

ООО «ИНСТИТУТ ПСИХОСОМАТИКИ»

УТВЕРЖДАЮ

Генеральный директор
ООО «Институт психосоматики»
А.О. Толоконин

Психосоматика по системе органов. Гастроэнтерология

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки	Психосоматика по системе органов. Гастроэнтерология
--	--

Рабочая программа дисциплины разработана ООО «Институт Психосоматики»

**Рабочая программа дисциплины «Психосоматика по системе органов.
Гастроэнтерология»**

1. Цель освоения дисциплины – формирование системы знаний в области комплексного подхода к здоровью с точки зрения психосоматики и медицины.

2. Требования к результатам освоения программы:

Характеристика компетенций, подлежащих совершенствованию, и (или) перечень новых компетенций, формирующихся в результате освоения программы:

Профессиональные компетенции

ВД 1. Деятельность по социально-психологическому сопровождению и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам (А/01.6) (по ПС «Психолог в социальной сфере»).

ВД 2. Оказание консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам» (А/03.6.) (по ПС «Психолог-консультант»)

Профессиональные компетенции	Знания	Умения	Практический опыт
1	2	3	4
ПК 1. Психологическое и социально-психологическое сопровождение граждан и социальных групп (А/01.6)	З 1.1. Методы мотивации к активности, здоровому образу жизни, психологической поддержки жизненного тонуса личности З 1.2. Основные методы содействия в мобилизации физических, духовных, личностных, интеллектуальных ресурсов личности для выхода из кризисного состояния	У 1.1. Проводить работу, направленную на обеспечение психического здоровья и развития личности граждан У 1.2. Разрабатывать программы индивидуальной работы с учетом конкретных профессиональных задач	ПО 1.2. Определение основных направлений психологической и социально-психологической помощи в коррекции психологического состояния в соответствии с результатами проведенной психологической диагностики и обследования
ПК 2. Проведение мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи населению и трудовым коллективам (А/03.6)	З 1.1. Теория процесса психологического консультирования и методы психологического консультирования З 1.2. Требования, предъявляемые к условиям и особенностям проведения консультативной беседы З 1.3.	У 1.1. Использовать методы и приемы психологического консультирования в процессе оказания консультационной психологической помощи У 1.2. Поддерживать контакт с гражданином, обратившимся за	ПО 1.1. Реализация программ мероприятий по оказанию консультационной психологической помощи ПО 1.2. Поддержание контакта с гражданином, обратившимся за консультационной

	Методы профилактики профессионального выгорания, предотвращения возникновения стресса	консультационной психологической помощью, в процессе работы У 1.3. Составлять профессиональные рекомендации в соответствии с целями психологического консультирования и запросами граждан, обратившихся за консультационной психологической помощью, и трудовых коллективов У 1.4. Применять методы саморегуляции психических состояний для преодоления дистресса У 1.5. Обучать навыкам психологической саморегуляции психических состояний У 1.6. Обучать поведению, предотвращающему возникновение стресса	психологической помощью, в процессе психологического консультирования ПО 1.3. Оказание консультационной психологической помощи гражданам, переживающим психологический кризис и дистресс ПО 1.4. Разработка профессиональных рекомендаций в соответствии с целями психологического консультирования и запросами граждан и трудовых коллективов, обратившихся за консультационной психологической помощью
--	---	--	---

Выпускник должен обладать компетенциями;

Код компетенции	Наименование компетенции
УК-1 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен осуществлять поиск, критический анализ и синтез информации, применять системный подход для решения поставленных задач
УК-2 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен определять круг задач в рамках поставленной цели и выбирать оптимальные способы их решения, исходя из действующих правовых норм, имеющихся ресурсов и ограничений
УК-6 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен управлять своим временем, выстраивать и реализовывать траекторию саморазвития на основе принципов образования в течение всей жизни
ОПК-3 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен выбирать адекватные, надежные и валидные методы количественной и качественной психологической оценки, организовывать сбор данных для решения задач психодиагностики в заданной области исследований и практики
ОПК-4 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен использовать основные формы психологической помощи для решения конкретной проблемы отдельных

	лиц, групп населения и (или) организаций, в том числе лицам с ограниченными возможностями здоровья
ОПК-6 по ФГОС ВО 37.03.01	Способен оценивать и удовлетворять потребности и запросы целевой аудитории для стимулирования интереса к психологическим знаниям, практике и услугам

3. Структура и содержание дисциплины

3.1. Виды учебной работы и их трудоемкость

Вид учебной работы	Объем часов
Общая трудоемкость дисциплины	36
Аудиторные занятия (всего)	16
В том числе:	
лекции	10
практические занятия	6
Самостоятельная работа обучающегося/аттестация (всего)	20

3.2. 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

Форма аттестации – зачет (тестирование по дисциплине в рамках комплексного зачета при промежуточной аттестации)

3.3. 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

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.

4. Методы и формы проведения занятий

- формы с использованием информационных технологий/технических средств обучения, дистанционных образовательных технологий (мультимедийные лекции, видеоконференции и т.д.)

- самостоятельная работа:

- самостоятельное повторение теоретического материала;

- проработка практических заданий по отработке техник;
- изучение рекомендуемой литературы по изучаемой дисциплине, систематизация учебного материала
- подготовка к промежуточному и итоговому контролю;
- сдача промежуточной аттестации (тестирование в рамках комплексного зачета)

5. Перечень учебно-методического обеспечения для самостоятельной работы учащегося

В перечень обеспечения самостоятельной работы обучающихся входит:

- видеозапись занятий на онлайн платформе «Геткурс 2.0»;
- презентационный материалы по дисциплине на онлайн платформе «Геткурс 2.0»;
- рекомендуемая литература;
- учебное пособие ООО «Институт психосоматики» по изучаемой дисциплине
- работа с куратором;
- информационная поддержка преподавателя в период освоения дисциплины через каналы коммуникации.

6. Оценочные материалы

Краткая характеристика оценочного средства – тестирование с использованием электронных технологий

Система оценивания - двухбалльная система оценивания (зачтено/не зачтено).

Критерии оценивания:

«1» - правильный ответ, «0» - неправильный ответ.

«Зачтено» выставляется слушателям, если правильно ответили на 80% вопроса теста из 100%.

Отметка «зачтено» ставится обучающемуся, успешно освоившему учебную дисциплину и не имеющему задолженностей по результатам текущего контроля успеваемости, успешно сдавшему тестирование по вопросам изученного материала;

Отметка «не зачтено» ставится обучающемуся, имеющему задолженности по результатам текущего контроля успеваемости по дисциплине, не сдавшему тестирование по вопросам изученного материала или получившему «не зачет» по итогам тестирования

Демонстрационный вариант теста

Вопрос: Собственная нервная система органов желудочно-кишечного тракта

- а) Эндокринная система
- б) Иммунная система
- в) *Энтеральная нервная система
- г) Лимфатическая система

Вопрос: Белок, который регулирует проницаемость кишечного барьера; вырабатывается слизистой кишечника в ответ на различные стимулы

- а) *Зонуплин
- б) Миозин
- в) Кратин

г) Пепсин

Вопрос: Одна из основных причин аутоиммунных заболеваний

а) *Кишечная проницаемость

б) Дисбиоз кишечника

в) Метаболический синдром

г) Повышенная кислотность

Вопрос: Боль в эпигастральной области и/или в правом верхнем квадранте живота

а) *Билиарная боль

б) Висцеральная боль

в) Нейропатическая боль

г) Абдоминальная боль

Вопрос: Процесс обработки питательных веществ бактериями называется

а) Стерилизация

б) Гидролиз

в) *Ферментация

г) Минерализация

Список используемой литературы и информационных источников

Основная литература

1. Александер Ф. Психосоматическая медицина. Принципы и практическое применение. Институт общегуманитарных исследований, 2017 г. 250 с.
2. Малкина-Пых И.Г. Психосоматика: учебник. Кнорус, 2023 г. 422 с.

Вспомогательная литература

1. Мечников И.И. Этюды оптимизма. Литера Нова, 2013 г. 308 с.
2. Стивен Гадрин. Парадокс долголетия. Как оставаться молодым до глубокой старости. Бомбора 2020 г. 500 с.
3. Косовская М., Тяхт А., Тяхт С., Алексеев Д. Приключения Тима в мире бактерий. Клевер-Медиа-Групп 2023 г. 95 с.
4. Джулия Эндерс Очаровательный кишечник. Как самый могущественный орган управляет нами. Бомбора, 2022 г. 352 с.
5. Колин К. Типпинг. Радикальное прощение. София Медиа 2019 г. 270 с.
6. Эндрю Мэтьюз. Живи легко! Или счастье в трудные времена. Бомбора, 2019 г. 256 с.
7. Мальцева Юли Секреты домашней ферментации. ХлебСоль, 2020 г. 168 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. Лиз Бурбо. Слушай своё тело-твоего лучшего друга. София, 2007 г. 208 с.
11. Атлас микробиоты по Осипову, <https://www.atlasclinic.ru/microbiota-test/>