

МИНИСТЕРСТВО НАУКИ И ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ
РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ НАУЧНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«НАУЧНЫЙ ЦЕНТР ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ»
(ФГБНУ НЦПЗ)

ОДОБРЕНО
Учёным советом ФГБНУ НЦПЗ
«19» декабря 2024 г.
Протокол № 7

УТВЕРЖДАЮ
И.о. директора ФГБНУ НЦПЗ
Ю.А. Чайка
«14» января 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ПРОФЕССИОНАЛЬНАЯ ПРОГРАММА -
ПРОГРАММА ПОВЫШЕНИЯ КВАЛИФИКАЦИИ**

«КРИЗИСНАЯ ПСИХОЛОГИЯ: УПРАВЛЕНИЕ СТРЕССОМ»


Москва, 2025

Разработчики программы повышения квалификации

Фамилия Имя Отчество	Ученая степень, звание	Занимаемая должность и место работы
Чайка Юлия Александровна	Доктор медицинских наук	И.о. директора ФГБНУ НЦПЗ
Волель Беатриса Альбертовна	Доктор медицинских наук, профессор	Старший научный сотрудник ФГБНУ НЦПЗ
Воронова Евгения Ивановна	Кандидат медицинских наук	Ведущий научный сотрудник ФГБНУ НЦПЗ

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по
внешним связям и образовательной
деятельности, профессор,
доктор медицинских наук


В.Г. Каледа

Руководитель отдела
непрерывного образования
и профессионального развития


Л.П. Примачик

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ.....	4
1.1. Цель освоения программы	4
1.2. Категория слушателей	4
1.3. Требования к образованию слушателей	4
1.4. Общая характеристика программы	4
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ	4
3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН	6
4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК.....	7
5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА	8
6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ.....	9
6.1. Нормативно-правовое обеспечение реализации программы.....	9
6.2. Учебно-методическое обеспечение программы	9
6.3. Материально-техническое обеспечение программы.....	9
6.4. Кадровое обеспечение реализации программы	10
7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ.....	10
7.1. Итоговая аттестация	10
8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	10
8.1. Контрольные вопросы к итоговой аттестации	10

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Цель освоения программы

Целью обучения является формирование представлений об особенностях диагностики кризисных и посттравматических состояний в остром и отсроченном периодах, умений подбирать необходимый психодиагностический инструментарий, обрабатывать, интерпретировать и представлять результаты в форме психологического заключения для дальнейшей психокоррекционной и психотерапевтической работы с кризисной личностью.

Настоящая программа предназначена для повышения профессионального уровня знаний и умений у специалистов, участвующих в комплексной программе реабилитации участников вооруженных конфликтов на базах санаторно-курортных учреждений, геронтологических центров и военных госпиталей.

1.2. Категория слушателей

Специалисты, оказывающие клиничко-психологическую помощь гражданам, находящимся в стрессовой ситуации: психологическая поддержка проживания горя, помощь военнослужащим, вернувшимся из зоны боевых действий и членам их семей.

1.3. Требования к образованию слушателей

Наличие высшего образования по направлениям подготовки и специальностям: 37.05.01 «Клиническая психология», 37.04.01 «Психология», 31.08.22 «Психотерапия»

1.4. Общая характеристика программы

Трудоемкость: 72 академических часа.

Срок обучения: по согласованию с заказчиком.

Форма обучения: очно-заочная.

Программа реализуется на русском языке.

При реализации программы ФГБНУ НЦПЗ обучение проводится с применением дистанционных образовательных технологий.

Слушателям, освоившим программу повышения квалификации и успешно прошедшим итоговую аттестацию, выдается удостоверение о повышении квалификации установленного ФГБНУ НЦПЗ образца.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Перечень профессиональных компетенций в рамках имеющейся квалификации, качественное изменение которых осуществляется в результате обучения:

Код и наименование ПК	Код и наименование индикатора достижения ПК
ПК-1. Готовность к клиничко-психологической диагностике и клиничко-психологической помощи при заболеваниях и (или) иных связанных со здоровьем состояниях, в кризисных и экстремальных ситуациях	ПК-1.1. Знать основы организации экстренной и кризисной психологической помощи; ПК-1.2. Знать маркеры ПТСР и иных, связанных со стрессом, расстройств у комбатантов и членов их семей, особенности их проявлений у несовершеннолетних; ПК-1.3. Знать принципы и подходы к организации оказания психологической помощи лицам с ПТСР и иными, связанными со стрессом, расстройствами; ПК-1.4. Знать зоны компетентности специалистов различных

	<p>направлений в оказании медико-психологической помощи комбатантам и членам их семей;</p> <p>ПК-1.5. Знать принципы и подходы к организации оказания медико-психологической помощи лицам с ПТСР в зависимости от особенностей течения.</p> <p>ПК-1.6. Знать этапы оказания медико-психологической помощи, алгоритмы оказания медико-психологической помощи;</p> <p>ПК-1.7. Знать основные современные подходы к диагностике, реабилитации и профилактики связанных со стрессом расстройств;</p> <p>ПК-1.8. Уметь выявлять критерии посттравматического стрессового расстройства и иных, связанных со стрессом, расстройств у взрослого и несовершеннолетнего населения по симптоматическим критериям;</p> <p>ПК-1.9. Уметь выявлять критерии посттравматического стрессового расстройства по МКБ-10 и симптоматическим критериям ПТСР.</p> <p>ПК-1.10. Уметь диагностировать психопатологические нарушения, возникшие в результате боевой психической травмы;</p> <p>ПК-1.11 Уметь составить поэтапный план профилактических мероприятий для пациентов с ПТСР и расстройствами, связанными со стрессом</p> <p>ПК-1.12. Владеть методиками скрининговой диагностики эмоционального состояния;</p> <p>ПК-1.13. Владеть навыками оказания экстренной и кризисной психологической помощи;</p> <p>ПК-1.14. Владеть методиками скрининга и раннего выявления лиц с ПТСР: опросник на скрининг ПТСР (Trauma Screening Questionnaire, Brewin C. et al., 2002), «Миссисипская шкала посттравматического стрессового расстройства» (гражданский и военный варианты), методики скрининговой диагностики эмоционального состояния несовершеннолетних; Шкала для клинической диагностики ПТСР (Clinical-Administered PTSD Scale, CAPS), Структурированное клиническое диагностическое интервью (СКИД), модуль «Посттравматическое стрессовое расстройство».</p> <p>ПК-1.15. Владеть навыками психологического консультирования в профессиональном ориентировании пострадавших в вооруженных конфликтах</p> <p>ПК-1.16 Владеть основными приемами диагностики, реабилитации и профилактики стресс-провоцированных социально значимых заболеваний</p>
<p>ПК-2. Готовность к деятельности по социально-психологическому сопровождению и психологической помощи отдельным лицам и социальным группам</p>	<p>ПК-2.1. Знать особенности семей военнослужащих до, во время и после его возвращения из зоны боевых действий (изменение статуса семьи, перераспределение ролей, адаптация к изменившимся условиям, риски возникновения различных состояний, связанных со стрессом, роль семьи в адаптации военнослужащего);</p> <p>ПК-2.2. Знать понятия горя и утраты, этапы горевания, признаки «нормального» и «патологического» горя;</p> <p>ПК-2.3. Знать принципы междисциплинарного и межведомственного взаимодействия при организации медицинской помощи и маршрутизации пациентов на уровне субъекта РФ, этапы и алгоритмы оказания психологической помощи;</p> <p>ПК-2.4. Уметь выявлять проблемы и риски для семьи в период до, во время и после возвращения близкого из зоны боевых действий;</p> <p>ПК-2.5. Умеет выявлять маркеры состояний, связанных со стрессом, у взрослого и несовершеннолетнего населения;</p> <p>ПК-2.6. Владеть техниками оказания психологической поддержки,</p>

способами эффективной коммуникации.

3. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Наименование разделов (тем) учебного курса	Трудоемкость (акад. час.)					Формируемые компетенции	Формы аттестации
		Всего	ЛЗ	СПЗ	Сам. работа	ЭО, ДОТ		
1	МОДУЛЬ 1. Психология кризисных ситуаций	36	10	8	18	18	ПК-1 ПК-2	-
1.1	Основы диагностики кризисных состояний		2	-	2	2	ПК-1	
1.2	Стресс, виды стресса, личностные ресурсы		2	2	4	4	ПК-1 ПК-2	
1.3	Агрессия и аутоагрессия: диагностика, психологическая коррекция, профилактика		2	2	4	4	ПК-1 ПК-2	
1.4	Суицидальное поведение. Диагностика и профилактика суицидального риска		2	2	4	4	ПК-1	
1.5	Управление конфликтами и их конструктивное разрешение		2	2	4	4	ПК-1 ПК-2	
2	МОДУЛЬ 2. Клинические аспекты реакций на стресс	30	8	12	10	20	ПК-1 ПК-2	-
2.1	Посттравматическое стрессовое расстройство. Диагностика, подходы к терапии и реабилитации		4	4	6	8	ПК-1	
2.2	Тревожно-фобические расстройства. Диагностика, подходы к терапии и реабилитации		2	4	2	6	ПК-1	
2.3	Профилактика стресс-провоцированных социально значимых заболеваний		2	4	2	6	ПК-1 ПК-2	
3	МОДУЛЬ 3. Трудовая ресоциализация	4	2	2	-	4	ПК-1 ПК-2	-
3.1	Комплексное психологическое консультирование и социально-психологическая поддержка в профессиональном ориентировании		2	-	-	2	ПК-1 ПК-2	
3.2	Шкала-опросник для оценки адаптационных		-	2	-		ПК-1 ПК-2	

	ресурсов пострадавших в вооруженных конфликтах												
4	Итоговая аттестация	2	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	ИА
Общий объем		72	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-	-

Условные обозначения:

ЛЗ – лекционные занятия

СПЗ – семинарские (практические) занятия

Сам. работа – самостоятельная работа

ЭО, ДОТ – электронное обучение, дистанционные образовательные технологии

ИА – итоговая аттестация

4. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Наименование разделов (тем) учебного курса	1 день, час.	2 день, час.	3 день, час.	4 день, час.	5 день, час.	6 день, час.	7 день, час.	8 день, час.	9 день, час.	10 день, час.	11 день, час.	12 день, час.
1	МОДУЛЬ 1. Психология кризисных ситуаций	2	4	4	4	4							
1.1	Основы диагностики кризисных состояний	2											
1.2	Стресс, виды стресса, личные ресурсы		4										
1.3	Агрессия и аутоагрессия: диагностика, психологическая коррекция, профилактика			4									
1.4	Суицидальное поведение. Диагностика и профилактика суицидального риска				4								
1.5	Управление конфликтами и их конструктивное разрешение					4							
2	МОДУЛЬ 2. Клинические аспекты реакций на стресс									8	6	6	
2.1	Посттравматическое стрессовое расстройство. Диагностика, подходы к терапии и реабилитации									8			
2.2	Тревожно-фобические расстройства. Диагностика,										6		

	подходы к терапии и реабилитации												
2.3	Профилактика стресс-провоцированных социально значимых заболеваний											6	
3	МОДУЛЬ 3. Трудовая ресоциализация					1	1	2					
3.1	Комплексное психологическое консультирование и социально-психологическая поддержка в профессиональном ориентировании					1	1						
3.2	Шкала-опросник для оценки адаптационных ресурсов пострадавших в вооруженных конфликтах							2					
4	Итоговая аттестация												2
Общий объем (72 часа)		2	4	4	4	4	1	1	2	8	6	6	2

5. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Модуль 1. Психология кризисных ситуаций

Тема 1.1. Основы диагностики кризисных состояний.

Тема 1.2. Стресс, виды стресса, личностные ресурсы.

Тема 1.3. Агрессия и аутоагрессия: диагностика, психологическая коррекция.

Тема 1.4. Суицидальное поведение. Диагностика и профилактика суицидального риска.

Тема 1.5. Управление конфликтами и их конструктивное разрешение.

Модуль 2. Клинические аспекты реакций на стресс

Тема 2.1. Посттравматическое стрессовое расстройство. Диагностика, подходы к терапии и реабилитации.

Тема 2.2. Тревожно-фобические расстройства. Диагностика, подходы к терапии и реабилитации.

Тема 2.3. Профилактика стресс-провоцированных социально значимых заболеваний.

Модуль 3. Трудовая ресоциализация

Тема 3.1. Комплексное психологическое консультирование и социально-психологическая поддержка в профессиональном ориентировании.

Тема 3.2. Шкала-опросник для оценки адаптационных ресурсов пострадавших в вооруженных конфликтах.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

6.1. Нормативно-правовое обеспечение реализации программы

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказ Минобрнауки России от 01.07.2013 № 499 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным профессиональным программам»;
3. Приказ Минобрнауки России № 465, Минпросвещения России № 345 от 19.05.2022 "О признании утратившим силу приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. N 816 "Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ".
4. Приказ Минтруда России от 14.09.2023 № 716н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог в социальной сфере»;
5. Приказ Минтруда России от 14.09.2022 № 537н «Об утверждении профессионального стандарта «Психолог-консультант»;
6. Проект Минтруда России «Об утверждении профессионального стандарта «Медицинский психолог».

6.2. Учебно-методическое обеспечение программы

Основные источники:

1. Психиатрия. Национальное руководство/Дмитриева Т.Б., Краснов В.Н., Незнанов Н.Г., Семке В.Я., Тиганов А.С., Александровский Ю.А.-М.; ГЭОТАР-Медиа, 2014.-1000 с.
2. Александровский Ю. А. Пограничные психические расстройства. – Ростов н/Д: Феникс, 2002. – 400 с.
3. Клинические рекомендации (КР753) - Посттравматическое стрессовое расстройство, 2023 - https://cr.minzdrav.gov.ru/preview-cr/753_1
4. Руководство по психиатрии в 2 томах. Под редакцией академика РАМН А.С.Тиганова. – М.: Медицина. – 2012.

Интернет-ресурсы:

1. <http://medportal.ru> – Медицинский портал: статьи, новости, медицинские учреждения;
2. <http://roszdravnadzor.ru> – Федеральная служба по надзору в сфере здравоохранения;
3. <http://www.femb.ru/feml> – Федеральная электронная медицинская библиотека;
4. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed> – Pubmed.

6.3. Материально-техническое обеспечение программы

Учебные занятия, клинические разборы, проведение итоговой аттестации осуществляется посредством специализированной Платформы для проведения вебинаров МТС Линк.

Для проведения занятий лекционного типа предлагаются наборы учебно-наглядных пособий, обеспечивающие тематические иллюстрации, соответствующие содержанию учебного курса.

Часть учебных занятий и итоговая аттестация могут проводиться очно (с выездом в организацию-заказчик).

6.4. Кадровое обеспечение реализации программы

К реализации программы привлекаются научные и педагогические работники ФГБНУ НЦПЗ, деятельность которых соответствует квалификационным характеристикам, установленным в Едином квалификационном справочнике должностей руководителей, специалистов и служащих, в разделе «Квалификационные характеристики должностей руководителей и специалистов высшего профессионального и дополнительного профессионального образования» и профессиональным стандартам.

7. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

7.1. Итоговая аттестация

Итоговая аттестация проводится в форме тестирования и направлена на оценку теоретической и практической подготовки слушателей в соответствии с требованиями квалификационных характеристик и профессиональных стандартов.

Форма проведения – заполнение ответов к тестовым заданиям с фиксацией ответов на бумажном/электронном носителе в течение 60 минут.

К итоговой аттестации допускаются слушатели, не имеющие академической задолженности и в полном объеме выполнившие учебный план.

Шкала и критерии оценивания:

Оценка «отлично» выставляется, если решено правильно 70% и более тестовых заданий.

Оценка «не удовлетворительно» выставляется, если решено неверно 69% и менее тестовых заданий.

8. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

8.1. Контрольные вопросы к итоговой аттестации

1. Согласно определению Ганса Селье, стресс представляет собой Общий адаптационный синдром, обеспечивающий мобилизацию организма и имеет три стадии развития. На первой стадии под воздействием стрессора происходит:

- a) дистресс
- b) активация симпатической нервной системы
- c) активно-эмоциональные изменения

2. В проявлении ПТСР сверхбдительность, преувеличенное реагирование, агрессивность наиболее характерны у:

- a) участников военных действий
- b) жертв насилия
- c) жертв терактов

3. Суицидальное поведение является динамическим процессом, первым из которых является этап:

- a) суицидальных тенденций
- b) суицидальных действий
- c) постсуицидального кризиса

4. Посттравматическое стрессовое расстройство (МКБ-10) возникает как:

- a) отставленная, затяжная реакция на психотравму угрожающей жизни
- b) острая реакция на исключительный физический и психологический стресс
- c) состояние субъективного дистресса и эмоционального расстройства, возникающие в период адаптации к значительному изменению в жизни и обычно препятствующие социальному функционированию
- d) состояние тревоги генерализованного и стойкого характера, не связанное с каким-либо средовыми обстоятельствами

5. Затяжная или отсроченная реакция на ситуации сопряженные с серьезной угрозой жизни или здоровью – это:

- a) посттравматическое стрессовое расстройство;
- b) болезнь;
- c) стресс;

6. Для этой стадии ПТСР характерна нарастающая депрессия, все поглощающее чувство бессилия, различные боли, не получающие объективного подтверждения:

- a) острая стадия;
- b) хроническая стадия;
- c) отсроченная стадия;

7. Различные нарушения сна, боли в животе, головные боли, частое мочеиспускание, тики у детей:

- a) симптомы ПТСР на физиологическом уровне;
- b) симптомы ПТСР на эмоциональном уровне;
- c) симптомы ПТСР на когнитивном уровне;
- d) симптомы ПТСР на поведенческом уровне.

8. Страх, тревога, фобии, раздражительность, плаксивость, развитие депрессии у детей:

- a) симптомы ПТСР на физиологическом уровне;
- b) симптомы ПТСР на эмоциональном уровне;
- c) симптомы ПТСР на когнитивном уровне;
- d) симптомы ПТСР на поведенческом уровне.

9. Ухудшение концентрации внимания, рассеянность, нарушение памяти, уход из дома, мысли о смерти у детей:

- a) симптомы ПТСР на физиологическом уровне;
- b) симптомы ПТСР на эмоциональном уровне;
- c) симптомы ПТСР на когнитивном уровне;

d) симптомы ПТСР на поведенческом уровне.

10. Форма кризисной интервенции, которая представляет собой особо организованное обсуждение в группах людей, совместно переживших стрессовое или травматическое событие определяется как

- a) дебрифинг;
- b) тренинг;
- c) групповая консультация;
- d) групповая психотерапия.

11. Длительность острой стрессовой реакции составляет:

- a) 1 неделю
- b) 1 час
- c) 6 часов
- d) более 48 часов

12. К наиболее часто сопутствующим расстройствам при ПТСР относят:

- a) алкоголизм
- b) депрессию
- c) генерализованное тревожное расстройство
- d) социальную фобию

13. К признакам ПТСР относят:

- a) повторяющиеся непроизвольные мысли и воспоминания апатию
- b) избегание напоминаний о психотравмирующем событии
- c) нарушение памяти и внимания
- d) повышенную возбудимость и раздражительность

14. К предшествующим травме факторам риска ПТСР не относят:

- a) женский пол
- b) мужской пол
- c) низкий уровень образования
- d) психические расстройства в анамнезе

15. К факторам риска ПТСР, действующим после травмы, относят:

- a) быстрое разрешение психотравмирующей ситуации
- b) дополнительные стрессовые факторы
- c) отсутствие социальной поддержки
- d) сохранение угрозы безопасности

16. Общий адаптационный синдром (Селье) имеет этапы:

- a) истощения
- b) напряжения
- c) сопротивления
- d) стресса

17. Посттравматическое стрессовое расстройство встречается:
- в 1-2 % после психической травмы
 - в 90 % после психических травм
 - в среднем около 25% после психических травм
18. При терапии острой стрессовой реакции бензодиазепиновые транквилизаторы назначают:
- более 6 месяцев в малых дозах
 - длительно в высоких суточных дозах
 - не более 3-х недель в небольших суточных дозах
 - не более 3- недель в максимальных суточных дозах
19. По теории Р. Лазаруса, ответ организма на внутренние и внешние процессы, при котором физиологические и психологические способности напрягаются до предельного уровня определяется как
- системный стресс;
 - эмоциональный стресс;
 - физиологический стресс;
 - психофизиологический стресс.
20. Стресс представляет собой
- неспецифический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование;
 - неспецифический ответ организма на предъявляемое к нему специфическое требование;
 - специфический ответ организма на любое предъявляемое к нему требование;
 - специфический ответ организма на предъявляемое к нему специфическое требование.
 - требование.
21. Что относят к суицидальному поведению?
- завершенные самоубийства
 - суицидальные попытки
 - суицидальные намерения.
 - девиантное поведение
22. Автором биологической концепции стресса является:
- И.П. Павлов;
 - Г. Селье;
 - В.М. Бехтерев;
 - З. Фрейд.
23. Одновременное осуществление суицидальных действий группой лиц, объединенных какими-либо идеологическими представлениями, определяется как
- групповой суицид
 - импульсивный

с) индуцированный.

24. Неожиданное для окружающих, внезапное осуществление суицидальных действий, которые носят мгновенный характер, определяется как

- а) групповой суицид
- б) импульсивный суицид
- с) индуцированный суицид.

25. Суицидальные действия, совершенные вследствие психологического воздействия, направленного на суицидента значимым лицом, или распространения социальных стереотипов: национальных особенностей, религиозных представлений, это:

- а) групповой суицид
- б) импульсивный суицид
- с) индуцированный суицид.

26. Активная форма проявления суицидальности: разработка плана самоубийства (придумывается способ, выбирается время и место действия), это:

- а) суицидальные замыслы
- б) суицидальные намерения
- с) суицидальные действия.

27. Принятие решения о самоубийстве как единственный выход из кризиса, это:

- а) суицидальные замыслы
- б) суицидальные намерения
- с) суицидальные действия.

28. Основной способ коррекции стресса

- а) только медикаментозный.
- б) только немедикаментозный.
- с) комбинированный.