

Затверджено наказом
Генерального директора
ДУ «Київський міський
ЦКПХ МОЗ» від 04.09.2025
№ НРДПК-28/2025

**Навчальна програма
проведення заходу БПР
Дата: 30.09.2025**

Тема заходу	«Як керувати тривогою: розуміння та самодопомога».
Вид заходу	Семінар
Цільова аудиторія (відповідно до Номенклатури лікарських спеціальностей)	Усі лікарські спеціальності. Усі спеціальності молодших спеціалістів з медичною освітою. Усі спеціальності професіоналів у галузі охорони здоров'я у закладах охорони здоров'я. Усі спеціальності професіоналів з вищою немедичною освітою, які працюють у системі охорони здоров'я.
Мета заходу	Сформувати цілісне розуміння природи тривоги, її фізіологічних та психологічних механізмів, а також надати практичні інструменти для саморегуляції та допомоги пацієнтам у стані тривожності. Ознайомити з Наказом МОЗ № 923 від 04.06.2025 року «Про затвердження Методичних рекомендації щодо профілактики психоемоційного вигорання медичних працівників» та способами його впровадження у практику медичних закладів.
Перелік компетентностей, що набуваються або вдосконалюються (результати навчання)	Розпізнавання видів тривоги та тривожності. Розуміння анатомо- фізіологічної основи емоційного реагування. Застосування технік самодопомоги (вправа «Дихання 2– 1», вправа «Сканування тіла», метод заземлення «5-4-3-2-1», вправа «Метелик», вправа «Птах, що розправляє крила», вправа

	«Антистресове розвантаження»). Формування навичок емоційної регуляції у професійній діяльності. Усвідомлення значення базових ресурсів (сон, харчування, інформаційна гігієна, рух) для психічної стійкості. Ознайомлення з Наказом МОЗ № 923 від 04.06.2025 року «Про затвердження Методичних рекомендації щодо профілактики психоемоційного вигорання медичних працівників», рекомендації якого сприяють збереженню психічного здоров'я медиків та допомагають освоїти підходи до ефективного управління тривожністю в робочому середовищі.
Опис структури заходу	120 хв. лекції 75 хв. практична робота 30 хв. оцінювання знань (тестування)
Загальний обсяг навчального навантаження	6 академічних годин. 4 год 5 хв астрономічного часу.
Форми організації та проведення заходу	Лекція, дискусія, пояснення.
Методи організації та проведення	Інтерактивна лекція з демонстрацією. Практичні вправи для саморегуляції. Відповіді на запитання учасників.
Матеріально-технічне забезпечення	Ноутбук з інтернет-зв'язком. Платформа ZOOM. Демонстрація презентаційного матеріалу (PowerPoint). Доступ до тестової форми (Google Form).
Форми підсумкового контролю	Тестування (15 питань). Сертифікат отримують ті учасники, які наберуть 80 % і більше правильних відповідей.