**Пояснительная записка**

Сегодня отмечается рост заболеваний психосоматического круга, в развитии которых важную роль играют нервно-психические факторы и факторы эмоционального реагирования. Эти заболевания способны приводить к ухудшению качества жизни человека, инвалидизации и даже смерти (инсульты, инфаркты).

Данные состояния требуют комплексного подхода, включающего в себя не только медицинские, но и психологические мероприятия.

Все это повышает требования к знаниям и умениям психолога. Необходимо расширение профессиональных знаний и умений с точки зрения подходов, облегчающих состояние людей с психосоматическими расстройствами. В случае с детьми и клиентами молодого возраста психокоррекционная работа должна быть направлена на профилактику развития психосоматических заболеваний и своевременное решение психологических конфликтов, лежащих в их основе. Для этого важно изучить особенности применения психотерапевтических техник для клиентов с психосоматической составляющей.

В современных условиях на человека действуют постоянные стрессогенные факторы. Поэтому пониманием психосоматического механизма развития болезни и навыками регуляции своего состояния полезно владеть не только специалистам, которые работают с данной проблематикой, но и каждому человеку, который хочет быть здоровым и успешным в жизни.

**1. Цель реализации программы**

Подготовка специалистов в области практической психологии, обладающих широким набором техник и методик для диагностики и психологической помощи в работе с клиентами, имеющими психосоматические расстройства, овладение теоретическими основами современной психосоматики, формирование практических навыков психотерапии психосоматических расстройств.

**2. Задачи программы**

* Познакомить с основными положениями и современным этапом развития психосоматического направления в психологии.
* Сформировать понимание причин и механизмов развития психосоматических заболеваний у детей и взрослых.
* Познакомить с приемами и методами психокоррекционной работы с психосоматическими расстройствами и их симптомами.
* Дать опыт применения приемов и методов психологической коррекции и саморегуляции при работе с психосоматическими расстройствами и их симптомами.

**3. Требования к результатам обучения**

**Планируемые результаты обучения**

В результате освоения дисциплины обучающиеся должны:

* **иметь представление**:

- об основных концепциях психосоматической науки;

- о причинах и механизмах развития психосоматических расстройств;

* **знать**:

- классификацию психосоматических состояний

-основные психологические конфликты, лежащие в основе развития невротических и психосоматических состояний и мишени для психокоррекционного воздействия;

-методы и приемы психологической работы с психосоматическими расстройствами.

* **уметь**:

- анализировать актуальное состояние и проблематику клиента, выбирать соответствующие приемы психологической помощи;

- применять соответствующие ситуации методики психологической диагностики и коррекции психосоматических состояний у детей и взрослых.

**4. Содержание дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Основы психосоматики. Психологическая помощь при психосоматических расстройствах у детей и взрослых».**

**Учебный план**

***Категория слушателей:*** программа предназначена для психологов, специалистов по реабилитации, медицинского персонала учреждений социального обслуживания, но будет интересна и полезна каждому человеку, который хочет быть здоров и растить здоровых, счастливых детей.

***Требования к образованию:*** к освоению дополнительных общеобразовательных программ допускаются любые лица без предъявления требований к уровню образования, если иное не обусловлено спецификой реализуемой образовательной программы.

***Срок обучения:*** 16 часов.

***Форма обучения:*** очная с отрывом от работы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование разделов | Количество часов |
| Лекции | Практические занятия |
| 1 | **Введение** в психосоматику. | 1,44(65 мин.) | - |
| 1.1 | **Диагностика** алекситимии. |  | 0,6 (25 мин.) |
| 2 | **Лекция** «Особенности организации психокоррекционных мероприятий для лиц пожилого возраста». | 0,6(25 мин.) | - |
| 2.1 | **Мастер-класс** «Психология стресса» с практикумом по саморегуляции состояния: регуляция артериального давления, ЧСС. Снятие стрессового напряжения, профилактика развития психосоматических заболеваний. | - | 2 (90 мин.) |
| 3 | **Лекция с элементами практикума** «Возможности арттерапии при диагностике и коррекции психосоматических расстройств у детей и взрослых»:* Диагностика актуальной психопроблематики.
* Формирование движения к здоровому состоянию.
* Рисунок, как инструмент в работе с психологической проблемой.
* Практическая проработка арт-терапевтических методов участниками программы.
 | 0,6(25 мин.) | 1,44 (65 мин.) |
| 4 | **Лекция** «Формирование психологической основы для развития психосоматических расстройств у детей». | 1,44(65 мин.) | - |
| 5 | **Методы и техники** работы с психосоматическими расстройствами: * Мишени для психокоррекционной работы с психосоматическими расстройствами у детей и взрослых.
* Эриксоновский гипноз.
* Приемы краткосрочной симптоматической психотерапии.
* Кататимно-имагинативная терапия.
 | 1(45 мин.) | 1(45 мин.) |
| 5.1 | **Мастер-класс** по работе с причинами психосоматических проблем с **практикумом** по освоению психокоррекционных навыков:* Работа с внутренними программами здоровья.
* Работа с тревожностью и страхами.
* Приемы психологической работы с хроническими заболеваниями. Болевой синдром.
 | - | 2 (90 мин.) |
| 6 | **Лекция** «Телесно-ориентированный подход к решению психосоматических проблем». | 1,44(65 мин.) | - |
| 6.1 | **Практикум** по работе с мышечными блоками и психологическими комплексами у детей и взрослых:* Телесноориентированная психотерапия.
* Синхрогимнастика как метод саморегуляции организма.
* Дыхательные практики как способ изменения состояния.
 | - | 2,56(115 мин.) |
|  | **Всего часов** | 6,34 | 9,6 |

***Итоговая аттестация*** - проводится в процессе последнего этапа обучения в ходе групповой супервизии конкретных психосоматических ситуаций с последующей выдачей удостоверения о получении дополнительного образования.

**Содержание программы**

**Тема № 1. Введение в психосоматику.**

*Теоретические знания (65 минут):* О взаимоотношениях психических и соматических процессов. Связь между возникновением конкретного заболевания и соответствующими ему эмоциональными реакциями. Влияние того или иного заболевания на психику человека. **Классификация психосоматических состояний по их уровню.**

**Тема № 2. Диагностика алекситимии.**

*Практическая деятельность (25 минут):* Алекситимия и методы её определения при пограничных психосоматических расстройствах.

**Тема № 3. Лекция «Особенности организации психокоррекционных мероприятий для лиц пожилого возраста».**

*Теоретические знания (25 минут):* Основные аспекты психологического консультирования пожилых людей. Наиболее распространенные методы психокоррекции и реабилитации депрессии людей преклонного и старческого возраста.

**Тема № 4. Мастер-класс «Психология стресса» с практикумом по саморегуляции состояния: регуляция артериального давления, ЧСС. Снятие стрессового напряжения, профилактика развития психосоматических заболеваний.**

*Практическая деятельность (90 минут):* Возрастные особенности пожилых людей. Методы психологической коррекции психофизиологического состояния. Дыхательные упражнения, пальцевая йога, приемы релаксации.

**Тема № 5. Лекция с элементами практикума «Возможности арттерапии при диагностике и коррекции психосоматических расстройств у детей и взрослых».**

*Теоретические знания (25 минут):* Цели арттерапии. Разновидности подходов в арттерапии. Гармонизации развития личности. Формирование движения к здоровому состоянию.

*Практическая деятельность (65 минут):* Диагностика актуальной психопроблематики. Рисунок, как инструмент в работе с психологической проблемой. Практическая проработка арт-терапевтических методов.

**Тема № 6. Лекция «Формирование психологической основы для развития психосоматических расстройств у детей».**

*Теоретические знания (65 минут):* Истоки формирования психосоматических расстройств у детей. Процесс формирования зрелой личности. Влияние особенностей рождения и первых лет жизни ребенка на формирование его характера и психологических особенностей.

**Тема № 7. Методы и техники работы с психосоматическими расстройствами:**

*Теоретические знания (45 минут):* Психокоррекционная работа с психосоматическими расстройствами у детей и взрослых. Психологические игры.

*Практическая деятельность (45 минут):* Эриксоновский гипноз. Приемы краткосрочной симптоматической психотерапии. Кататимно-имагинативная терапия.

**Тема № 8. Мастер-класс по работе с причинами психосоматических проблем с практикумом по освоению психокоррекционных навыков.**

*Практическая деятельность (90 минут):* Работа с внутренними программами здоровья. Работа с тревожностью и страхами. Приемы психологической работы с хроническими заболеваниями. Болевой синдром.

**Тема № 9. Лекция «Телесно-ориентированный подход к решению психосоматических проблем».**

*Теоретические знания (65 минут*): Телесно ориентированная терапия. Основная цель. Различные техники. Ключевой стресс-тест.

**Тема № 10. Практикум по работе с мышечными блоками и психологическими комплексами у детей и взрослых.**

*Практическая деятельность (115 минут*): Телесноориентированная психотерапия. Синхрогимнастика как метод саморегуляции организма. Дыхательные практики как способ изменения состояния.

**5. Материально-технические условия реализации программы**

Технические средства обучения (компьютеры, мультимедийные средства, множительная техника (для копирования раздаточных материалов), акварель и гуашь, мелки цветные, пастель, бумага акварельная, кисточки.

**6. Учебно-методическое обеспечение программы**

Раздаточный материал в виде памяток, брошюр, буклетов, тестовых материалов

**7. Список основной литературы:**

1. В.И.Гарбузов. Нервные дети. Медицина, 1990 г.
2. В.И.Гарбузов. Нервные и трудные дети. Астрель-СПб, 2006 г.
3. Гурьева В. Психогенные расстройства у детей и подростков. - М.: КРОН-ПРЕСС, 1996 г.
4. К. и С. Саймонтон. Возвращение к здоровью. 1995 г.

# 5. Лиз Бурбо. Пять травм, которые мешают быть самим собой. Перевод В.Трилиса. К.: "София" — М.: "Гелиос", 2001 г.

6. А.Ш. Тхостов. Психология телесности. М.: Смысл, 2002 г.

# 7. Г. В. Старшенбаум. Психосоматика и психотерапия.  [Феникс](https://www.labirint.ru/pubhouse/539/), 2015 г.

# 8. Васютин А.М. Психологическая удавка или Бронхиальная астма. [Феникс](https://www.labirint.ru/pubhouse/539/), 2015 г.

9. Васютин А. М. Рак как психосоматоз. Феникс, 2011 г.

10. Ю. Ю. Елисеев, Е. В. Бочанова; Д. А. Гейслер; Т. В. Гитун; А. Г. Елисеев; Т. Ю. Клипина; А. В. Салякин; О. И. Чапова. Психосоматические заболевания. Справочник. 2003 г.

11. Смулевич А.Б. Психосоматические расстройства в клинической практике. М. : МЕДпресс-информ, 2016 г.

12. Рудигер Дальке. Болезнь как путь. Значение и предназначение болезней. ИГ: «Весь», 2004 г.

13. Рудигер Дальке. Болезнь как язык души. ИГ: «Весь», 2006 г.

14. Робин Норвуд «Женщины, которые любят слишком сильно».

1. Алекситимия и методы её определения при пограничных психосоматических расстройствах. Пособие для врачей и медицинских психологов. НИПНИ им. Бехтерева, 2005.
2. [Торонтская шкала алекситимии (20 пунктов): валидизация русскоязычной версии на выборке терапевтических больных](http://psychiatr.ru/files/magazines/2010_12_scp_177.pdf).

**8. Оценка качества освоения программы**

Оценка качества освоения программы осуществляется преподавателем в ходе обучения.

Слушатель считается аттестованным, если успешно применил полученные навыки и решил поставленные задачи.

**9. Составители программы**

Качалова Г.А. – психолог отделения практической социальной геронтологии