпис Нестерчук Наталія Євгенівна, доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії

Схвалено науково-методичною радою з якості ННІОЗ


Протокол № 01 від “29” серпня 2024 року.

Голова науково-методичної ради з якості ННІОЗ:

е-підпис Григус Ігор Михайлович, доктор медичних наук, професор.

©Гамма Т.В., 2024

©НУВГП, 2024

ПРОГРАМА ОСВІТНЬОГО КОМПОНЕНТА	
Покращення ментального здоров'я засобами фізичної терапії, ерготерапії	
ЗАГАЛЬНА ІНФОРМАЦІЯ	
Ступінь вищої освіти	Бакалавр
Освітня програма	Фізична терапія, ерготерапія
Спеціальність	227 Терапія та реабілітація
Рік навчання, семестр	3-й (5 семестр)
Кількість кредитів	4 кредити ЄКТС
Лекції:	24 год
Лабораторні заняття:	32 год
Самостійна робота:	64 год
Форма підсумкового контролю	Залік
Мова викладання	Українська
ІНФОРМАЦІЯ ПРО РОЗРОБНИКА	
ПРОФАЙЛ ЛЕКТОРА	
	Гамма Тетяна Вікторівна Кандидат біологічних наук, доцент, доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання

Вікіситет	https://wiki.nuwm.edu.ua/index.php/Тетяна_Вікторівна_Гамма
ORCID	https://orcid.org/0000-0001-9295-3375
Як комунікувати	t.v.hamma@nuwm.edu.ua

ІНФОРМАЦІЯ ПРО ОСВІТНІЙ КОМПОНЕНТ

Мета та завдання

Мета ОК «Покращення ментального здоров'я засобами фізичної терапії, ерготерапії» – формування у студентів теоретичних знань і практичних навичок, спрямованих на збереження, відновлення та покращення ментального здоров'я засобами фізичної терапії та ерготерапії. 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.

Посилання щодо розміщення навчальної дисципліни на навчальній платформі Moodle

<https://exam.nuwm.edu.ua/user/index.php?id=7205>

Компетентності

ЗК 02. Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
 ЗК 03. Навички міжособистісної взаємодії.
 ЗК 04. Здатність працювати в команді.
 ЗК 05. Здатність мотивувати людей та рухатися до спільної мети.
 ЗК 06. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.
 ЗК 08. Здатність планувати та управляти часом.
 ЗК 14. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.
 СК 05. Здатність провадити безпечну для пацієнта/клієнта та практикуючого фахівця практичну діяльність з фізичної терапії, ерготерапії у травматології та ортопедії, неврології та нейрохірургії, кардіології та пульмонології, а також інших областях медицини.
 СК 07. Здатність допомогти пацієнту/клієнту зрозуміти власні потреби, обговорювати та пояснювати зміст і необхідність виконання програми фізичної терапії та ерготерапії.
 СК 13. Здатність навчати пацієнта/опікунів самообслуговуванню/догляду, профілактиці захворювань, травм, ускладнень та неповносправності, здоровому способу життя.
 СК 14. Здатність знаходити шляхи постійного покращення якості послуг фізичної терапії та ерготерапії.

Програмні результати навчання

ПРН 13. Обирати оптимальні форми, методи і прийоми, які б забезпечили шанобливе ставлення до пацієнта/клієнта, його безпеку/захист, комфорт та приватність.
 ПРН 15. Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.
 ПРН 21. Обирати відповідні прийоми та засоби активного залучення батьків до реабілітації дітей з особливими потребами.

Структура та зміст освітнього компонента

ТЕМИ ЛЕКЦІЙНИХ ЗАНЯТЬ (24 год)

- Тема 1. Структурно-функціональні особливості головного мозку людини.
Тема 2. Фізіологічні основи підтримки здоров'я мозку.
Тема 3. Вікові аспекти психічного здоров'я.
Тема 4. Вплив стресу на фізичне та ментальне здоров'я людини.
Тема 5. Використання технологій подолання стресу, тривожності та депресії у професійній діяльності.
Тема 6. Емоційне здоров'я як важлива складова життєстійкості.
Тема 7. Сон як складова загального здоров'я. Причини та особливості проявів порушень сну.
Тема 8. Особиста резильєнтність як здатність конструктивно долати життєві труднощі.
Тема 9. Фізична активність та її вплив на ментальне здоров'я.
Тема 10. Попередження професійного вигорання і підтримка ментального здоров'я фізичних терапевтів, ерготерапевтів.
Тема 11. Покращення ментального здоров'я засобами фізичної терапії.
Тема 12. Покращення ментального здоров'я засобами ерготерапії.

ТЕМИ ЛАБОРАТОРНИХ РОБІТ (32 год)

- Тема 1. Специфіка структури та функцій головного мозку у людини.
Тема 2. Нейропластичність як основа навчання.
Тема 3. Фізіологічні засади збереження здоров'я головного мозку.
Тема 4. Фізіологічний та психологічний стан людини при дії стресу різної природи.
Тема 5. Технології подолання стресу, тривожності та депресії для підтримки психічного здоров'я людини.
Тема 6. Роль емоцій та емоційного інтелекту у ментальному здоров'ї.
Тема 7. Резильєнтність особистості: ключ до подолання життєвих викликів.
Тема 8. Роль фізичної активності у підтримці ментального здоров'я.
Тема 9. Профілактика професійного вигорання та збереження ментального здоров'я у фахівців фізичної терапії та ерготерапії.
Тема 10. Підтримка психічного здоров'я впродовж життя.
Тема 11. Покращення ментального здоров'я за допомогою дихальних вправ і технік.
Тема 12. Застосування технік міофасціального релізу для покращення ментального здоров'я.
Тема 13. Вплив йоги на ментальне здоров'я.
Тема 14. Вправи на дрібну моторику як ерготерапевтичний засіб покращення ментального здоров'я.
Тема 15. Застосування арттерапії для покращення ментального здоров'я.
Тема 16. Каністерапія як інструмент покращення психоемоційного стану.

Методи та технології навчання

Для формування умінь та навичок застосовуються такі методи навчання: словесні (пояснення, розповідь, лекція, бесіда), наочні (ілюстрування, демонстрування), репродуктивні та проблемно-пошукові.

Технології:

Імітаційні (рольові та ділові ігри).

Неімітаційні (розгляд проблемних питань, демонстрація відео).

Робота в малих групах (команді).

Проектна технологія.

Аналіз конкретних ситуацій (case study).

Форми проведення занять

Лекції, міні-лекції, аналіз конкретних ситуацій, презентації, демонстрації, мозковий штурм, дискусії, ситуаційні дослідження, робота в малих групах (командах).

Інструменти, обладнання, програмне забезпечення

Технічні засоби навчання: мультимедійне обладнання, ноутбук. Програмне забезпечення: MS Windows, доступ до Інтернет. Програмне забезпечення: навчальна платформа Moodle.

Порядок оцінювання програмних результатів навчання

	Короткий зміст завдання	За якісне оформлення завдання, його представлення /подання/показ/ висвітлення/ демонстрація /виконання	За відповіді на запитання	Всього балів
Тема 1	Пояснити функції великих півкуль, мозочка, стовбура мозку, лімбічної системи та гіпоталамуса. Визначити, як кожна з цих структур взаємодіє з іншими частинами мозку для забезпечення нормальної діяльності організму.	3	1	4
Тема 2	Пояснити роль нейропластичності, нейрогенезу та синаптичної пластичності у навчанні.	3	1	4
Тема 3	Охарактеризувати фізіологічні механізми, що підтримують здоров'я мозку. Знати роль нейромедіаторів у підтримці когнітивних функцій.	3	1	4
Тема 4	Підготувати приклади виникнення стресових ситуацій та запропонувати варіанти їх подолання .	1	1	2
Тема 5	Дати визначення тривожності і депресії. Підготувати технології подолання тривожності і депресії.	1	1	2
Тема 6	Охарактеризувати роль емоцій у психічному здоров'ї. Знати, як емоції можуть сприяти адаптації до стресу і покращенню якості життя. Охарактеризувати вплив емоційного інтелекту на такі аспекти ментального здоров'я, як самопочуття, стрес, тривога, депресія.	3	1	4
Тема 7	Вміти пояснити, що таке резильєнтність та які фактори впливають на її розвиток. Охарактеризувати основні компоненти резильєнтності та основні теоретичні підходи до вивчення резильєнтності.	3	1	4
Тема 8	Знати зв'язок між фізичною активністю та ментальним здоров'ям. Розробіть заняття або тренінг, спрямований на популяризацію фізичної активності як інструмента для покращення ментального здоров'я.	3	1	4

Тема 9	Знати, що таке професійне вигорання і як воно проявляється у фахівців фізичної терапії та ерготерапії. Розкрити значення балансу між роботою та особистим життям, а також техніки самопомоги, які можуть зменшити стрес та підвищити емоційну стійкість.	3	1	4
Тема 10	Знати, як психічне здоров'я змінюється в різних вікових періодах (дитинство, юність, дорослість, старість). Підготувати приклади стратегій психологічної підтримки для людей, які переживають кризові періоди життя (наприклад, зміни кар'єри, втрата близької людини), що можуть спричинити негативний вплив на психічне здоров'я.	3	1	4
Тема 11	Охарактеризувати основні принципи дихальних технік (наприклад, діафрагмальне дихання, квадратне дихання, дихання за методом Бутейка). Підготувати пам'ятку з техніками дихання, що можуть бути корисними у професійній діяльності фізичного терапевта, ерготерапевта.	3	1	4
Тема 12	Знати, що таке фасція та яку роль вона відіграє в організмі. Описати основні принципи міофасціального релізу. Охарактеризувати різні техніки міофасціального релізу.	3	1	4
Тема 13	Знати історичний розвиток йоги та яким чином відбулася її інтеграція у сучасні підходи до підтримки ментального здоров'я. Проаналізувати, як практика йоги впливає на вегетативну нервову систему. Підготувати аргументи «за» та «проти» до дискусії на тему: «Чи може йога замінити медикаментозне лікування при легких формах депресії?».	3	1	4
Тема 14	Знати роль у підтримці ментального здоров'я відіграє дрібна моторика. Описати застосування вправ на дрібну моторику в ерготерапії, їхню роль у реабілітації пацієнтів із неврологічними та психічними розладами.	3	1	4
Тема 15	Дати визначення арттерапії, її основних напрямів та методик. Підготувати одну з технік арттерапії, відобразивши свої емоції чи переживання, та описати результати.	3	1	4

Тема 16	<p>Пояснити, як взаємодія з тваринами може впливати на психоемоційний стан людини.</p> <p>Проаналізувати сфери застосування каністерапії (робота з дітьми з аутизмом, реабілітація після травм, покращення психоемоційного стану людей похилого віку).</p>	3	1	4
Всього за аудиторні заняття				60

За аудиторні заняття здобувачі вищої освіти отримують від 0 до 60 балів.

Два модульних контролю, кожен з яких оцінюється в 20 балів, проходять у формі тестування. У тесті 26 запитань різної складності: рівень 1 – 20 запитань по 0,6 бала (12 балів), рівень 2 – 5 запитань по 1 балу (5 балів), рівень 3 – 1 запитання по 3 бали (3 бали). Усього – 20 балів.

Максимальна кількість балів, яку може отримати здобувач вищої освіти, становить 100 балів.

Лінк на нормативні документи, що регламентують проведення поточного та підсумкового контролів знань здобувачів вищої освіти, можливість подання апеляції:

<https://ep3.nuwm.edu.ua/25889/>

Рекомендована література

Основна:

1. Бевз Г. (2022). Як подолати паніку та психічні зриви : рекомендації. ВМГО «Студентська республіка». <https://cutt.ly/NHrmbLh>
2. Кашуба, Л., & Чекан, О. І. (2023). Каністерапія як метод психокорекції в спеціальній освіті.
3. Кокун О.М., Агаєв 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.
4. Кравченко, О. (2021). Каністерапія як інноваційний напрям соціально-психологічної реабілітації. *Інноватика у вихованні*, 1(13), 28-38.
5. Кришталь А. О., Амурова Я. В., Федоренко Я.А., Вороновська Л.Г. Організація психологічної корекції синдрому провини вцілілого в умовах воєнного стану: навчальний посібник. Черкаси: ЧПБ, 2024. 178 с.
6. 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, 2023р. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2023. 5 (2), С. 1-9.
7. Слюсаревський М.М., Григоровська Л.В. Психологічна підтримка учасників освітнього процесу в умовах війни. *Вісник Національної академії педагогічних наук України*, 2022. 4 (1).
8. 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.
9. Титаренко Т. М. Критерії відновлення психологічного здоров'я в умовах довготривалої травматизації. *Український психологічний журнал*. 2017. № 1 (3). С. 140-150.
10. Чамлай, І. (2024). Каністерапія як інноваційний метод соціально-психологічної реабілітації. *Психологічний журнал*, (13), 131–139. <https://doi.org/10.31499/2617-2100.13.2024.315054>
11. Якимчук, О. (2021). Психологічні особливості професійного вигорання особистості.

Допоміжна:

1. Калініченко, Є. (2024). Важливість сну для ментального здоров'я. як поліпшити якість сну? *UNIVERSUM*, (5), 166–175. Вилучено з <https://archive.liga.science/index.php/universum/article/view/779>
2. Стельмах, О. В. (2022). Чинники професійного вигорання особистості.
3. Katerenchuk, I., Gutsalepko, O., Rustamyan, S., & Kostrikova, Y. (2023). Арт-терапія: перспективи застосування в лікуванні, профілактиці та реабілітації захворювань внутрішніх органів (огляд літератури). *Практикуючий лікар*, (4), 36-43. вилучено із <https://plr.com.ua/index.php/journal/article/view/774>
4. Mental health and employers: The case for investment. A supporting study for the Independent Review [Electronic resource] / Deloitte. – 2017. – Access mode: <https://www2.deloitte.com/uk/en/pages/public-sector/articles/mentalhealth-employers-review.html>
5. 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.
6. 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.
7. Preliminary evaluation of PTSD Coach, a smartphone app for posttraumatic stress symptoms. *Military medicine*. 2014. № 179. P. 12-18.

1. Офіційний сайт Міністерства освіти і науки України:
<http://www.mon.gov.ua>
2. Офіційний сайт Національної академії наук України:
<http://www.nas.gov.ua/>
3. Офіційний сайт Національної бібліотеки України імені В.І. Вернадського:
<http://www.nbuv.gov.ua/>
4. 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].

Поєднання навчання та досліджень

Діючий студентський науковий гурток "Актуальні питання психофізіології". Здобувачі вищої освіти мають можливість додатково отримати бали за виконання індивідуальних завдань дослідницького характеру, а також можуть бути долучені до написання та опублікування наукових статей з тематики курсу.

ПОЛІТИКИ ВИКЛАДАННЯ ТА НАВЧАННЯ

Перелік соціальних, «м'яких» навичок (soft skills)

Взаємодія з людьми, вміння працювати в команді, колективі, здатність до навчання, здатність логічно обґрунтовувати позицію, знаходити вихід зі складних ситуацій, комунікаційні якості, навички усного спілкування, вміння говорити на публіку, публічні виступи, самопрезентація, працелюбність, саморозвиток, творчі здібності (креативність).

Дедлайни та перескладання

Перездача відбувається шляхом відпрацювання лабораторних занять. Ліквідація академічної заборгованості здійснюється згідно «Порядку ліквідації академічних заборгованостей у НУВГП», <https://ep3.nuwm.edu.ua/30369/> Згідно цього документу і реалізується право здобувача вищої освіти на повторне вивчення дисципліни чи повторне навчання на курсі.

Оголошення стосовно дедлайнів здачі та перездачі оприлюднюються на сторінці MOODLE <https://exam.nuwm.edu.ua/>

Неформальна та інформальна освіта

Студенти мають право на перезарахування результатів навчання, набутих у неформальній та інформальній освіті згідно відповідного Положення про неформальну освіту. <https://ep3.nuwm.edu.ua/28363/>.

Студенти можуть самостійно на платформах Prometheus, Coursera, edEx, edEra, FutureLearn та інших опанувати матеріал для перезарахування результатів навчання. При цьому важливо, щоб знання та навички, що формуються під час проходження певного онлайн-курсу чи його частин, мали зв'язок з очікуваними навчальними результатами даного освітнього компонента, його програми та перевірялись в підсумковому оцінюванні.

Правила академічної доброчесності

Всі студенти, співробітники та викладачі НУВГП мають бути чесними у своїх стосунках, що пов'язані з навчальною роботою. Студенти мають самостійно виконувати та подавати на оцінювання лише результати власних зусиль та оригінальної праці.

Здобувачі не допускаються до списування та обману – за порушення принципів академічної доброчесності викладач може накладати санкції: зниження балів, повернення роботи на доопрацювання, не допущення до захисту роботи та ін.

Вимоги до відвідування

Здобувачі вищої освіти зобов'язані брати участь у всіх заняттях. Лекції та лабораторні заняття відбуваються в офлайн або онлайн режимі, згідно розкладу. Відпрацювати пропущені заняття можна під час консультації з предмету. Заняття онлайн можуть проводитись за допомогою Google Meet за кодом. Здобувач вищої освіти має право оформити індивідуальний графік навчання згідно відповідного положення <http://ep3.nuwm.edu.ua/id/eprint/20050>
Здобувачі можуть на заняттях використовувати мобільні телефони та ноутбуки за дозволом викладача.

Автор
В.О. завідувача кафедри ТМФВ

Тетяна ГАММА

Затверджено

Проректор з науково-педагогічної та
навчальної роботи

Валерій СОРОКА



документ підписаний КЕП
Номер документа СИЛ №120
Підписувач Сорока Валерій Степанович
Підписувач (дані КЕП):
Сертифікат 3FAA9288358EC003040000009B6C3700C8C2C100