

**Наименование учебной дисциплины:  
«Психогигиена»**

<b>Код и наименование специальности</b>	1-23 01 04 Психология
<b>Курс обучения</b>	3
<b>Семестр обучения</b>	6
<b>Количество аудиторных часов:</b>	54
<b>Лекции</b>	28
<b>Семинарские занятия</b>	8
<b>Практические занятия</b>	18
<b>Лабораторные занятия</b>	-
<b>Форма промежуточной аттестации (зачет/ дифференцированный зачет/экзамен)</b>	Экзамен
<b>Количество зачетных единиц</b>	3
<b>Формируемые компетенции</b>	<p>Знать:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-основные понятия психогигиены и психопрофилактики, показатели и критерии психического здоровья, используемые для определения здоровья человека;</li> <li>-виды и формы психологической помощи и психолого-педагогической поддержки.</li> </ul> <p>Уметь:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-диагностировать нарушения психологического здоровья, деформирующие факторы профессиональной деятельности, признаки профессионального «выгорания»;</li> <li>-подбирать адекватные методы психологической помощи при деформациях личности;</li> </ul> <p>Владеть:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-психокоррекционными методами при нарушениях психологического здоровья;</li> <li>-определением критериев эффективности коррекционной работы, разработкой психокоррекционных и развивающих программ.</li> </ul>
<p align="center"><b>Краткое содержание учебной дисциплины:</b></p> <p>От состояния психики и нервной системы человека зависят почти все его жизненные проявления. Большинство людей сами делают невыносимым собственное существование, отравляя жизнь страхами, тревогами, гневом, завистью, злобой. Выяснением наиболее благоприятных условий деятельности нервной системы, вопросами ее питания, работы и отдыха, утомления, особенностями реакций на изменения внешних условий занимается психогигиена.</p> <p>Психогигиену в общем виде можно определить как область гигиены, разрабатывающую и осуществляющую мероприятия, направленные на сохранение и укрепление психического здоровья человека. Данная отрасль знаний носит в значительной мере прикладной характер. Она использует материал таких наук как психология (возрастная, общая, медицинская, инженерная, социальная психология), психотерапия и психиатрия, медицина, педагогика, история и др.</p> <p>При изучении курса, наряду с получением теоретических знаний, особое внимание уделяется прикладным аспектам данной дисциплины. У студентов планируется формирование практических умений: проведение аутотренинга, визуализации, психогигиенических релаксаций и методик, направленных на диагностику и оказание помощи самим себе.</p>	