

**ПРИВАТНИЙ ВИЩИЙ НАВЧАЛЬНИЙ ЗАКЛАД
«МЕДИКО-ПРИРОДНИЧИЙ УНІВЕРСИТЕТ»
МЕДИЧНИЙ ФАКУЛЬТЕТ**

**КАФЕДРА МЕДСЕСТРИНСТВА І ГРОМАДСЬКОГО ЗДОРОВ'Я
Спеціальність 229 «Громадське здоров'я» І9 «Громадське здоров'я»**

**Навчальна дисципліна
Психічне здоров'я**

Атестація самостійної роботи

- 1. Зробити термінологічний словничок до дисципліни «Психічне здоров'я» (терміни: психічне здоров'я, психологічне здоров'я, психологічне благополуччя, компоненти психологічного благополуччя, якість життя, психіка, психічні процеси, психічні розлади, механізми психологічного захисту, алекситимія тощо).**
- 2. Підготувати реферат (обсяг 8-10 стор., структура: актуальність, аналіз сучасних досліджень, висновки і рекомендації, література) на одну з тем:**
 - Сучасні підходи до вивчення психічного здоров'я та його чинників.
 - Збереження психічного здоров'я під час війни (стан психічного здоров'я населення і рекомендації щодо його збереження).
 - Чинники та механізми стресу під час війни.
 - Особливості хронічного стресу під час війни.
 - Розвиток системи охорони психічного здоров'я в Україні.
 - Актуальні і перспективні завдання розвитку психологічної служби у сфері громадського здоров'я.
 - Психоедукація, профілактика та психокорекція у сфері громадського здоров'я.
 - Промоція ментального здоров'я серед різних вікових груп.
 - Сучасна нормативна база в системі охорони психічного здоров'я в Україні: короткий аналіз.
 - Психопрофілактика хімічних залежностей.
 - Психопрофілактика поведінкових залежностей.

3. Кейс щодо стресу

Кейс: вплив емоційного стресу на фізичне та психічне здоров'я з метою розуміння зв'язку психічної та фізичної компоненти здоров'я у ситуаціях стресу та визначення ролі соціальних факторів у керуванні стресом, відповідно, налагодженні здоров'я з т.з. БПС моделі.

Завдання: Оберіть ситуацію або реальний випадок, де людина зіткнулася з емоційним стресом (наприклад, проблеми на роботі, особисті конфлікти, втрата близької людини).

Проаналізуйте:

- 1) вплив на фізичну компоненту: оцініть, як емоційний стрес впливає на фізичний стан особи (наприклад, сон, апетит, енергію) та визначте можливі ризики для фізичного здоров'я.
- 2) вплив на психічну компоненту: дослідіть вплив на психічне здоров'я (зміни настрою, вияви депресії чи тривожності). Відмітьте, які психічні механізми застосовуються для подолання стресу.
- 3) роль соціальної компоненти: визначте, як соціальне оточення може впливати на сприйняття та подолання стресу, розгляньте можливі соціальні ресурси, які можуть допомогти у подоланні стресу.

Надайте висновки та рекомендації:

1. Сформулюйте висновки щодо взаємодії між біопсихосоціальними аспектами у випадку стресу.
2. Запропонуйте рекомендації для збереження балансу між фізичним та психічним здоров'ям в умовах стресу.