

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

08-02-165М

МЕТОДИЧНІ ВКАЗІВКИ

до виконання лабораторних робіт із освітнього компоненту
**«Покращення ментального здоров'я засобами фізичної
терапії, ерготерапії»**

для здобувачів вищої першого (бакалаврського) рівня
за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія,
ерготерапія» спеціальності 227 «Терапія та реабілітація»
денної та заочної форм навчання

Рекомендовано
науково-методичною радою
з якості ННІОЗ
Протокол № 01 від 29.08.2024 р.

Рівне – 2024

Методичні вказівки до лабораторних робіт із ОК «Покращення ментального здоров'я засобами фізичної терапії, ерготерапії» для здобувачів першого (бакалавського) рівня за освітньо-професійною програмою «Фізична терапія, ерготерапія» спеціальності 227 «Терапія та реабілітація» денної та заочної форм навчання. [Електронне видання] / Гамма Т. В.– Рівне : НУВГП, 2024. – 54 с.

Укладач: Гамма Т. В., к.б.н., доцент кафедри теорії та методики фізичного виховання.

Відповідальний за випуск – Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

Керівник групи забезпечення освітньої програми «Фізична терапія, ерготерапія»: Нестерчук Н. Є., доктор наук з фізичного виховання і спорту, професор, завідувач кафедри фізичної терапії, ерготерапії.

© Т. В. Гамма, 2024

© НУВГП, 2024

ЗМІСТ

ВСТУП.	5
РОЗДІЛ 1. Теми лабораторних робіт.	6
РОЗДІЛ 2. Методичні рекомендації до виконання лабораторних робіт.	8
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 1. Специфіка структури та функцій головного мозку у людини.	8
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2. Нейропластичність як основа навчання.	10
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3. Фізіологічні засади збереження здоров'я головного мозку.	13
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4. Фізіологічний та психологічний стан людини при дії стресу різної природи.	15
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5. Технології подолання стресу, тривожності та депресії для підтримки психічного здоров'я людини.	17
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6. Роль емоцій та емоційного інтелекту у ментальному здоров'ї.	21
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7. Резильєнтність особистості: ключ до подолання життєвих викликів.	24
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8. Роль фізичної активності у підтримці ментального здоров'я.	25
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9. Профілактика професійного вигорання та збереження ментального здоров'я у фахівців фізичної терапії та ерготерапії.	28
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10. Підтримка психічного здоров'я впродовж життя.	30
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11. Покращення ментального здоров'я за допомогою дихальних вправ і технік.	32

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12. Застосування технік міофасціального релізу для покращення ментального здоров'я.	33
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 13. Вплив йоги на ментальне здоров'я.	35
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 14. Вправи на дрібну моторику як ерготерапевтичний засіб покращення ментального здоров'я.	36
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 15. Застосування арттерапії для покращення ментального здоров'я.	38
ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 16. Каністерапія як інструмент покращення психоемоційного стану.	41
РОЗДІЛ 3. Розподіл балів, які отримують студенти	44
Література	52

ВСТУП

Ментальне здоров'я є важливою складовою загального добробуту людини, яка визначає її здатність адаптуватися до змін у житті, ефективно взаємодіяти із соціальним середовищем та підтримувати якість життя. У сучасному світі, де стрес, емоційне виснаження та психосоціальні проблеми стають все більш поширеними, фізична терапія та ерготерапія пропонують унікальні можливості для відновлення та підтримки психоемоційного стану.

ОК "Покращення ментального здоров'я засобами фізичної терапії, ерготерапії" поєднує знання з психології, фізіології, реабілітації та соціальної медицини.

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: 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 їх застосування.

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.	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. Розробка методичного забезпечення для навчального процесу.	2
6.	Тема 6. Роль емоцій та емоційного інтелекту у ментальному здоров'ї.	2
7.	Тема 7. Резильентність особистості: ключ до подолання життєвих викликів.	2
8.	Тема 8. Роль фізичної активності у підтримці ментального здоров'я.	2
9.	Тема 9. Профілактика професійного вигорання та збереження ментального	2

	здоров'я у фахівців фізичної терапії та ерготерапії.	
10.	Тема 10. Підтримка психічного здоров'я впродовж життя.	2
11.	Тема 11. Покращення ментального здоров'я за допомогою дихальних вправ і технік.	2
12.	Тема 12. Застосування технік міофасціального релізу для покращення ментального здоров'я.	2
13.	Тема 13. Вплив йоги на ментальне здоров'я.	2
14.	Тема 14. Вправи на дрібну моторику як ерготерапевтичний засіб покращення ментального здоров'я.	2
15.	Тема 15. Застосування арттерапії для покращення ментального здоров'я.	2
16.	Тема 16. Каністерапія як інструмент покращення психоемоційного стану.	2
	Разом	32

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. Опрацювати літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Розглянути і систематизувати отриманні знання лекційного матеріалу.

Короткий огляд теми:

Кора головного мозку – це найскладніша і найрозвиненіша частина нашого мозку, відповідальна за найвищі психічні функції людини: мислення, мову, пам'ять, сприйняття, емоції та багато інших. Вона поділяється на кілька типів, кожен з яких має свої особливості та функції:

– **древня кора.** Найдавніша частина кори, пов'язана з нашими найпримітивнішими інстинктами, такими як нюх та смак. Вона допомагає нам розпізнавати запахи та смаки, що мають важливе значення для виживання;

– **стара кора.** Трохи молодша за древню, тісно пов'язана з емоціями та пам'яттю. Вона бере участь у формуванні наших емоційних реакцій на різні події та допомагає нам запам'ятовувати важливу інформацію;

– **нова кора.** Найбільша і найскладніша частина кори, яка відповідає за всі наші найвищі когнітивні функції. Вона поділена на багато різних ділянок, кожна з яких спеціалізується на певних завданнях. Наприклад, лобова частка відповідає за планування, прийняття рішень та

контроль над поведінкою, а тім'яна - за обробку сенсорної інформації та просторове орієнтування.

Нова кора складається з шести шарів клітин, які розташовані один над одним. Різні ділянки кори мають різну товщину і кількість клітин в кожному шарі. Це дозволяє їм виконувати різні функції.

Щоб різні ділянки кори могли взаємодіяти між собою, а також з іншими частинами мозку, існують спеціальні нервові волокна. Вони поділяються на три типи:

- асоціативні волокна (з'єднують різні ділянки кори в межах однієї півкулі);
- комісуральні волокна (з'єднують відповідні ділянки лівої та правої півкуль);
- проєкційні волокна (з'єднують кору з іншими частинами центральної нервової системи).

Розуміння будови та функцій кори головного мозку є дуже важливим для науки і медицини. Це дозволяє нам краще розуміти, як працює наш мозок, і як виникають різні захворювання мозку. Крім того, це знання може бути корисним для розробки нових методів лікування захворювань мозку, а також для створення більш ефективних навчальних програм.

Кора головного мозку – це не просто анатомічна структура, а й основа наших думок, почуттів та поведінки. Тому будь-які зміни в її функціонуванні можуть впливати на наше ментальне здоров'я.

Взаємозв'язок кори головного мозку з психічним станом.

Емоційна регуляція – лімбічна система, яка тісно пов'язана з корою, відповідає за наші емоції. Коли виникають дисбаланси в цій системі, можуть розвинутися такі розлади, як депресія, тривога або біполярний розлад.

Мислення та когнітивні функції – лобова частка кори відповідає за планування, прийняття рішень, концентрацію уваги. Порушення в її роботі можуть призвести до проблем з пам'яттю, увагою, а також до розвитку obsесивно-компульсивного розладу (ОКР).

Сприйняття та інтерпретація – тім'яна та скронева частки відповідають за обробку сенсорної інформації. Проблеми в цих областях можуть призвести до розвитку шизофренії, делюзій або галюцинацій.

Соціальна взаємодія – кора відіграє важливу роль у нашій здатності розуміти інших людей, співпереживати та будувати соціальні зв'язки. Порушення в цій сфері можуть призвести до розвитку аутизму або соціальної фобії.

Багато ментальних розладів пов'язані зі змінами в структурі та функціонуванні кори головного мозку. Наприклад: *депресія* – зменшення активності в префронтальній корі, збільшення активності в мигдалині; *тривога* – підвищена активність в мигдалині та передній поясній корі; *шизофренія* – зменшення об'єму сірої речовини в різних областях кори; *розлади аутистичного спектра* – відмінності в структурі та функціонуванні різних областей кори.

Завдання для самостійної роботи: створіть рисунок, що відображає основні структури головного мозку та їх функції.

Питання:

1. Як будова нової кори впливає на її різноманітні функції?
2. Які типи нервових волокон забезпечують взаємодію різних ділянок кори?
3. Які ментальні розлади пов'язані зі змінами в структурі та функціонуванні кори головного мозку? Наведіть приклади.
4. Чому розуміння будови та функцій кори головного мозку є важливим для науки і медицини?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 2

Нейропластичність як основа навчання

Мета: ознайомитися з сучасними положеннями щодо нейропластичності головного мозку.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Розглянути і систематизувати отриманні знання лекційного матеріалу.

Короткий огляд теми:

Нейропластичність – це фундаментальна властивість нервової системи, що характеризується здатністю мозку змінюватися структурно і функціонально протягом усього життя. Цей процес лежить в основі навчання, пам'яті, адаптації до нових умов та відновлення після пошкоджень.

Механізми нейропластичності

Нейропластичність відбувається на різних рівнях організації нервової системи:

- **синаптична пластичність** (зміни сили синаптичних зв'язків між нейронами. Це може проявлятися у посиленні або послабленні передачі нервового імпульсу);
- **структурна пластичність** (зміна кількості синапсів, дендритів, аксонів та навіть утворення нових нейронів (нейрогенез).
- **функціональна пластичність**. Перерозподіл функцій між різними областями мозку.

Фактори, що впливають на нейропластичність:

- **вік**. Нейропластичність найбільш виражена у дитячому та підлітковому віці, але здатність мозку до змін зберігається протягом усього життя;
- **досвід**. Новий досвід стимулює утворення нових нейронних зв'язків та зміцнення існуючих;
- **навчання**. Активне навчання та тренування когнітивних функцій посилюють нейропластичність;
- **пошкодження мозку**. Після травм або захворювань мозку нейропластичність може активуватися для компенсації втрачених функцій;
- **фармакологічні препарати**. Деякі препарати можуть впливати на нейропластичність, посилюючи або послаблюючи її;

- **генетичні фактори.** Генетична схильність може впливати на індивідуальні відмінності у нейропластичності.

Нейропластичність і реабілітація. Розуміння нейропластичності має велике значення для реабілітації після нейрологічних захворювань та травм. Завдяки нейропластичності мозок може компенсувати пошкоджені функції шляхом активації інших областей або формування нових нейронних зв'язків.

Часті та тривалі тренування допомагають зміцнити нові нейронні зв'язки. Вправи повинні бути спрямовані на відновлення саме тих функцій, які були порушені. Навчання пацієнта новим способам виконання завдань, які були раніше недоступні. Використання неінвазивних методів стимуляції мозку (наприклад, транскраниальна магнітна стимуляція) для посилення нейропластичності.

Знання про нейропластичність дозволяє розробляти більш ефективні методи лікування різних захворювань нервової системи, таких як:

- **інсульт.** Реабілітація після інсульту спрямована на відновлення рухових, сенсорних і мовних функцій;
- **травматичні пошкодження головного мозку.** Реабілітація допомагає відновити когнітивні функції, мову, пам'ять та інші порушені функції;
- **нейродегенеративні захворювання.** Хоча нейродегенеративні захворювання не можна повністю вилікувати, нейропластичність може допомогти сповільнити прогресування захворювання і покращити якість життя пацієнтів.

Питання:

1. Що таке нейропластичність?
2. Як вік впливає на здатність мозку змінюватися?
3. Які фактори можуть стимулювати нейропластичність?
4. Як нейропластичність допомагає відновитися після пошкоджень мозку?

5. Чи можна впливати на нейропластичність за допомогою фармакологічних препаратів?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 3

Фізіологічні засади збереження здоров'я головного мозку

Мета: ознайомити студентів фізіологічними засадами збереження здоров'я головного мозку.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Розглянути і систематизувати отриманні знання лекційного матеріалу.

Короткий огляд теми:

Головний мозок – це центральний орган нервової системи, який забезпечує управління всіма функціями організму, когнітивну діяльність, емоційну стабільність та адаптацію до зовнішніх умов. Збереження його здоров'я є важливим завданням для підтримки загального фізичного та ментального стану людини (рис.1).

Фізичні терапевти та ерготерапевти повинні враховувати ці аспекти у своїй роботі, зокрема під час реабілітації пацієнтів з неврологічними розладами, запобігання когнітивним порушенням і підтримки психоемоційного стану.

Збереження здоров'я головного мозку – це інтеграція здорового способу життя, профілактики стресу й регулярного догляду за психофізичним станом, що є ключовим завданням для фахівців у сфері фізичної терапії та ерготерапії.



Рис. 1. Фактори, що впливають на здоров'я головного мозку.

Питання:

1. Які основні фактори впливають на збереження здоров'я головного мозку?
2. Як фізична активність сприяє покращенню кровообігу та нейропластичності головного мозку?
3. Яка роль збалансованого харчування у підтримці функцій головного мозку? Назвіть приклади корисних для мозку продуктів.
4. Чому сон є критично важливим для очищення мозку від токсичних продуктів обміну?

5. Як стрес впливає на функціонування головного мозку, і які техніки допомагають знижувати його негативний вплив?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 4

Фізіологічний та психологічний стан людини при дії стресу різної природи

Мета: розглянути фізіологічний та психологічний стан людини при дії стресу різної природи.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Розглянути і систематизувати отриманні знання лекційного матеріалу.

Короткий огляд теми:

Стрес – це природна реакція організму на зовнішні або внутрішні подразники, які порушують його фізіологічну та психологічну рівновагу. Знання механізмів стресу є важливим для фізичних терапевтів і ерготерапевтів, оскільки стрес впливає на загальний стан здоров'я, відновлення після травм і успішність реабілітації.

Фізіологічні аспекти стресу:

- активізація стресової відповіді. У відповідь на стрес запускається гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова система. Надниркові залози виділяють гормони стресу – адреналін, норадреналін і кортизол;
- гострий стрес. Відбувається короточасна мобілізація організму (реакція "бий або біжи"). підвищується серцебиття, кров'яний тиск, розширюються зіниці, активізуються м'язи;
- хронічний стрес. Постійно високий рівень кортизолу порушує імунну систему, викликає запалення та сприяє розвитку хронічних захворювань (гіпертонія, діабет, нейродегенеративні порушення).

Психологічні аспекти стресу:

- емоційні реакції. Тривожність, дратівливість, депресія, відчуття виснаження;
- когнітивні зміни. Погіршення пам'яті, уваги, здатності приймати рішення;
- поведінкові реакції. Зміна апетиту, проблеми зі сном, ізоляція, шкідливі звички.

Джерела стресу (стресори):

- фізичні (біль, травми, хвороби, надмірні фізичні навантаження).
- психологічні (емоційні конфлікти, перевантаження, страх, тривога);
- соціальні (проблеми у стосунках, робочі конфлікти, фінансові труднощі).

Управління стресом:

- фізичні методи (регулярна фізична активність, релаксаційні техніки, дихальні вправи, масаж).
- психологічні техніки (когнітивно-поведінкова терапія, медитація, арттерапія).
- соціальна підтримка (спілкування, взаємодія в групах, консультації фахівців).

Фахівці фізичної терапії та ерготерапії можуть допомагати пацієнтам зменшити вплив стресу через фізичні вправи, релаксаційні методики та психосоціальну підтримку, що сприяє відновленню організму та покращенню якості життя.

Питання:

1. Які фізіологічні зміни відбуваються в організмі під час гострого стресу?
2. Як хронічний стрес впливає на функціонування серцево-судинної та імунної систем?
3. Які основні психологічні симптоми виникають при тривалому впливі стресу?
4. Назвіть приклади фізичних і психологічних методів зниження рівня стресу та поясніть їх ефективність.

5. Які стресори найбільш характерні для фахівців фізичної терапії та ерготерапії, і як їх можна нейтралізувати?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 5
Технології подолання стресу, тривожності та депресії
для підтримки психічного здоров'я людини

Мета: ознайомитись з технологіями подолання стресу, тривожності та депресії для підтримки психічного здоров'я людини.

Завдання:

1. Проаналізувати літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Презентувати найбільш ефективні технології подолання стресу, тривожності та депресії для підтримки психічного здоров'я людини.

Короткий огляд теми:

Стрес, тривожність і депресія є поширеними психоемоційними станами, які негативно впливають на здоров'я людини, її працездатність та якість життя. Для фахівців фізичної терапії та ерготерапії важливо розуміти механізми цих станів та знати методи їх подолання, щоб ефективно допомагати пацієнтам.

Основи впливу стресу, тривожності та депресії на організм

Під час стресу активізується гіпоталамо-гіпофізарно-надниркова система, що спричиняє викид кортизолу. Хронічний стрес виснажує нервову систему, порушує сон, сприяє появі тривожних станів та депресії. Депресія супроводжується хімічним дисбалансом у мозку, що позначається на рівні серотоніну, дофаміну та норадреналіну. Ці зміни впливають на фізичний стан людини, наприклад, знижують енергійність, викликають м'язову напругу, біль чи апатію.

Психологічні та фізичні методи боротьби зі стресом

Одним із ключових підходів є використання технологій, які впливають на психологічний стан і тілесну регуляцію. Психологічні технології включають когнітивно-поведінкову терапію, медитацію, майндфулнес та арттерапію. Вони допомагають знижувати рівень тривожності, покращують емоційну стабільність та підвищують усвідомленість.



Рис. 2. Технології подолання стресу.

Використання фізичної активності

Фізична активність, йога, дихальні вправи та масаж сприяють нормалізації роботи нервової системи та покращенню психоемоційного стану. Наприклад, дихальні техніки, такі як «дихання 4-7-8», знижують активність симпатичної нервової системи. Йога поєднує фізичну активність, дихання та медитацію, що дозволяє ефективно знімати стрес.

Інноваційні технології подолання стресу

Серед сучасних підходів виділяються біологічний зворотний зв'язок (biofeedback), що дозволяє контролювати фізіологічні процеси через візуалізацію, та віртуальна реальність, яка допомагає створювати середовище для релаксації. Також активно впроваджуються мобільні

додатки для саморегуляції, які включають треки настрою, програми для медитації та вправи на релаксацію.

Значення комплексного підходу

Для досягнення максимального ефекту в боротьбі зі стресом, тривожністю та депресією слід поєднувати фізичні, психологічні та соціальні підходи. Особливе місце займає роль фахівців фізичної терапії та ерготерапії, які можуть інтегрувати ці методи в реабілітаційний процес.

Рейтинг найбільш використовуваних і ефективних технологій для підтримки ментального здоров'я.

1. Фізична активність (прогулянки, вправи, йога).

Фізична активність займає перше місце через її доступність і численні дослідження, які підтверджують її позитивний вплив на зниження стресу, тривожності та депресії. Вона широко практикується як простий і ефективний метод підтримки психічного здоров'я;

2. Дихальні техніки («дихання 4-7-8», діафрагмальне дихання).

Простота в освоєнні та швидкий ефект роблять ці техніки одними з найбільш популярних. Вони використовуються як у самостійному форматі, так і в рамках терапевтичних практик;

3. Медитація та майндфулнес. Ці практики стали дуже популярними завдяки їхній здатності знижувати рівень стресу та покращувати концентрацію. Їх активно впроваджують у програмах для управління стресом у різних професійних сферах;

4. Когнітивно-поведінкова терапія (КПТ). КПТ вважається одним із найбільш науково обґрунтованих методів для лікування тривожних розладів і депресії. Хоча її застосування потребує участі кваліфікованого терапевта, цей метод є надзвичайно ефективним;

5. Арттерапія (малювання, музика, творчість). Арттерапія має особливу популярність серед дітей, підлітків і людей, яким важко вербалізувати свої почуття. Вона

допомагає висловити емоції через творчість і створює позитивний психоемоційний фон;

6. Масаж та міофасціальний реліз. Техніки масажу використовуються для зниження рівня стресу та розслаблення. Їхня ефективність обумовлена фізичним впливом на м'язи та нервову систему, що сприяє покращенню загального стану;

7. Мобільні додатки для стрес-менеджменту. Мобільні додатки, такі як Calm, Headspace чи BetterHelp, стають дедалі популярнішими завдяки своїй доступності й можливості персоналізації. Вони особливо популярні серед молоді;

8. Біологічний зворотний зв'язок (biofeedback). Хоча ця технологія є досить ефективною, її застосування обмежується високою вартістю обладнання та необхідністю спеціальних навичок для роботи. Зазвичай вона використовується у спеціалізованих терапевтичних центрах.

Найпопулярнішими та найбільш використовуваними технологіями залишаються фізична активність, дихальні техніки та медитація, оскільки вони доступні, прості у виконанні та мають доведену ефективність. Технології, які потребують спеціального обладнання або залучення фахівців (біологічний зворотний зв'язок, КПТ), використовуються менше, але демонструють високу ефективність у професійній терапії.

Питання:

1. Які основні фізіологічні механізми активізуються під час стресу?
2. Як хронічний стрес впливає на нервову систему та психоемоційний стан людини?
3. Які психологічні методи використовуються для боротьби зі стресом, тривожністю та депресією?
4. Як фізична активність і дихальні вправи сприяють нормалізації роботи нервової системи?

5. У чому полягають переваги інноваційних технологій, таких як біологічний зворотний зв'язок та мобільні додатки, у подоланні стресу?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 6

Роль емоцій та емоційного інтелекту у ментальному здоров'ї

Мета: ознайомитись з роллю емоцій та емоційного інтелекту у ментальному здоров'ї.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Розглянути і систематизувати отриманні знання лекційного матеріалу.

Короткий огляд теми:

Емоції є важливою складовою психічного життя людини, вони впливають на наше сприйняття себе та навколишнього світу, а також на поведінку (рис 3). Здатність правильно розпізнавати, виражати та управляти своїми емоціями є ключовим аспектом емоційного інтелекту, який впливає на загальний стан ментального здоров'я. Згідно з теорією емоційного інтелекту (EI), окрім самоусвідомлення емоцій, важливо також мати здатність до емоційної саморегуляції, а також емпатії до інших людей.

Емоційний інтелект включає кілька основних компонентів: розпізнавання та розуміння емоцій, управління емоціями, використання емоцій для покращення прийняття рішень і взаємодії з іншими людьми. Ці навички допомагають людям бути більш адаптивними в соціальних ситуаціях, краще справлятися зі стресом і тривогою, а також

підтримувати емоційну рівновагу навіть в умовах складних життєвих ситуацій.

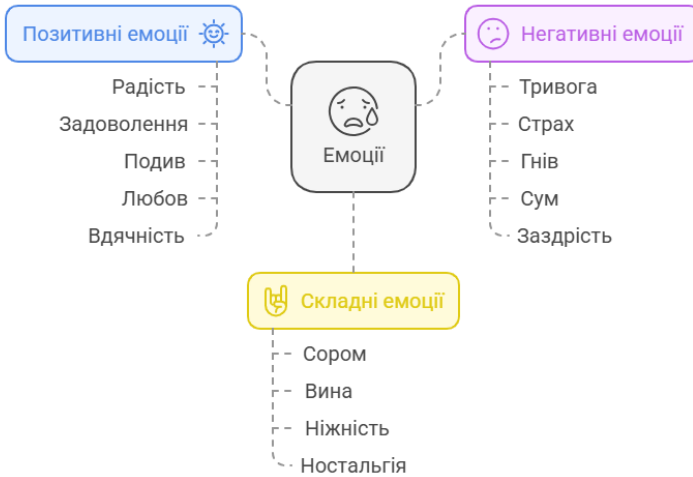


Рис 3. Види емоцій.

Важливим аспектом є те, що емоційний інтелект безпосередньо пов'язаний з ментальним здоров'ям, оскільки він дозволяє людині краще розуміти свої внутрішні стани та вчасно реагувати на стресові ситуації. Дослідження показують, що високий рівень емоційного інтелекту знижує ризик розвитку депресії, тривожних розладів і стресових ситуацій, що є важливим аспектом для студентів, зокрема в професіях, що потребують постійного контакту з іншими людьми, таких як фізична терапія та ерготерапія.

Для спеціалістів з фізичної терапії та ерготерапії важливо розвивати емоційний інтелект не тільки для поліпшення власного ментального здоров'я, але й для ефективної роботи з пацієнтами. Емоційна підтримка та емпатія здатні значно покращити результати лікування, оскільки пацієнти часто стикаються з емоційними труднощами через фізичні обмеження або болісні процеси реабілітації. Тому розвиток емоційного інтелекту вимагає від

терапевтів не лише професіоналізму, але й уміння слухати, розуміти та підтримувати емоційний стан своїх пацієнтів.

Розвиток емоційного інтелекту може здійснюватися через спеціальні тренінги та практики, такі як медитація, йога, психологічні консультації та когнітивно-поведінкові методи. Важливим аспектом є також робота з власними емоціями, навчання їх розпізнавання та саморегуляції. Це дозволяє не лише підвищити рівень емоційної зрілості, але й знижувати рівень стресу та тривоги, що є надзвичайно важливим у професії, пов'язаній із фізичним та психологічним благополуччям інших людей.

Роль емоцій та емоційного інтелекту у ментальному здоров'ї є надзвичайно важливою, адже ці аспекти впливають на здатність людини адаптуватися до життєвих викликів, справлятися з негативними емоціями та підтримувати позитивний внутрішній стан. Розвиток емоційного інтелекту є необхідною складовою у професіях, орієнтованих на допомогу людям, зокрема в фізичній терапії та ерготерапії, де взаємодія з пацієнтами на емоційному рівні є важливим аспектом успіху реабілітаційного процесу.

Питання:

1. Як емоційний інтелект впливає на загальний стан ментального здоров'я людини?
2. Які основні компоненти входять до складу емоційного інтелекту?
3. Як емоційний інтелект може допомогти людям справлятися зі стресом та тривогою?
4. Чому розвиток емоційного інтелекту важливий для спеціалістів з фізичної терапії та ерготерапії?
5. Які методи можуть використовуватися для розвитку емоційного інтелекту та зниження рівня стресу та тривоги?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 7
Резильєнтність особистості: ключ до подолання
життєвих викликів

Мета: Дослідити поняття резильєнтності (психологічної стійкості), її складові та роль у професійній діяльності фізичних терапевтів і ерготерапевтів.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Поглибити розуміння важливості резильєнтності у роботі з пацієнтами, які переживають травми або складні життєві обставини.

Короткий огляд теми:

Резильєнтність (від англ. *resilience* – «стійкість», «пружність») є здатністю особистості адаптуватися до стресових умов, долати труднощі та відновлюватися після випробувань. Це комплексна властивість, яка включає емоційну стійкість, саморегуляцію, здатність до позитивного мислення та використання соціальної підтримки.

Резильєнтність особливо актуальна в професійній діяльності фізичних терапевтів і ерготерапевтів, які працюють з пацієнтами, що перебувають у складних життєвих обставинах, пов'язаних із травмами, захворюваннями чи інвалідністю. У таких умовах спеціалісти повинні не лише допомагати пацієнтам у фізичній реабілітації, а й підтримувати їхній емоційний стан, сприяти розвитку позитивного ставлення до життя та віри у власні сили.

Резильєнтність формується на основі взаємодії внутрішніх (особистісних) і зовнішніх (середовищних) факторів. До внутрішніх факторів належать самосвідомість, впевненість у собі, емоційний інтелект і мотивація. Зовнішні

фактори включають соціальну підтримку, доступ до ресурсів і сприятливе середовище.

Значення резильєнтності в контексті фізичної терапії та ерготерапії:

Збереження професійної ефективності. Постійна робота з пацієнтами, які стикаються із серйозними викликами, вимагає значних емоційних ресурсів. Високий рівень резильєнтності дозволяє фахівцям зберігати енергію, не вигорати та залишатися ефективними в роботі.

Підтримка пацієнтів. Резильєнтний терапевт є моделлю для пацієнта, демонструючи, як можна долати труднощі та відновлювати баланс у житті.

Розвиток міжособистісних навичок. Уміння співпереживати та водночас підтримувати особисті межі сприяє ефективній комунікації з пацієнтами.

Питання:

1. Що таке резильєнтність і чому вона важлива у професії фізичного терапевта та ерготерапевта?
2. Які основні складові резильєнтності особистості?
3. Які методи можна використовувати для оцінки рівня резильєнтності?
4. Як розвивати навички психологічної стійкості в умовах професійної діяльності?
5. Як фізичні терапевти та ерготерапевти можуть допомогти пацієнтам підвищити їхню резильєнтність?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 8

Роль фізичної активності у підтримці ментального здоров'я

Мета: дослідити вплив фізичної активності на ментальне здоров'я, визначити її значення у профілактиці стресу, депресії та тривожних станів.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.

3. Ознайомити студентів із теоретичними основами зв'язку між фізичною активністю та ментальним здоров'ям.

4. Дослідити ефективні види фізичних вправ для покращення ментального здоров'я.

Короткий огляд теми:

Фізична активність позитивно впливає на нервову систему та психоемоційний стан завдяки взаємодії кількох фізіологічних механізмів:

1. **Стимуляція вивільнення нейротрансмітерів:**
– **серотонін** (гормон щастя) покращує настрій, знижує рівень тривожності та депресивних станів;
– **дофамін** (гормон мотивації) підвищує рівень енергії, сприяє задоволенню від фізичної активності;
– **ендорфіни** (гормони радості) знижують больові відчуття, сприяють емоційному підйому.

2. **Зниження рівня кортизолу:** фізична активність зменшує викид кортизолу (гормону стресу), що сприяє зниженню стресових реакцій та покращенню загального психоемоційного стану.

3. **Покращення кровообігу мозку:** регулярні фізичні вправи сприяють підвищенню кровообігу в головному мозку, що забезпечує краще постачання кисню та поживних речовин до нейронів. Це сприяє покращенню концентрації, пам'яті та загального функціонування мозку.

4. **Підвищення нейропластичності:** фізична активність стимулює вироблення білків, зокрема нейротрофічного фактора мозку (BDNF), який сприяє росту нових нейронів і зміцненню нейронних зв'язків, що є важливим для адаптації до стресу та навчання.

5. **Регуляція вегетативної нервової системи:** заняття фізичними вправами знижують активність симпатичної нервової системи (відповідальної за реакцію «бийся або тікай») та активують парасимпатичну нервову систему, що сприяє заспокоєнню та розслабленню.

Ефективні види фізичних вправ для покращення ментального здоров'я (рис. 4).

Аеробні вправи – біг, ходьба, плавання, їзда на велосипеді – ефективно знижують рівень тривожності, депресії та підвищують стійкість до стресу завдяки активації нейротрансмітерів.

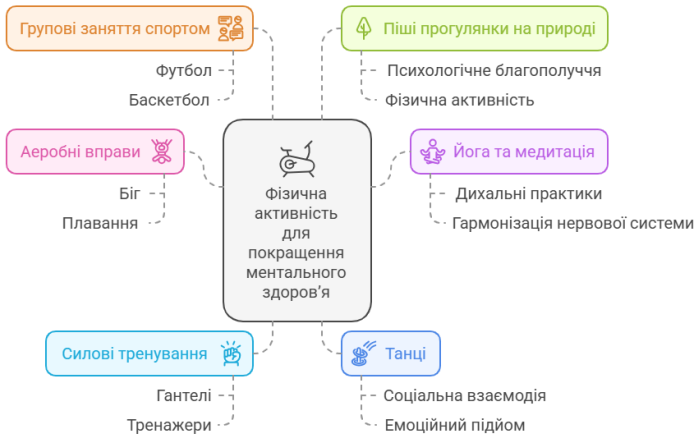


Рис. 4. Покращення ментального здоров'я за допомогою різних видів фізичної активності.

Йога та медитативні практики – покращують концентрацію, сприяють зниженню рівня стресу через вплив на дихальні центри та гармонізацію роботи нервової системи.

Силові тренування – виконання вправ із вагою (гантелі, тренажери) допомагає зменшити тривогу, підвищити самооцінку та стабілізувати емоційний стан.

Танці – поєднують фізичну активність і соціальну взаємодію, що сприяє емоційному підйому та зменшенню ізоляції.

Групові заняття спортом – футбол, баскетбол, волейбол сприяють покращенню ментального здоров'я через командну підтримку та взаємодію з іншими людьми.

Піші прогулянки на природі – покращують психологічне благополуччя завдяки комбінації фізичної активності та впливу природного середовища.

Ефективність кожного виду фізичної активності залежить від особистих уподобань, фізичного стану та потреб людини. Важливо обирати той вид діяльності, який приносить задоволення, оскільки це сприяє тривалому дотриманню активного способу життя.

Питання:

1. Які фізіологічні механізми забезпечують позитивний вплив фізичної активності на ментальне здоров'я?
2. Які види фізичних вправ є найбільш ефективними для зниження рівня стресу та тривожності?
3. Як фізична активність впливає на нейротрансмітери, що відповідають за регуляцію настрою?
4. Як розробити програму фізичних вправ для пацієнтів із симптомами депресії чи тривожного розладу?
5. Які рекомендації щодо фізичної активності можна надати пацієнтам для підтримки їхнього ментального здоров'я у повсякденному житті?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 9

Профілактика професійного вигорання та збереження ментального здоров'я у фахівців фізичної терапії та ерготерапії

Мета: розвинути розуміння проблеми професійного вигорання, дослідити його причини, наслідки та методи профілактики, а також навчити застосовувати сучасні підходи до збереження ментального здоров'я у професійній діяльності.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Проаналізувати методи профілактики професійного вигорання та збереження ментального здоров'я.

Короткий огляд теми:

Професійне вигорання є складним психофізіологічним станом, що виникає внаслідок хронічного стресу на роботі. Фахівці фізичної терапії та ерготерапії особливо вразливі до цього явища через постійний контакт із пацієнтами, високий рівень відповідальності, емоційне виснаження та необхідність швидкого прийняття рішень.

Згідно з дослідженнями, *професійне вигорання може проявлятися в трьох основних компонентах:*

- *емоційне виснаження;*
- *деперсоналізація (цинічне ставлення до роботи та пацієнтів);*
- *зниження професійної ефективності.*

Причинами цього стану є висока інтенсивність роботи, недостатня підтримка з боку колег чи керівництва, брак ресурсів, а також порушення балансу між роботою та особистим життям.

Наслідки професійного вигорання включають зниження якості надання послуг пацієнтам, підвищений ризик розвитку депресії, тривожності, фізичних захворювань і зниження загальної життєвої задоволеності.

Для профілактики професійного вигорання важливе значення мають такі підходи:

1. Організація робочого часу та управління стресом;
2. Практики саморефлексії, усвідомленості (mindfulness) та емоційного самоконтролю;
3. Підтримка фізичної активності як засобу покращення психоемоційного стану;
4. Розвиток соціальної підтримки у професійному середовищі.

Розуміння цих аспектів і впровадження профілактичних стратегій сприяє збереженню ментального здоров'я, підвищенню професійної стійкості та запобіганню негативним наслідкам для кар'єри та особистого життя.

Завдання для самостійної роботи: рефлексивний щоденник "Один день без стресу" – уявити і записати ідеальний (на ваш погляд) робочий день, у якому ви уникаєте стресу та вигорання (використати методи саморегуляції, розподіл навантаження, паузи для відпочинку). Обговорення, які з цих методів можна реалізувати у реальному житті.

Питання:

1. Які основні симптоми професійного вигорання та їх вплив на здоров'я фахівця фізичної терапії чи ерготерапії?
2. Які основні стресори сприяють розвитку професійного вигорання у фахівців цієї сфери?
3. Як фізична активність сприяє профілактиці професійного вигорання?
4. Які методи саморефлексії та емоційного самоконтролю можна застосовувати для збереження ментального здоров'я?
5. Як організувати баланс між професійною діяльністю та особистим життям для запобігання вигоранню?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 10

Підтримка психічного здоров'я впродовж життя

Мета: сформувати у студентів розуміння ключових аспектів підтримки психічного здоров'я на різних етапах життя, та дослідити фактори, що впливають на його збереження.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Розглянути і систематизувати отриманні знання лекційного матеріалу.

Короткий огляд теми:

Психічне здоров'я є невід'ємною складовою загального благополуччя людини та ключовим фактором, що визначає її якість життя, соціальну активність та працездатність. Згідно з даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), психічне здоров'я охоплює емоційний, психологічний і соціальний добробут, які забезпечують здатність людини адаптуватися до змін, продуктивно працювати та робити внесок у життя спільноти.

Збереження психічного здоров'я залежить від багатьох факторів, таких як *генетична схильність, особистісні риси, рівень фізичної активності, якість харчування, соціальна підтримка та вплив стресорів*. Особливо важливо враховувати вікові особливості психічного благополуччя:

У дитинстві психічне здоров'я пов'язане з розвитком емоційної регуляції, формуванням соціальних зв'язків і підтримкою з боку сім'ї.

У підлітковому віці особливу увагу потрібно приділяти адаптації до соціальних викликів, розвитку самооцінки та подоланню психологічних криз.

У дорослому віці психічне здоров'я визначається балансом між професійними, особистими та соціальними ролями.

У старшому віці важливо підтримувати когнітивні функції, емоційну стабільність і соціальну залученість.

Профілактика психічних розладів включає фізичну активність, правильне харчування, розвиток стресостійкості, навчання навичок саморегуляції та звернення за професійною допомогою в разі потреби. Для фахівців у галузі фізичної терапії та ерготерапії знання цих аспектів є важливими як для власного благополуччя, так і для надання якісної допомоги пацієнтам.

Питання:

1. Що таке психічне здоров'я, і які його основні складові?

2. Які вікові особливості психічного здоров'я характерні для кожного етапу життя?
3. Як фізична активність сприяє підтримці психічного здоров'я на різних вікових етапах?
4. Які методи профілактики стресу та емоційного вигорання можна застосовувати у повсякденному житті?
5. Як оцінювати психоемоційний стан людини та надавати базову психоемоційну підтримку?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 11

Покращення ментального здоров'я за допомогою дихальних вправ і технік

Мета: сформувати знання про вплив дихальних вправ і технік на ментальне здоров'я.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Розглянути і систематизувати отриманні знання лекційного матеріалу.

Короткий огляд теми:

Дихання є ключовим фізіологічним процесом, який не тільки забезпечує організм киснем, але й відіграє важливу роль у регуляції психофізіологічного стану людини. Дихання впливає на функціонування центральної та автономної нервової системи, активуючи парасимпатичний відділ, що сприяє зниженню рівня стресу, нормалізації емоційного стану та покращенню когнітивних функцій.

Дихальні вправи є важливим компонентом сучасних підходів до підтримки ментального здоров'я, які широко застосовуються в клінічній практиці, фізичній терапії, ерготерапії та реабілітації. Такі техніки, як діафрагмальне дихання, техніка 4-7-8, коробкове дихання (box breathing) та холотропне дихання, показали свою ефективність у зниженні рівня кортизолу, нормалізації артеріального тиску та зменшенні психосоматичних симптомів.

Наукові дослідження підтверджують, що регулярна практика контрольованого дихання підвищує стійкість до стресу, сприяє емоційній стабільності, а також підвищує загальну якість життя. У сфері фізичної терапії та ерготерапії дихальні вправи використовуються як додатковий інструмент для роботи з пацієнтами, які стикаються з наслідками психічних розладів, хронічного стресу або тривожних станів. Вивчення дихальних технік і розуміння їхнього впливу дозволяє фахівцям інтегрувати ці методи в програми реабілітації, сприяючи покращенню фізичного й ментального здоров'я пацієнтів.

Питання:

1. Які основні фізіологічні механізми впливу дихальних вправ на нервову систему та психоемоційний стан?
2. У чому полягає суть техніки діафрагмального дихання, і які її переваги для ментального здоров'я?
3. Як дихальні техніки впливають на показники серцево-судинної системи?
4. Які дихальні вправи є найбільш ефективними для зниження рівня стресу та тривожності?
5. Як використовувати дихальні вправи у фізичній терапії та ерготерапії для роботи з пацієнтами?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 12

Застосування технік міофасціального релізу для покращення ментального здоров'я

Мета: ознайомитись з застосуванням технік міофасціального релізу для покращення ментального здоров'я.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Сформувати у студентів практичні навички використання міофасціального релізу в рамках фізичної терапії та ерготерапії.

Короткий огляд теми:

Міофасціальний реліз – це терапевтична техніка, спрямована на зняття напруження в м'язах і фасціях за допомогою ручного впливу або спеціальних інструментів. Фасції – це сполучнотканинні оболонки, які оточують м'язи, органи та інші структури тіла, відіграючи ключову роль у забезпеченні структурної цілісності, передачі нервових імпульсів і адаптації до фізичних навантажень.

Хронічне напруження в м'язово-фасціальній системі може викликати локальні болі, обмеження рухливості, а також негативно впливати на нервову систему, провокуючи підвищення рівня стресу та тривожності. Міофасціальний реліз допомагає нормалізувати тонус м'язів, покращити кровообіг і лімфовідтік, а також активувати парасимпатичну нервову систему, що сприяє релаксації та емоційному відновленню.

Наукові дослідження демонструють, що міофасціальний реліз є ефективним не лише для фізичної реабілітації, але й для покращення психоемоційного стану, зниження рівня тривожності та депресії, а також підвищення якості сну. У контексті фізичної терапії та ерготерапії ця техніка має великий потенціал для інтеграції в програми відновлення пацієнтів із психосоматичними розладами, хронічним стресом і емоційним вигоранням.

Питання:

1. Дайте визначення міофасціального релізу та охарактеризуйте його основні фізіологічні механізми?
2. Як хронічне напруження в м'язово-фасціальній системі впливає на ментальне здоров'я?
3. Які техніки міофасціального релізу можна використовувати для зниження стресу та тривожності?
4. Які наукові дані підтверджують ефективність міофасціального релізу для покращення психоемоційного стану?

5. Яким чином можна інтегрувати техніки міофасціального релізу в програми фізичної терапії та ерготерапії?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 13

Вплив йоги на ментальне здоров'я

Мета: розглянути особливості впливу йоги на ментальне здоров'я.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Розглянути і систематизувати отриманні знання лекційного матеріалу.

Короткий огляд теми:

Йога – це давня система фізичних, ментальних і духовних практик, яка походить із давньоіндійської культури. У сучасному світі йога здобула широке визнання завдяки її позитивному впливу на фізичне та ментальне здоров'я. Вона поєднує фізичні вправи (асани), контроль дихання (пранаяма) та медитативні техніки, спрямовані на досягнення балансу між тілом і свідомістю.

Йога – це взаємодія статичних, фізичних і дихальних вправ, запозичених з Хатха-йоги, яка ефективно комбінує фізичну активність і релаксацію та медитацію, що дає корисні аспекти, такі як збереження здоров'я, зниження стресу та збільшення гнучкості.

Наукові дослідження демонструють, що регулярна практика йоги сприяє активації парасимпатичної нервової системи, що знижує рівень стресу та тривожності, нормалізує гормональний фон і покращує якість сну. Асани покращують гнучкість, силу та координацію, водночас знижуючи напруження в м'язах, а дихальні техніки та медитація зменшують психосоматичні симптоми, сприяючи емоційному відновленню.

У сфері фізичної терапії та ерготерапії йога може стати ефективним інструментом для реабілітації пацієнтів, які стикаються з емоційним вигоранням, хронічним стресом, депресією чи іншими психосоматичними розладами. Інтеграція йоги у програми реабілітації сприяє поліпшенню психофізичного стану пацієнтів, їхньої стійкості до стресу та загальної якості життя.

Питання:

1. Які фізіологічні механізми впливу йоги на нервову систему та ментальне здоров'я?
2. Як практика асан впливає на рівень стресу, тривожності та депресії?
3. У чому полягає роль пранаями та медитації у зниженні психосоматичних симптомів?
4. Які наукові дослідження підтверджують ефективність йоги у підтримці ментального здоров'я?
5. Як можна інтегрувати елементи йоги у програми фізичної терапії та ерготерапії для реабілітації пацієнтів?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 14

Вправи на дрібну моторику як ерготерапевтичний засіб покращення ментального здоров'я

Мета: розглянути вправи на дрібну моторику як ерготерапевтичний засіб покращення ментального здоров'я.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Розглянути і систематизувати отриманні знання лекційного матеріалу.

Короткий огляд теми:

Дрібна моторика відіграє важливу роль у підтримці когнітивних функцій, емоційної стабільності та загального психологічного благополуччя. В ерготерапії вправи на

розвиток моторики рук застосовуються для зниження рівня стресу, покращення концентрації та стимулювання творчого мислення.

Основні ерготерапевтичні техніки, що використовуються для покращення ментального здоров'я:

- малювання пальцями та іншими нетрадиційними методами;
- ліплення з глини або пластиліну;
- маніпуляції з дрібними предметами (мозаїка, сортування намистин);
- вправи з використанням тактильних матеріалів;
- писання або розмальовування як метод розслаблення.

Заняття включають творчі завдання, спрямовані на активізацію креативного мислення та емоційного самовираження.

Приклади творчих завдань:

1. Малювання пальцями – створити абстрактну картину лише за допомогою пальців і долонь.
2. Глиняний символ – виліпити фігуру, яка символізує ваш настрій.
3. Нитковий живопис – створити візерунок за допомогою фарб і ниток.
4. Колаж емоцій – використовуючи кольоровий папір і дрібні предмети, створити зображення, що передає певну емоцію.
5. Тактильний тест – на дотик визначити матеріал і створити з нього невелику композицію.

Питання:

1. Як вправи на дрібну моторику впливають на когнітивні процеси?
2. Чому розвиток дрібної моторики важливий для психоемоційного стану людини?
3. Які основні принципи ерготерапії застосовуються для покращення ментального здоров'я?
4. Які вправи можна використовувати для зниження стресу у повсякденному житті?

5. Як творчі завдання можуть сприяти самовираженню та покращенню емоційного стану?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 15

Застосування арттерапії для покращення ментального здоров'я

1. **Мета:** розглянути застосування арттерапії для покращення ментального здоров'я.

Завдання:

1. Опрацювати літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Розглянути і систематизувати отриманні знання лекційного матеріалу.

Короткий огляд теми:

Арттерапія є одним із ефективних методів психологічної допомоги, що сприяє вираженню емоцій, зниженню рівня стресу та покращенню психоемоційного стану. Використання мистецтва в терапії допомагає людям краще розуміти свої переживання, покращувати самооцінку та розвивати креативність.

До основних методів арттерапії за їхнім впливом на ментальне здоров'я відносять:

- малювання та кольоротерапія;
- ліплення як спосіб вираження емоцій;
- створення колажів і мандал;
- музикотерапія та танцювальна терапія;
- використання казкотерапії та рольових ігор.

Творчі завдання:

1. Автопортрет емоцій – намалювати себе, використовуючи абстрактні форми та кольори, які відображають поточний емоційний стан.

2. Мандала гармонії – створити мандалу з кольорових олівців або вирізок з журналів, що символізує внутрішню рівновагу.

3. Дерево ресурсів – намалювати дерево, де коріння символізує минулі досягнення, стовбур – теперішні зусилля, а гілки – майбутні цілі та мрії.

4. Глиняна скульптура емоцій – виліпити фігуру, що передає певний стан душі.

5. Колаж мрій – створити композицію з вирізок, фотографій і малюнків, що відображають ідеальний стан гармонії та щастя.

Дерево ресурсів – це одна з найпопулярніших технік арттерапії, яка допомагає людині усвідомити власні внутрішні та зовнішні ресурси, посилити відчуття впевненості та знайти опору в складних життєвих ситуаціях. Методика базується на візуалізації життєвих сил у вигляді дерева, де кожен елемент має символічне значення.

Як створити дерево ресурсів?

1. *Матеріали:*

- аркуш паперу (формат А4 або більше);
- кольорові олівці, фарби, маркери або фломастери;
- ножиці, клей, вирізки з журналів (за бажанням).

2. *Етапи роботи:*

1. **Коріння** – зображають джерела підтримки та сили з минулого. Це можуть бути:

- важливі події, що вас змінили;
- навички та знання, отримані в дитинстві;
- родина, друзі, наставники;
- цінності та переконання.

2. **Стовбур** – символізує вашу особистість у теперішньому часі. Тут можна написати:

- ваші сильні сторони та риси характеру;
- досягнення, якими ви пишаєтесь;
- звички, що допомагають вам рухатися вперед.

3. **Гілки** – уособлюють ваші плани, цілі, мрії та перспективи. Ви можете відобразити:

- професійні прагнення;

- особисті мрії;
- бажані зміни у житті.

4. **Листя, квіти, плоди** – символи поточних і майбутніх результатів, нагород за ваші зусилля. Це можуть бути:

- приємні події, що вже відбулися;
- успіхи та перемоги;
- речі, які приносять вам радість і задоволення.

5. **Фон (небо, сонце, дощ тощо)** – відображає загальну атмосферу вашого життя. Наприклад:

- сонце може символізувати натхнення;
- хмари – труднощі, що ви долаєте;
- вітер – зміни, які очікують попереду.

Значення техніки «Дерево ресурсів» допомагає людині: усвідомити власну силу та потенціал; побачити, що навіть у важкі моменти є підтримка та внутрішні резерви; окреслити свої майбутні цілі; знайти мотивацію для розвитку.

Ця техніка підходить як для індивідуальної роботи, так і для групових занять, зокрема з дітьми, підлітками та дорослими.

Завдання для самостійної роботи: створити власне дерево ресурсів.

Питання:

1. Як арттерапія впливає на психологічний стан людини?
2. Чому мистецтво є ефективним засобом вираження емоцій?
3. Які методи арттерапії найкраще підходять для боротьби зі стресом?
4. Як колір впливає на настрій і сприйняття?
5. Як можна використовувати арттерапію в повсякденному житті для покращення ментального здоров'я?

ЛАБОРАТОРНА РОБОТА № 16

Каністерапія як інструмент покращення психоемоційного стану

Мета: розглянути каністерапію як інструмент покращення психоемоційного стану.

Завдання:

1. Вивчити літературу за темою.
2. Опрацювати термінологію за темою.
3. Розглянути і систематизувати отриманні знання лекційного матеріалу.

Короткий огляд теми:

Каністерапія – це методика терапевтичної взаємодії людини з собаками, яка використовується для покращення психоемоційного та фізичного стану пацієнтів. Доведено, що контакт із тваринами знижує рівень стресу, сприяє розвитку комунікативних навичок, покращує настрій і навіть допомагає у реабілітації після психологічних травм.

Основні принципи каністерапії

Каністерапія базується на взаємодії людини та спеціально підготовленого собаки з метою покращення психоемоційного стану. Основні принципи:

- безпечна взаємодія – собака має бути соціалізованим, спокійним і неагресивним;
- індивідуальний підхід – програма адаптується до потреб кожного пацієнта;
- систематичність – регулярні сеанси для досягнення позитивного ефекту;
- командна робота – терапевт, кінолог і пацієнт працюють разом для найкращого результату.

Механізми позитивного впливу собак на психіку людини:

- зниження рівня стресу – фізичний контакт із собакою зменшує рівень кортизолу (гормону стресу);

- покращення настрою – взаємодія з тваринами стимулює вироблення ендорфінів, серотоніну та окситоцину;

- соціалізація – допомагає людям з комунікативними труднощами (наприклад, дітям з аутизмом);

- фізична активність – догляд за собакою сприяє руховій активності, що позитивно впливає на психічне здоров'я.

Сфери застосування каністерапії:

- діти – допомагає при аутизмі, синдромі Дауна, ДЦП, тривожних розладах;

- люди з інвалідністю – покращує моторні та когнітивні функції;

- військові та ветерани – допомагає в реабілітації після ПТСР;

- пацієнти з депресією та тривожними розладами – зменшує почуття самотності та підвищує рівень довіри до оточення.

Етичні аспекти роботи із тваринами в терапії:

- комфорт і добробут собаки – не можна примушувати тварину до контакту, вона повинна бути здоровою та мотивованою;

- дотримання норм безпеки – врахування індивідуальних особливостей пацієнтів (алергія, страх перед тваринами);

- навчання та сертифікація – собаки та їхні власники мають проходити спеціальну підготовку;

- відповідальність терапевта – контроль поведінки тварини та забезпечення етичного підходу до взаємодії.

Творчі завдання

1. Портрет терапевтичного собаки – намалювати або описати ідеального каністерапевта-собаку, враховуючи його характер, поведінку та особливості взаємодії з людьми.

2. Емоційний щоденник – уявити, що після спілкування із собакою ви запишете свої емоції та відчуття у щоденник. Опишіть зміни у вашому стані.

3. Рольова гра "Терапевтична зустріч" – змоделювати ситуацію, у якій собака допомагає людині впоратися зі страхом або стресом.

4. Сценарій каністерапевтичного сеансу – розробити покроковий план заняття з каністерапії для конкретної групи людей (наприклад, дітей з аутизмом або літніх людей).

5. Комікс "Дружба з собакою" – створити коротку історію у вигляді коміксу про те, як собака допомагає людині подолати труднощі.

Питання:

1. Чому собаки мають позитивний вплив на психоемоційний стан людини?
2. У яких випадках каністерапія є найбільш ефективною?
3. Які породи собак найкраще підходять для терапевтичної роботи, і чому?
4. Які етичні аспекти потрібно враховувати при використанні собак у терапії?
5. Як можна інтегрувати каністерапію у систему медичної та психологічної реабілітації? Як творчі завдання можуть сприяти самовираженню та покращенню емоційного стану?

РОЗДІЛ 3

РОЗПОДІЛ БАЛІВ, ЯКІ ОТРИМУЮТЬ СТУДЕНТИ

Вид контролю: 5 семестр – залік.

Методи контролю

1. Поточний контроль знань студентів з ОК оцінюється: участь студентів в обговоренні питань, винесених на лабораторні заняття та проблемних ситуацій; розв'язок ситуаційних вправ; самостійно підготовлені повідомлення студентів за темою лабораторного заняття.
2. Підсумковий контроль знань – залік відбувається відповідно до Положення про семестровий поточний та підсумковий контроль навчальних досягнень здобувачів вищої освіти (сайт НУВГП).

Розподіл балів, які отримують студенти

	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	1	1	2

	виникнення стресових ситуацій та запропонувати варіанти їх подолання .			
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	3	1	4

	вивчення резильсентності.			
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).	3	1	4

	<p>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.</p>			
Тема 11	<p>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.</p>	3	1	4
Тема 12	<p>Знати, що таке фасція та яку роль вона відіграє в організмі. Описати основні принципи міофасціального</p>	3	1	4

	<p>релізу. Охарактеризувати різні техніки міофасциального релізу.</p>			
Тема 13	<p>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?».</p>	3	1	4
Тема 14	<p>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.</p>	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	Пояснити, як взаємодія з тваринами може впливати на психоемоційний стан людини. Проаналізувати сфери застосування каністерапії (робота з дітьми з аутизмом, реабілітація після травм, покращення психоемоційного стану людей похилого віку).	3	1	4
Всього за аудиторні заняття				60

Шкала оцінювання

Сума балів за всі види навчальної діяльності	Оцінка за національною шкалою	
	для екзамену, курсового проєкту (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

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, 2023 р. 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.