

ООО «ИНСТИТУТ ПСИХОСОМАТИКИ»

УТВЕРЖДАЮ

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

Психосоматика по системе органов. Женское здоровье

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ДИСЦИПЛИНЫ

Дополнительная профессиональная программа профессиональной переподготовки	Психосоматика по системе органов. Женское здоровье
--	---

Рабочая программа дисциплины разработана ООО «Институт Психосоматики»

Рабочая программа дисциплины «Психосоматика по системе органов. Женское здоровье»

1. Цель освоения дисциплины – формирование системы знаний в женского здоровья с точки зрения психосоматики.

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.	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

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

3.3. 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 (ФСГ). Антимюллеров гормон (АМГ). Лютеотропный гормон (ЛГ). Соматотропный гормон. Мелатонин. Окситоцин. Гормоны печени, поджелудочной железы и надпочечников.

Печень. Холестерин. Почки. Гормон дегидроэпандростерон (ДГЭА). Кортизол. Прогестерон. Лептин. Инсулин. Гормоны щитовидной железы. Трийодтиронин (Т3). Тироксин (Т4). Тиреотропный гормон (ТТГ). Гормоны яичников.

Эстроген. Эстрадиол. Эстриол. Эстрон (Фолликулин). Прогестерон. Тестостерон. Вит. 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.

4. Методы и формы проведения занятий

- традиционные (лекция);
- дискуссия
- демонстрация;
- практика;
- 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: Как называется гормон стресса, вырабатываемый надпочечниками

- а) витамин ДЗ
- б) ФСГ
- в) тестостерон
- г) *кортизол

Вопрос: Какие основные органы входят в понятие женской репродуктивной системы?

- а) *матка, яичники, маточные трубы

- б) матка, шейка матки, маточные трубы;
- в) матка, гипофиз, яичники
- г) яичники

Вопрос: Какой гормон называют гормоном любви, привязанности, имеет способность сокращать гладкую мускулатуру матки

- а) Инсулин
- б) *Окситоцин
- в) Прегненолон
- г) Лептин

Вопрос: Физиологический период в жизни женщины, в течение которого на фоне возрастного снижения функции яичников происходит сложная биологическая трансформация различных функций женского организма, отвечающих за оплодотворение и зачатие

- а) Период половой зрелости
- б) *Менопаузальный период
- в) Пубертатный период
- г) Беременность

Вопрос: Основная функция эстрогенов, вырабатываемых в яичниках

- а) * Регуляция менструации, феминизация организма
- б) Влияет на метаболизм, энергию
- в) Регулирует сахар в крови, артериальное давление
- г) Определяет чувство насыщения

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. Сонькин В.Д. Возрастная физиология. Академия, 2003 г. 416 с.

Дополнительная литература

1. Березовская Елена. Дочки-матери. Эксмо, 2018 г. 288 с.
2. Клайдия Уэлч. Гормональное равновесие - равновесие в жизни. Саттва, 2021 г. 448 с.
3. Лапина Юлия. Тело, еда, секс и здоровье. Альпина нон-фикшн, 2021 г. 229 с.
4. Лиз Бурбо. Слушай своё тело - твоего лучшего друга. София, 2007 г. 208 с.
5. Лоретта Грациано Бройнинг. Управляй гормонами. Манн, Иванов и Фербер, 2021г. 288 с.
6. Ротова Ирина. Психология и психосоматика женского здоровья. АСТ, 2020 г. 224 с.
7. Сара Готфрид. Приручи свои гормоны. АСТ, 2020 г. 432 с.
8. Синельников В.В. Школа радости. Центрполиграф, 2021 г. 288 с.
9. Толоконин А.О. Практическая психосоматика. Эксмо, 2020 г. 352 с.
- Фредерик С. Перлз. Внутри и вне помойного ведра. Питер, 2023 г. 320 с.