

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. Женское здоровье»

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. Женское здоровье» (далее ДООП) имеет социально-гуманитарную направленность.

Актуальность программы «Психосоматика по системе органов. Женское здоровье» обусловлена глубоким влиянием эмоционального состояния, установок и внутренней картины мира женщины на её физическое здоровье. В большинстве случаев заболевания женской репродуктивной системы носят психосоматический характер.

Программа дает представление о психосоматических причинах гинекологических заболеваний, со способами профилактики и лечения гинекологических заболеваний, в том числе посредством психотерапии.

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 часов: 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: формирование у слушателей базовых представлений о психосоматических причинах гинекологических заболеваний, со способами профилактики и лечения гинекологических заболеваний для использования в профессиональной деятельности и применения в повседневной жизни.

2.2. Задачи программы:

Предметные:

- сформировать представление об анатомии женской репродуктивной системы;
- научить диагностировать психосоматические причины гинекологических заболеваний;
- научить находить пути исцеления заболеваний женской репродуктивной системы психосоматического характера.

Метапредметные:

- расширять представление о гормональной системе и влиянии гормонов на состояние человека.

Личностные:

- активировать личностные ресурсы для применения знаний о психосоматике женского здоровья в практической деятельности.

2.3. Планируемые результаты

В результате освоения программы обучающийся должен:

Иметь представление:

- о б анатомии и физиологии женской репродуктивной системы;
- о гормональной регуляции в разные возрастные периоды жизни женщины;
- о взаимосвязи между работой внутренних органов, гормональным фоном и эмоциональным состоянием;
- о психосоматических причинах гинекологических заболеваний и нарушений репродуктивной функции;
- о роли центральной нервной системы и гипоталамо-гипофизарной оси в репродуктивных процессах;
- о понятии «мышечный панцирь» и его влиянии на состояние репродуктивной системы.

Уметь:

- распознавать проявления гормонального дисбаланса на разных этапах жизни женщины;
- анализировать психосоматические причины бесплодия, осложнений беременности и гинекологических заболеваний;
- учитывать телесные и эмоциональные особенности клиента при консультировании;
- использовать базовые техники телесно-ориентированной работы и самонаблюдения в рамках сопровождения женщин с психосоматическими нарушениями.

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.	Анатомия женской репродуктивной системы	3	1	0	2
2.	Связь репродуктивной системы с головным мозгом	3	1	0	2
3.	Гормоны и их работа	5	2	0	3
4.	Возрастное развитие	5	2	0	3
5.	Психосоматика бесплодия	9	2	3	4
6.	Психосоматические причины гинекологических заболеваний	11	2	3	6
	Итого:	36	10	6	20

3.2. Тематическое содержание дисциплины

Тема 1. Анатомия женской репродуктивной системы

Строение женских половых органов. Матка. Шейка матки. Яичники. Маточные трубы.

Тема 2. Связь репродуктивной системы с головным мозгом

Гипоталамо-гипофизарная система.

Тема 3. Гормоны и их работа

Гормоны гипофиза. Фолликулостимулирующий гормон. Антимюллеров гормон. Лютеотропный гормон. Соматотропный гормон. Мелатонин. Окситоцин. Гормоны печени, поджелудочной железы и надпочечников.

Печень. Холестерин. Почки. Гормон дегидроэпандростерон. Кортизол. Прогестерон. Лептин. Инсулин. Гормоны щитовидной железы. Трийодтиронин. Тритоксин. Тереотропный гормон. Гормоны яичников.

Эстроген. Эстрадиол. Эстриол. Эстрон (Фолликулин). Прогестерон. Тестостерон. Витамин Д3. Гормональный уровень. Проявления дисбаланса основных гормонов. Риски высокого кортизола. Способы понижения кортизола. Риски низкого кортизола. Способы повышения кортизола. Дефицит железа. Артериальная гипертензия.

Тема 4. Возрастное развитие

Девочка. От рождения до 8 лет. 9-13 лет. 14-16 лет. Норма менструального цикла. Девушка-женщина до 45 лет. Гормональный дисбаланс. Зрелая женщина. Климактерический период. Изменение образа жизни. Менопауза. Симптомы менопаузы. Меноэндокринный шторм. Менопаузальная гормональная терапия.

Тема 5. Психосоматика бесплодия

Психосоматические причины бесплодия. Осложнение беременности. Что может быть причиной осложнения беременности. Виды осложнений беременности. Пути исцеления психосоматических осложнений беременности. Забота о себе. Забота о ребенке.

Тема 6. Психосоматические причины гинекологических заболеваний.

Источники психосоматических заболеваний. Внутренний конфликт между частями личности. Мотивация или условная выгода. Эффект внушения. Элементы «органической

речи». Идентификация. Самонаказание. Фригидность. Болезненный опыт прошлого – травма. Психосоматические заболевания репродуктивной системы. Дисменорея. Предменструальный синдром. Аменорея. Тазовые боли: хронический андексит. Фибромиома. Киста яичников. Рак яичников. Эндометриоз. Маточные кровотечения. Климакс.

Теория «мышечного панциря» Вильгельма Райха. Семь защитных блоков в теле: Глазной блок. Ротовой блок. Горловой блок. Грудной блок. Диафрагмальный блок. Брюшной блок. Тазовый блок (таз и ноги)

Практические занятия

Практическое занятие предусматривает выполнение практического задания, которое включает в себя отработку умений и навыков по всем разделам дисциплины. Практическое задание может выполняться как после каждой темы (частично), так и после изучения нескольких тем разделов дисциплины.

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. Женское здоровье»	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

Институт располагает материально-технической базой, обеспечивающей реализацию образовательной программы:

1. Ноутбук (2 шт.)
2. Проектор

Организация трансляций проводится посредством онлайн платформы «Гет курс».

4.2. Учебно-методическое и информационное обеспечение

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

2. Учебное пособие ООО «Институт психосоматики» «Психосоматика по системе органов. Женское здоровье».

Содержание учебно-методических материалов представлено в учебно-методических ресурсах, размещенных в электронной информационно-образовательной среде Института 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. Березовская Елена. Дочки-матери. Эксмо, 2018 г. 288 с.
3. Клайдия Уэлч. Гормональное равновесие - равновесие в жизни. Саттва, 2021 г. 448 с.
4. Лапина Юлия. Тело, еда, секс и здоровье. Альпина нон-фикшн, 2021 г. 229 с.
5. Лиз Бурбо. Слушай своё тело - твоего лучшего друга. София, 2007 г. 208 с.
6. Лоретта Грациано Бройнинг. Управляй гормонами. Манн, Иванов и Фербер, 2021 г. 288 с.
7. Ротова Ирина. Психология и психосоматика женского здоровья. АСТ, 2020 г. 224 с.
8. Сара Готфрид. Приручи свои гормоны. АСТ, 2020 г. 432 с.
9. Синельников В.В. Школа радости. Центрполиграф, 2021 г. 288 с.
10. Сонькин В.Д. Возрастная физиология. Академия, 2003 г. 416 с.
11. Толоконин А.О. Практическая психосоматика. Эксмо, 2020 г. 352 с.
12. Фредерик С. Перлз. Внутри и вне помойного ведра. Питер, 2023 г. 320 с.

Программа разработана ООО «Институт психосоматики»