

ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

«Профилактика и преодоление психофизиологических проблем адаптации и социализации молодых врачей»

Автор: психиатр, психотерапевт, психофизиолог Медведева С.Ю.

Курс предназначен для учащихся ФФМ МГУ им. М.В.Ломоносова и нацелен на изучение специфики психофизиологической адаптации и социализации молодых специалистов в профессиональной среде. Курс дополняет теоретические знания студентов и помогает сформировать практические навыки, фокусируясь на аспектах, затронутых в теме курса, рассматриваемых в психологии, медицинской этике, медицинской экологии, патофизиологии, психиатрии и интегрирует клинический опыт практической психофизиологии и психотерапии в диагностике, профилактике и лечении стрессовых и реактивных невротических расстройств.

Цель обучения. Повысить уровень адаптивности, и как результат, личностной эффективности начинающего врача в предстоящей социализации в медицинском сообществе и во взаимоотношениях «врач-пациент».

Задачи обучения:

1. Раскрыть основные теоретические подходы к психофизиологическим механизмам адаптации и успешной социализации молодых врачей в профессиональной среде для их дальнейшего использования во врачебной практике и повседневной жизни;
2. Освоить методики диагностики и самодиагностики реактивных стрессовых состояний с целью профилактики дистресса;
3. Сформировать и отработать базовые навыки совладания со стрессовыми ситуациями в профессиональной и повседневной жизни;
4. Дать обзор ключевых современных направлений психотерапии и психофизиологии стрессовых и невротических расстройств для ориентации в их многообразии;
5. Освоить способы определения многоплановой личной и профессиональной самоидентификации.

Формы проведения занятий:

Очные интерактивные лекции, на которых, кроме теоретической части, будут проводиться:

- обсуждения клинических случаев, в основе которых, часто встречающиеся стрессовые жизненные ситуации и обстоятельства, приводящие к снижению личностной эффективности;
- разборы основных психотерапевтических методик, помогающих сформировать стрессоустойчивость;
- формирование и отработка навыков самодиагностики и саморегуляции

ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

элективного курса «Психофизиологические проблемы адаптации и социализации молодых врачей в профессиональной и социальной среде, способы их профилактики и преодоления»

ТЕМА 1. Психофизиологические механизмы возникновения стрессовых расстройств.

Особенности функционирования высшей нервной деятельности (ВНД) в «стрессовых» условиях. Типология ВНД и особенности функционирования высших нервных функций (ВНФ) в «стрессовых» ситуациях.

Сигнальные системы и их задачи в исследованиях И.П.Павлова.

Теория функциональных систем П.К.Анохина.

Потребностно-информационная теория ВНД П.В.Симонова.

Современные исследования в области психофизиологии стрессовых расстройств.

ТЕМА 2. «Профессиональный стресс/дистресс»

Феноменология профессионального «стресса/дистресса». Теории профессионального «стресса/дистресса». Психофизиологическая диагностика профессионального «стресса/дистресса». Профилактика и управление профессиональным «стрессом/дистрессом»

ТЕМА 3. Психофизиологические аспекты вхождения в профессиональную среду

Особенности психологии молодых специалистов.

Специфика профессионального коллектива (социальное мышление, социальное влияние, социальные отношения).

Типичные синдромы (тревно-депрессивный, астено-невротический, тревожно-фобический) и современные методики их профилактики и лечения.

Психологические представления об «эмоциональном выгорании», «синдроме самозванца», прокрастинациях, руминациях.

ТЕМА 4. Психологические проблемы, возникающие в отношениях «врач - пациент»

Часто встречающиеся невротические синдромы в практике врача, которые осложняют сбор анамнеза и постановку диагноза. Современные методы их диагностики и лечения

Группа расстройств аффективного спектра, возникающих психогенно и протекающих в форме эпизодов (разные типы депрессий, субдепрессий, гипоманиакальные или смешанные состояния) либо приобретающих хроническое течение (дистимия, хроническая гипомания, циклотимия).

Невротические расстройства:

- Тревно-фобические (паническое расстройство, агорафобия, ГТР, ипохондрические, социальные («страх публичных выступлений» и изолированные фобии);

- Непсихотические психогенные расстройства (ПТСР, расстройство адаптации, острая реакция на стресс).
- Психосоматических расстройства (маскированные депрессии, астении, конверсионные расстройства, невропатии (вегетативные, висцеро вегетативные, системные невроты и т.п.).
- ТЕМА 5. Конфликтология. Формирование и отработка эффективных навыков поведения в конфликтных ситуациях в трудовом коллективе, в семье и в повседневной жизни, и, как результат, улучшение качества межличностной коммуникации. Формирование навыков эффективного реагирования на манипулятивное поведение. Обучение работе с эмоциями. Профилактика эмоционального и профессионального выгорания. Диагностика и психотерапевтическое, в том числе, медикаментозное лечение неврозов;

ЛИТЕРАТУРА.

1. Выготский Л.С. Мышление и речь.//М.: «Питер», 2019. - 431 с. - ISBN 978-5-4461-1109-1
2. Павлов И.П. Рефлекс свободы.//М.: «Питер», 2017 - 428 с. - ISBN 978-5-4461-0367-63
3. Медведева М.А.Смирнова В.М. Физиология и психофизиология.//М.: «МИА», 2013. - 614 с. - ISBN 978-5-8948-1917-4
4. Бурно М.Е. Клиническая психотерапия.//М.: «Академический проект», 2006 -799 с. ISBN 5-88687-174-8
5. Дубынин В.А. Мозг и его потребности от питания до признания.//М.: «АИФ», 2023 - 569 с. ISBN 978-5-00139-270-5
6. Анцупов Ф.Я., Баклановский С.В. Конфликтология.//М.: 3-е издание.//«Питер», 2013 - 303 с. - ISBN-978-5-496-00059-8
7. Симонов П.В. Лекции о работе головного мозга. Потребностно-информационная теория высшей нервной деятельности.//М.: Издательство «Институт психологии РАН», 1998
8. Леонова Ф.Б., Кузнецова А.С. Психологические технологии управления состоянием человека.//М.: НПФ «Смысл», 2008 - 128 с. - ISBN 978-5-89357-241-4
9. Кречмер Э. Строение тела и характер//М.: «Академический проект», 2015. - 326 с. - ISBN 978-5-8291-8
10. Лихи Р. Техники когнитивной терапии.//М.: «Питер», 2020 - 655 с. - ISBN 978-5-4461-1218-0
11. Майерс Д. Социальная психология. 7-е издание.//М.: «Питер», 2022. - 793 с. - ISBN 978-5-4461-1570-9
12. Правок Я., Можно П., Шлепецки М. Когнитивно-бихевиоральная терапия психических расстройств.//М.: «Институт общегуманитарных исследований», 2015. - 1064 с. - ISBN ISBN 978-5-88230-355-5

13. Дойдж.Н. Пластичность мозга.//М.: «Бомбора ТМ», 2018 - 539 с. - ISBN 978-5-04-091502-6
14. Белье Г. Стресс без дистресса.//М.: «Прогресс», 1982 - 124 с. ISBN 978-5-458-30565-5