

	<p align="center">Комунальний заклад «Міжгірський медичний фаховий коледж» Закарпатської обласної ради</p>
	<p>ПРЕЗЕНТАЦІЯ НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ</p>
	<p>Загальна інформація</p>
	<p>Ментальне здоров'я (вибіркова)</p>
	<p><i>Освітньо-кваліфікаційний рівень:</i> фаховий молодший бакалавр</p>
<p><i>Спеціальність:</i></p>	223 (I5) Медсестринство
<p><i>Освітньо-професійна програма:</i></p>	Сестринська справа
<p><i>Рік та семестр вивчення:</i></p>	1 (2) рік, II (IV) семестр
<p><i>Форма навчання:</i></p>	очна
<p><i>Обсяг:</i></p>	3,0 кредити ЄКТС
<p><i>Мова викладання:</i></p>	українська
<p><i>Форма підсумкового контролю</i></p>	Диф.залік
<p>Автор ВК</p>	Михайлина Людмила Михайлівна, спеціаліст першої кваліфікаційної категорії.
<p>Короткий опис</p>	
<p>Вимоги до початку вивчення</p>	Загальні знання з анатомії людини, що є складовими розділами біології в межах шкільної програми.
<p>Що буде вивчатися</p>	<ol style="list-style-type: none"> Емоційна стійкість - навички зберігати спокій у критичних ситуаціях. Нейробіологія щастя - розуміння того, як мозок створює відчуття задоволення. Психологічна самодопомога - конкретні інструменти для подолання стресу та тривоги.
<p>Чому це цікаво/ треба вивчати</p>	<ol style="list-style-type: none"> Розуміння «архітектури» власних реакцій Вивчення цієї дисципліни дає відповіді на питання, які ми зазвичай ставимо собі в моменти стресу: «Чому я так реагую?», «Звідки береться тривога?» або «Як працює моя мотивація?». Це дозволяє перейти від режиму «автопілота» до свідомого керування своїм станом. Вплив на фізичне здоров'я Науково доведено, що ментальний стан безпосередньо впливає на тіло. Вивчаючи цю тему, ви дізнаєтесь про зв'язок між гормонами (кортизолом, окситоцином, дофаміном) та імунітетом. Це буквально знання про те, як продовжити собі життя через зниження рівня хронічного стресу. Покращення стосунків (емоційний інтелект)

	<p>Розуміючи механізми роботи психіки, ви починаєте краще розуміти інших. Це допомагає:</p> <ul style="list-style-type: none"> ✓ Будувати здорові кордони. ✓ Ефективно розв'язувати конфлікти. ✓ Відрізняти щирі емоції від маніпуляцій. <p>4. Профілактика, а не лікування</p> <p>Ментальна грамотність допомагає помітити «перші дзвіночки» вигорання чи депресії ще до того, як вони стануть серйозною проблемою. Це як цифрова гігієна, тільки для мозку.</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями</p>	<p style="text-align: center;">Загальні компетентності:</p> <p>ЗК1. Здатність реалізувати свої права і обов'язки як члена суспільства, усвідомлювати цінності громадянського (вільного демократичного) суспільства та необхідність його сталого розвитку, верховенства права, прав і свобод людини і громадянина в Україні.</p> <p>ЗК2. Здатність зберігати та примножувати моральні, культурні, наукові цінності і досягнення суспільства на основі розуміння історії та закономірностей розвитку предметної області, її місця у загальній системі знань про природу і суспільство та у розвитку суспільства, техніки і технологій, використовувати різні види та форми рухової активності для активного відпочинку та ведення здорового способу життя.</p> <p>ЗК3. Усвідомлення рівних можливостей та гендерних проблем.</p> <p>ЗК4. Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.</p> <p>ЗК5. Здатність спілкуватися державною мовою як усно, так і письмово.</p> <p>ЗК6. Знання та розуміння предметної області та розуміння професійної діяльності.</p> <p>ЗК 8 Здатність до міжособистісної взаємодії.</p>
	<p style="text-align: center;">Спеціальні компетентності:</p> <p>СК3. Здатність до самоменеджменту у професійній медичній діяльності.</p> <p>СК 4. Здатність до співпраці з пацієнтом, його оточенням, з іншими медичними й соціальними працівниками на засадах сімейно-орієнтованого підходу, враховуючи особливості здоров'я чи перенесені хвороби та фізичні, соціальні, культурні, психологічні, духовні чинники і фактори довкілля, здійснювати санітарно просвітницьку роботу.</p> <p>СК 5. Здатність до динамічної адаптації та саморегуляції у важких життєвих і професійних ситуаціях з урахуванням механізму управління власними емоційною, мотиваційно-</p>

	<p>вольовою, когнітивною сферами.</p> <p>СК8. Здатність до використання інформаційного простору та сучасних цифрових технологій в професійній медичній діяльності.</p> <p>СК 11. Здатність до застосування сукупностей втручань та дій для забезпечення пацієнту гідного ставлення, конфіденційності, захисту його прав, фізичних, психологічних та духовних потреб на засадах транскультурального медсестринства, толерантної та неосудної поведінки.</p> <p>СК12. Здатність до безперервного професійного розвитку фахівців у сфері охорони здоров'я (освіта впродовж життя).</p> <p>СК 14 Здатність до дотримання принципів медичної етики та деонтології.</p>
<p>Чому можна навчитися</p>	<p>РН 1. Вільно спілкуватися державною та іноземною мовами для комунікації, ведення медичної та іншої ділової документації.</p> <p>РН 2. Застосовувати сучасні цифрові та комунікативні технології для пошуку інформації та документування результатів професійної діяльності.</p> <p>РН 5. Дотримуватися правил охорони праці та безпеки життєдіяльності.</p> <p>РН 6. Обирати тактику спілкування з пацієнтами та членами їхніх родин, колегами, дотримуючись принципів професійної етики, толерантної та неосудної поведінки при здійсненні професійної діяльності, з урахуванням соціальних, культурних, гендерних та релігійних відмінностей.</p> <p>РН 15. Надавати консультативну допомогу та здійснювати навчання населення щодо здорового способу життя, наслідків нездорового способу життя, важливості збільшення фізичної активності та здорового харчування, вакцинації; забезпечувати реабілітацію реконвалесцентів та диспансеризацію пацієнтів.</p>