

Документ подписан простой электронной подписью  
Информация о владельце:  
ФИО: Гурьянова Евгения Аркадьевна  
Должность: ректор  
Дата подписания: 16.10.2024 11:19:56  
Уникальный программный ключ:  
f28824c28afe83836dbe41230315c3e77dac41fc

МИНИСТЕРСТВО ЗДРАВООХРАНЕНИЯ ЧУВАШСКОЙ РЕСПУБЛИКИ

Государственное автономное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт усовершенствования врачей»



УТВЕРЖДАЮ  
Ректор ГАУ ДПО «Институт  
усовершенствования врачей»  
Минздрава Чувашии

Матвеев Р.С.  
\_\_\_\_\_ 2022г.

**Дополнительная профессиональная образовательная  
программа повышения квалификации  
«Психологическое консультирование в коррекции и профилактике  
тревожных состояний»**

**Составители программы**  
Артемьева Е.Г., д.м.н., профессор  
Чуксина М. А., клинический психолог

Рассмотрено на заседании кафедры

Протокол № 10 от « 14 » 03 2022 г.

Рассмотрено на заседании Учебно-методического совета

Протокол № 2 от « 25 » 03 2022 г.

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Введение .....	4
2. Содержание программы.....	5
2.1. Учебный план	5
2.2. Учебно-тематический план	5
3. Рабочая программа учебных модулей.....	7
4. Организационно-педагогические условия.....	8
4.1. Материально-технические условия реализации программы	8
5. Оценка качества освоения программы.....	10
5.1. Примерный перечень вопросов, выносимых на аттестацию	10

## 1. Введение

**Актуальность** дополнительной профессиональной образовательной программы повышения квалификации «Психологическое консультирование в коррекции и профилактике тревожных состояний» обусловлена необходимостью актуализации знаний и методов оказания психологической помощи пациентам с тревожными состояниями в эпоху пандемии коронавирусной инфекции и постковидном синдроме.

Психологическое консультирование пациентов с тревожными состояниями предполагает индивидуализацию диагностики и методов коррекции. Особенностью психосоматического статуса пациентов с тревожными состояниями является деформация эмоциональных реакций, формирование проблемы социальных контактов, следствием которых могут быть изменения адаптации и восприятия информации для эффективного лечения. Известно, что терапия различных заболеваний должна осуществляться в комбинации с методами психологического консультирования. Высококвалифицированные специалисты медицинского и психологического профиля способны решить проблему мультидисциплинарного подхода решения данной проблемы.

**Целью** реализации ДПП ПК является приобретение и совершенствование профессиональных знаний и практических навыков по профилактике, диагностике и коррекции тревожных состояний, необходимых для профессиональной деятельности и повышения профессионального уровня в рамках имеющейся квалификации врача-специалиста и психолога.

### **Задачи программы:**

1. Освоить теоретические концепции современных аспектов тревожных состояний и углубить объем базовых психологических знаний, формирующих профессиональные компетенции врача и психолога, способных успешно решать профессиональные задачи по вопросам оказания первичной психологической помощи пациентам в эпоху пандемии коронавирусной инфекции.

2. Повысить профессиональную подготовку специалистов, обладающих аналитическим мышлением, имеющих углубленные знания смежных дисциплин.

3. Обновить умения самостоятельной профессиональной психолого-диагностической деятельности, оказания первичной психологической помощи, профилактических и реабилитационных мероприятий по сохранению жизни и здоровья в различные возрастные периоды жизни пациентов, которые обеспечивают улучшение качества жизни пациентов.

4. Сформировать систему общих и специальных знаний, позволяющих специалистам ориентироваться в вопросах современной организации психологической помощи и экспертизы временной нетрудоспособности.

5. Освоить практические навыки, необходимые для установления эффективного контакта с пациентами, имеющих тревожные состояния, с целью создания атмосферы психологической поддержки и условий для полноценного участия пациентов в процессе лечения.

**Категория слушателей:** специалисты с высшим профессиональным и средним профессиональным образованием.

**Объем программы** – 18 академических часов.

**Форма обучения:** очно-заочная с применением дистанционных образовательных технологий.

## 2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Учебный план

**программы повышения квалификации «Психологическое консультирование в коррекции и профилактике тревожных состояний»**

Срок обучения: 18 акад. часов

№ п/п	Наименование курсов и разделов	Всего час	В том числе дистанционная форма		Самостоятельная работа	Форма контроля
			лекции	практические занятия		
1.	Тревожные состояния. Определение. Распространенность. Причины возникновения. Симптомы тревожных состояний.	4	2	-	2	
2.	Методы диагностики тревожных состояний. Дифференциальная диагностика различных типов тревожных состояний.	2	-	-	2	
3.	Современные методы профилактики тревожных состояний.	4	2	2	-	
4.	Методы психологического консультирования в коррекции тревожных состояний.	8	2	6	-	
	Итоговая аттестация.		Зачет			
	Итого:	18	6	8	4	

### 2.2. Учебно-тематический план

**программы повышения квалификации «Психологическое консультирование в коррекции и профилактике тревожных состояний»**

Срок обучения: 18 акад. часов

№ п/п	Наименование курсов и разделов	Всего, час	В том числе дистанционная форма		Самостоятельная работа	Форма контроля
			лекции	практические		
1.	Тревожные состояния. Определение. Распространенность. Причины возникновения. Симптомы тревожных состояний.	4	2	-	2	
1.1.	Особенности проявлений тревожных состояний в эпоху пандемии коронавирусной инфекции и постковидном синдроме.	2	2	-	-	
1.2.	Тревожные состояния и панические атаки.	2	-	-	2	
2.	Методы диагностики тревожных состояний. Дифференциальная диагностика различных	2	-	-	2	

№ п/п	Наименование курсов и разделов	Всего, час	В том числе дистанционная форма		Самостоятельная работа	Форма контроля
			лекции	практические		
	<b>типов тревожных состояний.</b>					
2.1.	Дифференциальная диагностика различных типов тревожных состояний. Особенности тревожных состояний при коморбидности	2	-	-	2	
<b>3.</b>	<b>Современные методы профилактики тревожных состояний.</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	-	
3.1.	Методы повышения психологической устойчивости в эпоху пандемии коронавирусной инфекции и постковидном синдроме.	2	2	-	-	
3.2.	Анализ эффективности применяемых методик.	2	-	2	-	
<b>4.</b>	<b>Методы психологического консультирования в коррекции тревожных состояний.</b>	<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	-	
4.1.	Методы интегральной психологии в коррекции тревожных состояний.	4	-	4	-	
4.2.	Мультидисциплинарный подход в коррекции тревожных состояний при коморбидности.	2	2	-	-	
4.3.	Методики интегральной психологии в психологической саморегуляции тревожных состояний.	2	-	2	-	
	Итоговая аттестация.		зачет			
	<b>Итого:</b>	<b>18</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	

### 3. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНЫХ МОДУЛЕЙ

№ п/п	Наименование курсов и разделов	Ко л-во час	Содержание
1.1	Тревожные состояния. Определение. Распространенность. Причины возникновения.	2	Что такое тревога, тревожность, страх. Виды тревоги. Причины возникновения. Распространение и зависимость тревожных состояний от внешних факторов.
1.2	Симптомы тревожных состояний. Особенности клинического течения в эпоху пандемии коронавирусной инфекции и постковидном синдроме.	2	Физические симптомы. Эмоциональные. Ментальные. Когнитивные ошибки при тревожных состояниях. Особенности клинического течения в эпоху пандемии коронавирусной инфекции и постковидном синдроме.
2.1	Дифференциальная диагностика различных типов тревожных состояний. Особенности тревожных состояний при коморбидности.	2	Теории тревоги. Шкала тревоги Бека. Шкала тревоги Спилбергера-Ханина. Опросник социальной тревоги и социофобии. Самодиагностика. Критерии нормы и патологии тревожных состояний. Типы тревожных состояний и расстройств. Дифференциальная диагностика различных типов тревожных состояний.
3.1	Современные методы профилактики тревожных состояний.	2	Важность профилактики тревожных состояний в современных условиях. Шесть методов профилактики тревожных состояний.
3.2	Анализ эффективности применяемых методик.	2	Сравнительные характеристики методик профилактики. Их индивидуальное воздействие.
4.1	Методы интегральной психологии в коррекции тревожных состояний.	4	Методы «Проживания», «5 пунктов», «Попрощаться со страхом», якорения позитивного состояния, «Выявления причины»
4.2	Мультидисциплинарный подход в коррекции тревожных состояний при коморбидности.	2	Подход в коррекции тревожных состояний при коморбидности.
4.3	Методики психологической саморегуляции в коррекции тревожных состояний.	2	Методики 4-2-4-2, отвлечения 3-3-3-3, «5 этапов», «Союзник», «Бабочка»
	Итоговая аттестация.		Зачет в форме тестирования
	Итого:	18	

## 4. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 4.1. Материально-технические условия реализации программы

Наименование специализированных аудиторий, кабинетов, лабораторий	Вид занятий	Наименование оборудования, программного обеспечения
Учебные аудитории ГАУ «Институт усовершенствования врачей».	Лекции и практические занятия	Компьютер, мультимедийный проектор, экран.

### 4.2. Учебно-методическое обеспечение программы

#### 4.2.1. Основная литература

1. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.03.2020 №198н «О временном порядке организации работы медицинских организаций в целях реализации мер по профилактике и снижению рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19»  
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202003190038>.
2. Приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 27.03.2020 №246н «О внесении изменений в приказ Министерства здравоохранения Российской Федерации от 19 марта 2020 г. № 198н «О временном порядке организации работы медицинских организаций в целях реализации мер по профилактике и снижению рисков распространения новой коронавирусной инфекции COVID-19»  
<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202003270043>.
3. Временные методические рекомендации Министерства здравоохранения Российской Федерации от 08 апреля 2020 года, версия 6 «Профилактика, диагностика и лечение новой коронавирусной инфекции (COVID-19).
4. Учебно-методическое пособие «Новая коронавирусная инфекция (COVID-19): этиология, эпидемиология, клиника, диагностика, лечение и профилактика». – М.: 2020, 70 с.
5. Смысл тревоги / Ролло Мэй; [пер. с англ. Анастасия Багрянцева]. - Москва: Ин-т общегуманитарных исслед., 2011. - 410, [3] с.
6. Преодоление тревоги: как рождается мир в душе: [жизнь в гармонии с собой, обществом и Богом] / Марианна Колпакова. - Москва: Ника, 2015. - 153 с.
7. Психотерапия тревожно-фобических расстройств / Павел Федоренко, Илья Качай. Москва: Издательские решения, 2017. – 192с.
8. Когнитивно-поведенческая терапия для преодоления тревожности, страха, беспокойства и паники / Мэтью Маккей, Мишель Скин, Патрик Фаннинг; [перевод с английского М. В. Харлановой]. - Санкт-Петербург: Весь, 2018. - 247 с.
9. Тревожные расстройства в общеврачебной практике / Беляева Елена Евгеньевна [под ред. Л. С. Чутко]. – Санкт-Петербург: ЭЛБИ-СПб, 2011. – 192с.
10. Победить тревогу, панические атаки и ПТСР: диалектическая поведенческая терапия: как избавиться от беспокойства, паники и ПТСР / Александр Л. Чапмен, д-р философии, Ким Л. Гратц, д-р философии, Мэттью Т. Тулл, д-р философии; предисловие Теренс М. Кин; перевод с английского Т. В. Исмаил. - Москва: [б. и.]; Санкт-Петербург: Диалектика, 2021. - 208 с.

#### 4.2.2. Дополнительная литература

1. Осознанность или тревога. Перестань беспокоиться и верни себе свою жизнь / Орсильо С. М., Ремер Л. - Харьков: Гуманитарный центр, 2019. – 364с.
2. Психологическая коррекция личностной тревожности / Максим Олегович Прошин. - LAP LAMBERT Academic Publishing, 2012. – 116с.
3. Социальная тревога и фобия: как выглянуть из-под мантии-невидимки? / Ольга Размахова. - Москва : АСТ, Времена, 2019. - 191 с.

- Тревожный мозг: как успокоить мысли, исцелить разум и вернуть контроль над собственной жизнью / Джозеф А. Аннибали; [Новикова М. В., перевод на русский язык]. - Москва: Эксмо, Бомбора, 2020. - 349, [1] с.
5. Век тревожности: страхи, надежды, неврозы и поиски душевного покоя: / Скотт Россел; пер. с англ. [Мария Десятова]. - Москва: АНФ, 2016. - 463 с.
6. Тирания тревоги: как избавиться от тревожности и беспокойства / Анна Погребняк. - Москва: Альпина Паблицер, 2020. - 148, [1] с.
7. Свобода от тревоги: справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой / Роберт Лихи; [перевела с английского А. Соломина]. - Санкт-Петербург [и др.]: Питер, 2021. - 509, [1] с.

## 5. ОЦЕНКА КАЧЕСТВА ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Итоговая аттестация по программе повышения квалификации должна выявлять теоретическую и практическую подготовку слушателя в соответствии с требованиями квалификационных характеристик и профессиональных стандартов.

Обучающийся допускается к итоговой аттестации после изучения дисциплин в объеме, предусмотренном учебным планом.

Итоговая аттестация проводится в форме зачета по тестовым вопросам. Выдается 10 вопросов, ограничение времени 15 минут.

Результаты оценивания:

- Более и равно 70% правильных ответов на вопросы – зачет;
- Менее 70% – незачет.

### 5.1. Примерный перечень вопросов, выносимых на аттестацию

Инструкция: выберите один или несколько правильных ответов:

1. Тревога это:
  - 1) эмоциональное состояние;
  - 2) защитная реакция;
  - 3) ощущение страха.
2. Виды тревоги:
  - 1) ситуативная;
  - 2) фоновая;
  - 3) общая.
3. Тревожные состояния характеризуются:
  - 1) учащенным дыханием;
  - 2) расстройство сна;
  - 3) трудности с концентрацией внимания;
  - 4) раздражительность;
  - 5) желание контроля;
  - 6) апатия.
4. Есть ли разница между тревогой и тревожным состоянием:
  - 1) да
  - 2) нет
5. Какие теории тревоги вы знаете:
  - 1) А. Бек
  - 2) Б. Карвасарский
  - 3) З. Фрейд
  - 4) Д. Шеннон
  - 5) Д. Уотсон
6. Сколько типов тревожных расстройств насчитывают в настоящее время:
  - 1) 3
  - 2) 5
  - 3) 2
7. Что относится к когнитивным ошибкам при тревожных состояниях:
  - 1) сепарация
  - 2) неконтролируемое восприятие
  - 3) обобщение
  - 4) непонимание
  - 5) фильтрация
8. По какому методу диагностики оценивается личностная и ситуативная тревожность:
  - 1) шкала тревоги Бека
  - 2) опросник социальной тревоги и социофобии
  - 3) шкала тревоги Спилбергера-Ханина
9. Назовите методы интегральной психологии для коррекции тревожных состояний:
  - 1) «Проживания».

- 2) «5 пунктов».
  - 3) «Попрощаться со страхом».
  - 4) якорения позитивного состояния.
  - 5) «Выявления причины»
  - 6) «Незнакомка»
  - 7) «Попутчик»
  - 8) «Змея»
10. Назовите методы психологической саморегуляции тревожных состояний:
- 1) Методы 4-2-4-2.
  - 2) отвлечения 3-3-3-3.
  - 3) «5 этапов».
  - 4) «Союзник».
  - 5) «Бабочка»
  - 6) 12 шагов
  - 7) Пережидание
  - 8) Яростный кулак
  - 9) Эмоциональный всплеск