

ООО «ИНСТИТУТ ПСИХОСОМАТИКИ»

121609, г. Москва, ул. Крылатская, д. 45, корм. 1, эт/пом/ком 1/VIII/1,
e-mail: edu@psy-university.com, веб-сайт: <https://psy-university.com>

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор

_____ А.О. Толоконин

Приказ № 3 от 10.02.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Наименование программы

«Психосоматика по системе органов. Гастроэнтерология»

Общая трудоемкость

36 академических часов

Форма обучения

Очно-заочная

Оглавление

1. Общая характеристика программы

- 1.1. Аннотация программы
- 1.2. Нормативно-правовые основания разработки программы
- 1.3. Категория обучающихся
- 1.4. Общая трудоемкость программы
- 1.5. Формы обучения
- 1.6. Организационные формы обучения
- 1.7. Продолжительность обучения
- 1.8. Режим занятий

2. Планируемые результаты обучения

- 2.1. Цель программы
- 2.2. Задачи программы
- 2.3. Планируемые результаты

3. Содержание программы

- 3.1. Учебный план программы
- 3.2. Тематическое содержание дисциплины
- 3.3. Календарный учебный график

4. Условия реализации программы

- 4.1. Материально-техническое обеспечение
- 4.2. Учебно-методическое и др. информационное обеспечение программы
- 4.3. Кадровое обеспечение программы

5. Оценка качества освоения программы

- 5.1. Форма аттестации
- 5.2. Оценочные материалы

6. Список литературы

1. ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ

1.1. Аннотация программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Психосоматика по системе органов. Гастроэнтерология» (далее ДООП) имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность программы «Психосоматика по системе органов. Гастроэнтерология» обусловлена возрастающим вниманием к взаимосвязи эмоционального состояния человека и работы желудочно-кишечного тракта. Современные исследования подтверждают, что кишечник играет ключевую роль в регуляции психоэмоционального фона — именно здесь синтезируются многие нейромедиаторы, влияющие на деятельность мозга, а микробиота кишечника активно участвует в этом процессе. Таким образом, пищеварительная система становится не только физиологическим, но и психоэмоциональным центром организма.

Программа направлена на формирование целостного представления о физиологии желудочно-кишечного тракта, особенностях психосоматики заболеваний органов пищеварения, а также о влиянии стресса и эмоциональных состояний на здоровье человека. Особое внимание уделяется взаимосвязи между процессом пищеварения и психоэмоциональной сферой, что позволяет расширить инструментарий специалиста при работе с психосоматическими нарушениями.

1.2. Нормативно-правовое основание разработки программы

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).

3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

1.3. Категория обучающихся – лица в возрасте от 16 лет любого уровня подготовки.

1.4. Объем программы — 36 академических часа: обязательные учебные занятия — 16 часов, самостоятельная работа слушателя - 20 часов

1.5. Формы обучения: очно-заочная с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий

1.6. Организационные формы обучения: коллективные, групповые, индивидуальные

1.7. Продолжительность обучения: 7 дней (2 дня – очно, 5 дней – самоподготовка)

1.8. Режим занятий: 2 дня, суббота и воскресенье с 10.00 до 17.00, предусмотрен часовой перерыв на обед, и два 15-минутных перерыва в первой и второй половине дня.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

2.1. Цель программы: освоение психосоматического подхода в диагностике и

коррекции гастроэнтерологических нарушений с учетом влияния психоэмоциональных факторов.

2.2. Задачи программы:

Предметные:

- сформировать представление о роли стресса в заболеваниях ЖКТ, о психосоматических конфликтах заболевания ЖКТ;
- познакомить с устройством пищеварительного тракта и процессе пищеварения;
- сформировать представление о психосоматических конфликтах заболевания ЖКТ;
- научить понимать взаимосвязь процесса пищеварения с психическим состоянием человека, находить контакт со своим телом;
- научить расшифровывать результаты копрограммы.

Метапредметные:

- расширять представление о работе с заболеваниями желудочно-кишечного тракта через призму психосоматических реакций.

Личностные:

- активировать личностные ресурсы для применения знаний о гастроэнтерологии в практической деятельности.

2.3. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся должен:

- иметь представление о роли стресса в заболеваниях ЖКТ, о психосоматических конфликтах заболевания ЖКТ;
- владеть основными инструментами психотерапевтической работы с ЖКТ;
- расширить представление о работе с заболеваниями желудочно-кишечного тракта через призму психосоматических реакций;
- владеть навыками диагностировать психосоматические причины заболеваний ЖКТ и пути исцеления психосоматического сценария.

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

3.1. Учебный план программы

Общая трудоемкость дисциплины – 36 академических часов

Разделы дисциплины и виды занятий

№ п/п	Наименование тем	Общая трудоемкость в ак. часах	Аудиторная деятельность		Самостоятельная работа/ аттестация
			Лекция	Практ. занятия	
1.	Пищеварительный тракт	2	1	0	1
2.	Процесс пищеварения	2	1	0	1
3.	Микробиота и микробиом	2	1	0	1
4.	Бактерии	2	1	0	1
5.	Работа с микробиомом	3	2	0	1

6.	Взаимосвязь психического и физического здоровья	3	1	0	2
7.	Психосоматические причины заболеваний ЖКТ	17	2	3	12
8.	Профилактика заболеваний ЖКТ	5	1	3	1
	ВСЕГО:	36	10	6	20

3.2. Тематическое содержание дисциплины

Тема 1. Пищеварительный тракт

Строение пищеварительного тракта. Ротовая полость. Пищевод. Диафрагма. Желудок. Соляная кислота. Желчный пузырь и желчь. Поджелудочная железа. Печень. Тонкий кишечник. Зонулин. Кишечная проницаемость. Синдром дырявого кишечника. Толстый кишечник. Блуждающий нерв и сфинктеры пищеварительной системы.

Кровоснабжение органов пищеварительной системы. Лимфатическая система. Гормоны пищеварительной системы

Тема 2. Процесс пищеварения

Метаболизм. Иммуитет. Синдром избыточного бактериального роста (СИБР). Гистамин. Лактозная и фруктозная недостаточность. Детоксикация.

Тема 3. Микробиота и микробиом

Основные понятия. История изучения микробиома. Функции микробиома. Дисбаланс микробиоты ЖКТ. Стресс и микробиом. Микрофлора кишечника и атеросклероз. Взаимосвязь между сахарным диабетом 2 –го типа, ожирением и кишечной микробиотой.

Кишечная микрофлора и аутоиммунные заболевания. Концепция эпителиальных барьеров, восприимчивых к SARS-COV-2. Антибиотики и микрофлора.

Тема 4. Бактерии

Основные комменсальные и патогенные бактерии. Хеликобактер. Бактериальные метаболиты.

Тема 5. Работа с микробиомом

Ферментация. Копрограмма. Исследование микробиоты методом хромато-масс-спектрометрии по Осипову. Коррекция микробиоты.

Тема 6. Взаимосвязь психического и физического здоровья

Психика, здоровье, тело и стресс. Влияние стресса на состояние ЖКТ. Психосоматика в гастроэнтерологии. Энтеральная нервная система

Тема 7. Психосоматические причины заболеваний ЖКТ

Психоэмоциональные конфликты и функционирование ЖКТ. Дискинезия желчного пузыря и желчевыводящих путей. Синдром раздраженного кишечника. Гастрорефлюксная болезнь. Язвенная болезнь желудка.

Иные проявления нарушений работы пищеварительной системы. Рвота. Булимия. Вздутие живота. Ощущение комка в горле. Запоры. Диарея. Воспалительные заболевания кишечника. Болезнь Крона. Язвенный колит.

Тема 8. Профилактика заболеваний ЖКТ

Методы расслабления. Заповеди здорового кишечника. Проверка состояния здоровья. Чем кормить микробиоту. Гирудотерапия

Практические занятия

Не предусмотрены

3.3. Календарный учебный график

Название программы	Виды работ	Период обучения в днях		
Даты обучения		00.00.202_	00.00.202_	00.00.202_ - 00.00.202_
«Психосоматика по системе органов. Гастроэнтерология»	Аудиторная работа	1 день (8 ак. час.)		
	Аудиторная работа		1 день (8 ак. час.)	
	Самостоятельная работа			5 дней (20 ак. час.)

4. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

4.1. Материально-техническое обеспечение

Требования к материально-техническим условиям со стороны слушателя.

Рекомендуемая конфигурация компьютера:

1. Разрешение экрана от 1280x1024.
2. Pentium 4 или более новый процессор с поддержкой SSE2.
3. 512 Мб оперативной памяти.
4. 200 Мб свободного дискового пространства.
5. Современный веб-браузер актуальной версии (Firefox 22, Google Chrome 27, Opera 15, Safari 5, Internet Explorer 8 или более новый).

4.2. Информационное обеспечение

1. Презентационные материалы к ДООП «Психосоматика по системе органов. Гастроэнтерология».

2. Видеозапись занятий на онлайн платформе «Геткурс 2.0».

3. Учебное пособие ООО «Институт психосоматики» «Психосоматика в гастроэнтерологии».

Содержание учебно-методических материалов представлено в учебно-методических ресурсах, размещенных в электронной информационно-образовательной среде ООО «Институт психосоматики» на онлайн платформе ООО «Система Геткурс».

4.3. Кадровое обеспечение

Реализация ДООП обеспечивается преподавателями, требование к квалификации которых регулируется законодательством Российской Федерации в сфере образования и труда.

5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

5.1. Форма аттестации

Аттестация не предусмотрена.

5.2. Оценочные материалы

Не предусмотрены

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Список используемой литературы и информационных источников

1. Александер Ф. «Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение». Институт общегуманитарных исследований, 2017 г. 250 с.
2. Атлас микробиоты по Осипову, <https://www.atlasclinic.ru/microbiota-test/>
3. Джулия Эндерс «Очаровательный кишечник. Как самый могущественный орган управляет нами». Бомбора, 2022 г. 352 с.
4. Косовская М., Тяхт А., Тяхт С., Алексеев Д. «Приключения Тима в мире бактерий». Клевер-Медиа-Групп 2023 г. 95 с.
5. Колин К. Типпинг «Радикальное прощение». София Медиа 2019 г. 270 с.
6. Лиз Бурбо «Слушай своё тело-твоего лучшего друга». София, 2007 г. 208 с.
7. Мечников И.И. «Этюды оптимизма». Литера Нова, 2013 г. 308 с.
8. Перлмуттер Лоберг «Кишечник и мозг. Как кишечные бактерии исцеляют и защищают ваш мозг». Манн, Иванов и Фербер, 2022 г. 336 с.
9. Толоконин А.О. «Практическая психосоматика». Эксмо, 2020 г. 352 с.
10. Стивен Гадрин «Парадокс долголетия. Как оставаться молодым до глубокой старости». Бомбора 2020 г. 500 с.
11. Эндрю Мэтьюз «Живи легко! Или счастье в трудные времена». Бомбора, 2019 г. 256 с.
12. Юли Мальцева «Секреты домашней ферментации». ХлебСоль, 2020 г. 168 с.

Программа разработана ООО «Институт психосоматики»