

УТВЕРЖДАЮ

Индивидуальный предприниматель
Прибытков Алексей Александрович
14 мая 2024г


/ Прибытков А.А.
Прибытков
Алексей
Александрович


ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА

«Тревога: как распознать и справиться»

Возраст обучающихся: взрослые от 18 лет
Срок реализации программы: 36 ак.часов

Самара

2024

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объём, содержание, планируемые результаты.

1.1 Пояснительная записка.

Проявления тревоги могут быть нормальной эмоциональной реакцией, но чрезмерная тревожность является признаком нарушений психики. Состояния, связанные с повышенной тревожностью тревогой – наиболее распространенные психические расстройства. Информация об основных проявлениях тревожности, общих принципах терапии и возможностях самопомощи востребована в обществе и будет способствовать правильному пониманию нарушений психики, своевременному обращению за профессиональной помощью, улучшению самопонимания. Дополнительная общеобразовательная программа «Тревога: как распознать и справиться» рассчитана на повышение информированности общества об основных проявлениях тревожности.

Программа составлена на основе:

- Федерального закона "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 N 273-ФЗ
- Приказа Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 "Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам"
- Постановление Правительства РФ от 11 октября 2023 г. N 1678 "Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ"

1.2 Актуальность и новизна.

Исследования последних лет показывают, что расстройства, связанные с тревогой и страхом преобладают в структуре нарушений психики. При этом обращение пациентов зачастую происходит спустя годы от появления первых признаков нарушений, а значительная часть людей, столкнувшихся с тревожными расстройствами не посещает специалистов вовсе. Это приводит к усугублению имеющихся нарушений, ухудшению прогноза состояния, усугублению социальных и экономических последствий расстройств психики.

Программа разработана с учетом современных научных данных лет и даёт целостное представление о том, как распознать тревогу и с ней справиться..

Категория обучающихся - лица, независимо от пола, возраста, гражданства, места жительства, национальной, этической и религиозной принадлежности, политических воззрений и других обстоятельств, достигшие 18 лет.

1.3 Цель и задачи программы:

Цель дополнительной общеобразовательной программы: повышение информированности слушателей о проявлениях тревожных расстройств, возможностях терапии и самопомощи при данных нарушениях психики.

В процессе обучения решаются следующие задачи:

Обучающие. Сформировать представления об:

- основных проявлениях тревожных состояний
- особенностях симптомов при различных тревожных расстройствах
- общих принципах медикаментозной терапии и психотерапии тревожных расстройств

Развивающие. Способствовать развитию:

- правильного отношения к нарушениям психики
- умения распознавать проявления тревожных расстройств
- навыков самопомощи при тревожных состояниях

Воспитательные. Способствовать воспитанию:

- ответственности за собственное здоровье
- терпимости и правильного отношения к нарушениям психики

1.4 Учебный план:

№ п/п	Наименование тем	Всего (ак.час./ зач.ед.)	В том числе		
			Очное обучение		Формы контроля
			Лекции	Практич. Занятия, семинары, тренинги и др.	
1.	Что такое тревога? Основные проявления тревоги.	6/6	4	2	
2.	История развития представлений о тревожных расстройствах.	6/6	4	2	
3.	Наиболее распространенные варианты тревожных расстройств: паническое расстройство, генерализованное тревожное расстройство, социальное тревожное расстройство, специфические фобии	6/6	4	2	
4.	Общие представления о возможностях и ограничениях медикаментозного лечения при тревожных расстройствах	6/6	4	2	
5.	Психотерапия тревожных расстройств	6/6	4	2	
6.	Возможности и основные принципы самопомощи при тревожных расстройствах	5/5	3	2	
7.	Итоговый контроль	1/1	0	1	Собеседование

1.5 Содержание программы:

Введение. Определение тревоги. Тревога как нормальное эмоциональное состояние. Тревога – проявление расстройств психики. Основные различия тревоги в норме и патологии.

История изучения тревоги. Формирования представлений о функционировании психики от древних времен до современного состояния. Концепция тревоги, как проявления нарушений психики.

Расстройства, связанные с тревогой и страхом. Базовые представления о современных классификациях расстройств психики. Ключевые критерии тревожных расстройств и особенности их проявлений.

Варианты тревожных расстройств. Генерализованное тревожное расстройство. Паническое расстройство.. Социальное тревожное расстройство. Специфические фобии.

Фармакотерапия. Основные группы медикаментов, применяющихся для терапии тревожных расстройств. Базовые сведения о механизмах действия, целях фармакотерапии, ожидаемых эффектах и возможных побочных действиях препаратов.

Психотерапия. Когнитивно-поведенческий подход – наиболее исследованный и рекомендованный метод психотерапии тревожных расстройств.

Самопомощь. Возможность использования самопомощи при тревожных расстройствах легкой выраженности. Самопомощь в структуре терапии при обращении к специалистам. Основные навыки самопомощи.

1.6 Планируемые результаты: совершенствование представлений о проявлениях тревожных расстройств, повышение информированности об важности своевременного обращения за профессиональной помощью, формирование знаний о современных подходах к терапии тревожных расстройств, приобретение навыка самопомощи при тревожности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации.

2.1 Календарный учебный график:

Дата начала реализации программы – по мере формирования учебных групп. Продолжительность реализации программы в учебных неделях – 1 неделя. Трудоёмкость программы – 36 академических часов (6 академических часов в день).

Неделя	1						Итого
	1	2	3	4	5	6	
Дни							
Лекции	4	4	4	4	4	3	23
Практические занятия	2	2	2	2	2	2	13
Итоговая аттестация						1	1

2.2 Условия реализации программы:

Очные групповые занятия (в группах до 10 человек) с применением технологий дистанционного обучения. Продолжительность 270 минут (6 академических часов) в день с двумя перерывами по 15 минут и одним перерывом 30 минут. Занятия проводятся ежедневно.

Основными видами занятий являются лекции и практические занятия.

Лекции дают систематизированный теоретический материал об основных вариантах тревожных расстройств и их проявлениях, возможностях медикаментозной терапии, психотерапии, самопомощи. При необходимости отдельные моменты лекций излагаются повторно.

Практические занятия проводятся для получения практических навыков использования полученных знаний. На практических занятиях используется совместная работа обучающихся в малых группах (2-3 человека).

2.3 Материально-технические условия:

Для реализации программы необходимо:

1. Учебный кабинет, удовлетворяющий санитарно-гигиеническим требованиям.
2. Оборудование:
 - 2.1. компьютер (ноутбук), укомплектованный выделенным каналом выхода в Интернет и стандартным программным обеспечением;
 - 2.2. МФУ (принтер, сканер, копировальный аппарат).
3. Канцелярские принадлежности: ручки, карандаши, маркеры, корректоры; блокноты, тетради; бумага разных видов и формата (А3, А4); клей; файлы, папки, степлер.
4. Учебно-методические материалы.

Кадровое обеспечение разработки и реализации программы осуществляется как автором программы, так и с помощью привлечения квалифицированных специалистов.

2.4 Формы аттестации:

Промежуточная аттестация в форме опроса проводится ежедневно в завершении каждого из шести разделов образовательной программы.

Итоговая аттестация по дополнительной общеобразовательной программе проводится в форме тестирования и должна выявлять теоретическую и практическую подготовку слушателя.

Обучающийся допускается к итоговой аттестации после изучения модулей в объеме, предусмотренном учебным планом дополнительной общеобразовательной программы.

2.5 Оценочные материалы:

В рамках программы проводится итоговая аттестация в виде тестов с выбором правильных ответов. Примеры тестовых заданий (правильный ответ помечен * «звездочкой»):

Симптомы тревожного расстройства со стороны тела чаще всего включают:

- 1) *Стойкие головные боли*
- 2) *Тошнота, рвота*
- 3) *Чувство мышечного напряжения**
- 4) *Нарушения сердечного ритма*
- 5) *Кратковременную потерю сознания*

При тревожных расстройствах наиболее обоснованно использование препаратов группы:

- 1) *Анальгетики*
- 2) *Антидепрессанты**
- 3) *Транквилизаторы*
- 4) *Ноотропы*
- 5) *Витаминные добавки*

2.6 Методические материалы:

Для обеспечения программы разработан пакет методических материалов к каждой лекции и практическому занятию, включающий раздаточные материалы с ключевой информацией по теме, сборник заданий для отработки практических навыков, домашние задания для самостоятельного изучения, контрольно-измерительные материалы (тесты).

2.7 Рабочие программы модулей:

1. Что такое тревога? Основные проявления тревоги в норме и при нарушениях психики

2. История развития представлений о тревожных расстройствах.

3. Наиболее распространенные варианты тревожных расстройств: паническое расстройство, генерализованное тревожное расстройство, социальное тревожное расстройство, специфические фобии

4. Общие представления о возможностях и ограничениях медикаментозного лечения при тревожных расстройствах

5. Психотерапия тревожных расстройств.

6. Возможности и основные принципы самопомощи при тревожных расстройствах

2.8 Список литературы:

Основная литература

Лихи, Р. Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не справилась с тобой/ Р. Лихи. – СПб.: Питер, 2023. – 512 с.

Скин, М. Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники /М. Скин, М. Маккей, П. Фаннинг. – СПб.: ИГ «Весь», 2018. – 256с.

Хэррис, Р. Ловушка счастья. Перестаем переживать – начинаем жить / Р. Хэррис. – М.: Бомбора, 2023. – 384с.

Гринбергер, Д Разум рулит настроением / Д. Гринбергер, К.А. Падески. – СПб: Питер, 2022. – 368 с.

Дополнительная литература

Робишо, М. Генерализованное тревожное расстройство. Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления неуверенности, беспокойства и страха / М. Робишо, М. Дюга М.: Диалектика-Вильямс, 2021. - 288с.

Бек, Д. Когнитивно-поведенческая терапия. От основ к направлениям /Д. Бек. – СПб.: Питер, 2020. – 416 с.

Борн, Э. Тревожность: 10 шагов, которые помогут избавиться от беспокойства / Э. Борн, Л. Гарано. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021. – 128 с.

Барышев А.Н. Эмоциональный шторм: что делать, когда тебя накрывает/ Барышев А.Н. – СПб: Питер, 2024. – 272 с.