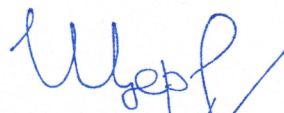


УЧЕБНЫЙ ЦЕНТР ИП ЩЕРБАКОВА НИНА НИКОЛАЕВНА

УТВЕРЖДАЮ:

Индивидуальный предприниматель
Щербакова Нина Николаевна



Н.Н.Щербакова

«01» июня 2026__ года

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ПРОГРАММА «СИСТЕМА ВЫХОДА ИЗ ТРЕВОГИ, ПАНИЧЕСКИХ АТАК И
ДЕПРЕССИИ»**

Уровень программы: базовый

Направленность: социально-гуманитарная

Московская обл.
2026

СОДЕРЖАНИЕ

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ	3
2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ	6
3. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ	8
4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)	10
5. ФОРМА ИТОГОВОГО МОНИТОРИНГА И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ	33
6. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ	38
ПРИЛОЖЕНИЕ 1	42
ПРИЛОЖЕНИЕ 2	44

1. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1 Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Целью дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «СИСТЕМА ВЫХОДА ИЗ ТРЕВОГИ, ПАНИЧЕСКИХ АТАК И ДЕПРЕССИИ» в соответствии со ст.75 Закона об образовании и ст.3 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Минпросвещения № 196 от 09.11.2018г.) является создание условий для личностного развития, социальной адаптации и самоопределения обучающихся посредством стабилизации психоэмоционального состояния, выхода из тревоги, панических атак и депрессии, а также формирования устойчивых навыков саморегуляции и поведенческой активации, удовлетворение иных образовательных потребностей и интересов обучающихся, не противоречащих законодательству Российской Федерации.

Актуальность программы

В современном мире тревога и депрессия перестали быть «проблемой слабых» — они стали массовым вызовом. По данным ВОЗ, более 280 миллионов человек живут с депрессией, а тревожные расстройства встречаются ещё чаще. Россия не исключение: хронический стресс, информационная перегрузка, страх за здоровье, экономическая нестабильность и социальная изоляция привели к тому, что ощущение постоянного напряжения, панические атаки и упадок сил стали привычным фоном жизни миллионов людей.

Главная особенность тревожно-депрессивных состояний — их самоподдерживающийся характер. Человек не может «просто взять себя в руки», потому что сама тревога блокирует волю, а депрессия убивает энергию. В ответ на страх паники человек начинает избегать ситуаций — и его мир сужается. В ответ на упадок сил он перестаёт действовать — и депрессия только усиливается. Возникает порочный круг, из которого невозможно вырваться усилием воли.

Особенно остро проблема проявляется у людей, которые:

- пережили паническую атаку и теперь живут в страхе её повторения;
- годами «терпят» тревогу, считая её частью характера;
- потеряли способность радоваться и чувствовать смысл в том, что раньше приносило удовольствие;
- находятся в состоянии хронической усталости, где даже встать с кровати — уже подвиг.

Программа построена на принципах когнитивно-поведенческой терапии (КПТ), поведенческой активации и физиологии стресса — то есть на подходах с доказанной эффективностью. Она не даёт абстрактных советов вроде «думай позитивно», а предлагает чёткие, пошаговые алгоритмы, которые работают даже тогда, когда сил почти нет.

Программа помогает:

понять, что происходит с телом и психикой во время тревоги и депрессии (и почему это не «сумасшествие»);

- остановить паническую атаку и снизить тревогу в моменте, а не через час;
- выйти из состояния апатии через минимальные действия, а не через «надо собраться»;
- построить устойчивую систему саморегуляции, чтобы предотвращать откаты.

Цели программы:

Сформировать целостное понимание механизмов тревоги, панических атак и депрессивных состояний.

Обучить практическим навыкам снижения тревоги и управления паническими атаками в реальном времени.

Создать алгоритм выхода из апатии и ангедонии через поведенческую активацию.

Сформировать устойчивую систему саморегуляции и предотвращения рецидивов.

Восстановить способность к действию даже при низком уровне энергии.

Задачи:

Объяснить природу тревоги и стресса (физиология реакции «бей или беги», отличие страха от тревоги, беспокойства от тревоги, эволюционная функция тревоги, связь с гневом).

Разобрать неконструктивные стратегии (избегание, подавление, отвлечение, руминация) и механизмы хронизации тревоги (опытное избегание, когнитивное слияние).

Обучить методам самодиагностики (различение реального и гипотетического беспокойства, отслеживание катастрофизации) и техникам когнитивного разделения и децентрации (наблюдатель).

Дать телесные методы снижения тревоги (прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону) и рекомендации по нормализации сна, трём типам отдыха, физической активности и информационной гигиене.

Объяснить физиологию панической атаки (реакция «бей-беги-замри», безопасность симптомов) и механизмы её усиления (катастрофическая интерпретация, «страх страха», избегание, охранительное поведение, гипервигильность).

Научить дыхательным техникам (квадратное дыхание, антигипервентиляция, диафрагмальное дыхание) и техникам заземления (5-4-3-2-1, микрозаземление, холодная вода), сформировать пошаговый протокол действий при панической атаке (3 шага).

Обучить работе с катастрофическими мыслями (декатастрофизация, поиск фактов, поведенческие эксперименты, интероцептивная экспозиция, ведение дневника панических атак).

Показать природу хронического стресса и истощения (отличие нормальной усталости от патологического истощения, выгорания, горя и депрессии).

Разобрать симптомы депрессии (три кластера: аффективный, когнитивно-поведенческий, нейровегетативный; ангедония, когнитивная триада Бека, биопсихосоциальная модель).

Объяснить механизм порочного круга депрессии (поведенческая активация Левинсона) и научить поведенческой активации (принцип «мотивация после действия», правило 5 %, микро-шаги, оценка усилия, планирование и фиксация выполнения).

Обучить техникам принятия и самосострадания («Рука сострадания», «Коробка мыслей», поведенческий эксперимент «А что, если?»).

Познакомить с моделью 10 сфер жизни и научить отличать ценности от целей, использовать ценности как внутренний компас.

Освоить два инструмента работы с трудными задачами (5-шаговый план действий и технику маленьких шагов «съешь слона по кусочкам»), а также формулировать SMART-цели.

Сформировать навык самоподдержки через перезапись внутреннего критика (вопрос «Сказал бы я это другу?»), использование самосострадания и упражнения «сострадательная рука», а также создать индивидуальный план предотвращения откатов (рецидивов).

1.2 Нормативно-правовая база разработки программы

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием
2. 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ, от 01.07.2020 №1-ФЗ) / Собрание законодательства РФ, 03.07.2020, N 31, ст. 4412;
3. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30 декабря 2001 г. № 197-ФЗ;
4. Гражданский кодекс Российской Федерации часть первая от 30 ноября 1994 г. №

5. 51 ФЗ;
6. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012
7. года № 273-ФЗ (Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция);
8. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678
9. «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;
10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
11. Письмо Министерства просвещения РФ от 19 марта 2020 г. № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций»;
12. Нормативно-методические документы Минобрнауки России;
13. Локальные нормативные акты, регламентирующие образовательный процесс с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий - организация обязательно разрабатывает и утверждает следующие локальные акты (приказ, положение, инструкция) - (размещены на сайте):
14. (приказ, положение) об организации дистанционного обучения, в котором определяет, в том числе порядок оказания учебно-методической помощи обучающимся (индивидуальных консультаций) и проведения текущего контроля и итогового контроля по учебным дисциплинам.
15. Приказ об утверждении методических материалов по использованию электронного обучения и дистанционных образовательных технологий для обучающихся, педагогических и административных работников, ответственных за организацию учебной деятельности.
16. Инструкция для обучающихся и педагогических работников о том, как получить или восстановить логин и пароль (в случае использования личных кабинетов), а также инструкции по организации работы в «виртуальных» и «совместных» группах.
17. Инструкция по размещению учебных материалов для обучающихся, педагогических и административных работников, ответственных за организацию учебной деятельности.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Предметные результаты:

Знание механизмов тревоги, панических атак и депрессивных состояний (физиология стресса, реакция «бей или беги», цикл тревоги, отличие страха от тревоги, беспокойства от тревоги).

Понимание причин формирования хронической тревоги и закрепления симптомов (избегание, руминации, катастрофизация, опытное избегание, когнитивное слияние, хронический стресс и аллостатическая нагрузка).

Осознание последствий хронического стресса и депрессии для самооценки, энергии, качества жизни и отношений (ангедония, когнитивная триада Бека, порочный круг депрессии).

Применение техник быстрого снижения тревоги (дыхание: квадратное, антигипервентиляция, диафрагмальное; прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону; заземление 5-4-3-2-1, микрозаземление, холодная вода).

Формирование навыков управления панической атакой по чёткому протоколу (3 шага: дыхание/заземление → рациональная мысль → экспозиция/действие вопреки избеганию) без «гугления» симптомов.

Использование поведенческой активации как инструмента выхода из апатии (правило 5%, микро-шаги, планирование действий с оценкой усилия, принцип «мотивация после действия»).

Освоение алгоритмов решения проблем вместо руминаций (план действий из 5 шагов: проблема → варианты → плюсы/минусы → оптимальное решение → шаг в календарь; техника маленьких шагов «съешь слона по кусочкам»; формулирование SMART-целей).

Развитие способности выявлять ранние признаки приближения тревоги или депрессивного спада и предотвращать откаты через самосострадание, перезапись внутреннего критика и упражнение «сострадательная рука».

Обладает следующими навыками:

Понимание особенностей формирования тревожных и депрессивных состояний, их значимости для психологического здоровья и качества жизни.

Анализ собственных паттернов поведения, связанных с избеганием, гиперконтролем, руминациями, катастрофизацией, охранительным поведением и гиперактивностью.

Работа с внутренними ограничивающими установками (страх паники, чувство вины за отдых, неуверенность, голос внутреннего критика).

Выявление ситуаций и триггеров, которые запускают тревогу, паническую атаку или депрессивный спад.

Различение здоровой тревоги-сигнала и хронической тревоги-ловушки; нормальной усталости от истощения; отдыха от апатии; заботы о себе от эгоизма.

Формулирование и отслеживание своего состояния в формате «мысль → тело → поведение» (ведение дневника эмоций, дневника панических атак).

Применение техник саморегуляции (дыхание, заземление, ПМР, протокол панической атаки, сострадательная рука).

Регулирование эмоциональных реакций в ситуациях, когда тревога или паника накрывает внезапно.

Установление здорового баланса между действием и восстановлением, между контролем и принятием (через техники АСТ и самосострадание).

Поддержание навыков самоподдержки, самопринятия и укрепления внутренней опоры в стрессовых обстоятельствах (через ценности, намерения, перезапись внутреннего критика).

Развитие способности действовать при низком уровне энергии без самокритики и чувства вины (поведенческая активация, микро-шаги, оценка усилия).

Метапредметные результаты:

Формирование навыков саморефлексии и осознанного отношения к своим телесным сигналам, мыслям и эмоциям.

Развитие эмоционального интеллекта и способности замечать ранние признаки тревоги, паники и депрессивного спада.

Закрепление умений конструктивного реагирования на стресс вместо паники, избегания или самокритики.

Формирование внутренней устойчивости и умения сохранять психологическое равновесие в неопределённых ситуациях.

Развитие самостоятельности и ответственности за собственное состояние (без перекладывания на врачей, близких или обстоятельства).

Формирование навыков самоподдержки и заботы о себе как осознанной стратегии, а не «слабости».

Развитие критического мышления в оценке привычных сценариев (катастрофизация, чтение мыслей, предсказание негативного будущего, вера в пугающие мысли).

Формирование толерантности к дискомфорту и неопределённости без попытки «немедленно всё контролировать» (экспозиция, действие вопреки избеганию).

Развитие способности ставить цели восстановления и планировать их достижение малыми шагами (SMART-цели, микро-шаги, намерения на основе ценностей).

Формирование готовности применять знания и навыки в разных сферах жизни (работа, отношения, здоровье, досуг) через аудит 10 сфер жизни.

Регулятивные:

Осознание личной ответственности за выбор стратегии реагирования на тревогу и панику (переход от позиции «меня накрыло» к позиции «я применяю протокол»).

Умение ставить цели восстановления и планировать их достижение малыми шагами (например, «эта неделя — тренирую заземление», «сегодня — одно микро-действие»).

Способность контролировать свои эмоциональные и телесные реакции во время панической атаки или депрессивного спада.

Навык самостоятельной оценки и корректировки своего поведения (отслеживание избегания, руминаций, гиперконтроля, прокрастинации, голоса внутреннего критика).

Формирование устойчивости к внутреннему давлению («надо собраться», «ты себя накручиваешь», «не будь слабаком») и умение не поддаваться самокритике (переформулирование через вопрос «Сказал бы я это другу?»).

Умение сохранять внутреннее спокойствие при взаимодействии с пугающими телесными симптомами (сердцебиение, одышка, головокружение, онемение) через знание их безопасности.

Способность возвращаться к алгоритму действий после срыва, отката или неудачного дня без самобичевания и без прекращения попыток (самосострадание, сострадательная рука).

Навык переключения с руминаций (бесконечного пережёвывания мыслей) на конкретное действие — по алгоритму решения проблем (план действий или маленькие шаги).

3. СТРУКТУРА ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ

Учебный план программы (Приложение 1)

Учебный план определяет качественные и количественные характеристики образовательной программы дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:

- объемные параметры учебной нагрузки;
- перечень дисциплин (модулей) и их составных элементов;
- последовательность и распределение учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), иных видов учебной деятельности обучающихся;
- виды учебных занятий;
- распределение различных форм промежуточного мониторинга;
- объемные показатели подготовки и проведение итогового мониторинга.

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (далее ДООП) «СИСТЕМА ВЫХОДА ИЗ ТРЕВОГИ, ПАНИЧЕСКИХ АТАК И ДЕПРЕССИИ» представлен в приложении (Приложение 1).

Категория обучающихся:

По программе могут обучаться взрослые обучающиеся в возрасте от 18 лет и старше.

Уровень образования: без требований к образованию.

Формирование групп осуществляется без вступительных испытаний.

Форма обучения: применяется исключительно электронного обучения с использованием дистанционных образовательных технологий (ДОТ).

Уровень сложности программы: начальный/стартовый уровень. Содержание программы подразумевает логическую последовательность изложения учебного материала, принятие и усвоение новых знаний и умений на базе уже имеющихся.

Программа предполагает:

- разновозрастный характер объединений;
- дистанционную форму реализации программы.

В рамках реализации Программы применяются следующие виды контроля:

- текущий контроль – проводится после каждого занятия в форме саморефлексии: участник самостоятельно оценивает качество и полноту выполнения практического задания;
- промежуточный контроль – проводится после завершения каждого модуля в форме саморефлексии по итогам выполнения практических заданий (участник анализирует свой прогресс, фиксирует освоенные навыки и возникшие трудности);
- итоговый контроль – проводится после освоения всех модулей.

Организационно-педагогические условия:

Программа реализуется педагогами дополнительного образования, имеющим высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Образовательный процесс осуществляется на русском языке.

Образовательный процесс осуществляется на основании учебного плана и регламентируется расписанием занятий для каждой учебной группы.

Срок обучения (ак. часах / днях / месяцах): 29 ак. часа (с итоговым мониторингом знаний).

3.2. Календарный учебный график

Календарный учебный график устанавливает детальное распределение учебной нагрузки, в том числе самостоятельной работы по учебным предметам, курсам, дисциплинам (модулям, урокам), иным видам учебной деятельности обучающихся.

Дата начала реализации программы определяется приказом ИП Щербаковой Н.Н.

Календарный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы определяет последовательность и трудоемкость освоения учебных предметов, модулей, дисциплин (уроков), иных видов учебной деятельности обучающихся и формы мониторинга знаний учащихся по неделям обучения и представлен в приложении (Приложение 2).

Предварительные требования: знать основы компьютерной грамотности.

4. РАБОЧИЕ ПРОГРАММЫ ДИСЦИПЛИН (МОДУЛЕЙ)

Рабочая программа является основным документом, регламентирующим содержание обучения при реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Рабочая программа определяет:

- место учебной дисциплины (модуля, урока) в структуре образовательной программы;
- цели и задачи учебной дисциплины (модуля, урока) – требования к результатам освоения;
- объем учебной дисциплины (модуля, урока) и виды учебной работы;
- тематический план и содержание учебной дисциплины (модуля, урока) и его составных элементов;
- условия реализации учебной дисциплины (модуля);
- контроль и оценка результатов освоения учебной дисциплины (модуля).

В рабочей программе каждой дисциплины (модуля, курса) сформулированы конечные результаты обучения в органичной увязке с осваиваемыми знаниями, умениями и приобретаемой компетенции по вопросам формирования знаний, умений и навыков организации частной практики.

Вводный модуль

Цели: создание атмосферы доверия и поддержки для успешного прохождения курса. Мотивация обучающихся на активное участие в процессе обучения.

Задачи: заложить основу для дальнейшего прохождения курса, оказать поддержку и вовлечь обучающихся в курс, обеспечив мотивацию для начала работы. Объяснить основные принципы курса и значимость каждой из тем.

Знания: понимание концепции курса и целей обучения. Ознакомление с ключевыми этапами изучения программы.

Умения и навыки: умение настроиться на обучение, понимать цели курса и его структуру. Умение создать позитивное отношение к процессу обучения. Навыки принятия своего текущего состояния и готовности к постепенным изменениям.

Содержание модуля:

Урок. Введение в курс

Программа курса направлена на формирование у участников научного понимания механизмов тревоги и хронического стресса, а также на освоение практических навыков самостоятельного снижения тревожного фона, купирования панических атак, восстановления энергии и предотвращения рецидивов. Курс помогает: перестать бояться своих симптомов и «страха страха», разорвать порочный круг катастрофизации, избегания и мысленной жвачки (руминаций), вернуть контроль над телом, дыханием и вниманием, выйти из состояния апатии, истощения и хронической усталости, создать устойчивую систему предотвращения откатов на основе самосострадания и своих истинных ценностей. Вступительное видео от врача-психотерапевта Татьяны Александровны Низовой знакомит участников с философией курса, отвечает на главные страхи («не схожу ли я с ума?») и даёт первую точку опоры перед стартом обучения. В соответствии с Федеральным законом №152-ФЗ, школа гарантирует конфиденциальность предоставляемой информации. Персональные данные используются исключительно для образовательных целей, оформления документов и выдачи сертификатов об окончании обучения. Участникам предлагается зафиксировать своё текущее эмоциональное и физическое состояние (точку «А»), сформулировать, какие изменения они хотели бы увидеть в себе через 4 недели, определить реалистичные ожидания от самостоятельной работы с тревогой без психотерапевта, а также оценить свои внутренние ресурсы и степень готовности к регулярным

небольшим действиям. Практическая задача урока — заполнить стартовый чек-ин (4 блока вопросов), который станет основой для отслеживания прогресса и поможет зафиксировать личный запрос на восстановление.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Материально-техническое оснащение включает: ПЭВМ под управлением операционной системы Microsoft Windows, Linux либо MacOS с установленным веб-браузером (Google Chrome/Mozilla Firefox/Safari).

ПЭВМ используются в целях: просмотра видеолекций педагогов дополнительного образования; в целях выполнения практических заданий и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

Оценочные материалы:

Для осуществления текущего контроля освоения обучающимися содержания тем модуля предусмотрено выполнение практических заданий в форме самостоятельной отработки, тренингов и домашних заданий обучающегося.

Пример задания

Ответьте на вопросы:

1. Почему я здесь?

— Что конкретно привело вас на этот курс?

— Какие чувства и мысли о своей текущей жизни вы приносите с собой?

2. Мои ожидания

— Что вы надеетесь получить от этого курса?

— Какие изменения в себе или в своём состоянии вы хотели бы увидеть?

3. Мои цели

— Какие конкретные цели вы ставите на это время?

— Что для вас будет означать, что курс прошёл не зря?

4. Мои ресурсы и готовность

— Какие ваши сильные стороны или опоры (внутренние или внешние) помогут вам пройти этот путь?

— Насколько вы готовы работать самостоятельно и регулярно выполнять небольшие задания? (честность здесь важнее громких обещаний)

На платформе кликнуть на кнопку «Я прошёл урок».

Методические указания: программа ДООП «СИСТЕМА ВЫХОДА ИЗ ТРЕВОГИ, ПАНИЧЕСКИХ АТАК И ДЕПРЕССИИ» предусмотрены следующие виды занятий: лекции в форме видеолекций и самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе урока рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Вводного модуля. В процессе самостоятельной работы с использованием ДОТ осваиваются темы вводного модуля: знакомство с ведущей курса, сбор персональных данных и рефлексия собственных целей и ожиданий через анкетирование.

Модуль 1. «Вы не сходите с ума: что с вами происходит и почему вам так плохо»

Цель: дать участникам понимание механизмов тревоги и хронического стресса. Снять страх «сойти с ума» и чувство вины за своё состояние. Показать, почему симптомы закрепляются и становятся постоянными, и дать инструменты для разрыва порочного круга.

Задачи:

Познакомить с механизмами тревоги и физиологией стресса (реакция «бей или беги»).

Разобрать разницу между страхом и тревогой, беспокойством и тревогой.

Объяснить, почему тревога — это эволюционный механизм выживания, а не слабость.

Показать, почему гнев часто маскируется под тревогу.

Разобрать неконструктивные стратегии (избегание, подавление, отвлечение, руминация) и то, как они закрепляют тревогу.

Ввести понятия опытного избегания и когнитивного слияния как механизмов хронизации.

Научить методам самодиагностики: различение реального и гипотетического беспокойства, отслеживание катастрофизации.

Познакомить с техниками когнитивного разделения и децентрации (наблюдатель).

Дать телесные методы снижения тревоги: прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону.

Предложить практические рекомендации по нормализации сна, трём типам отдыха, физической активности и информационной гигиене.

Знания:

Что такое тревога и почему это не «сумасшествие», а рабочий эволюционный механизм.

Чем отличается страх (реакция на угрозу здесь и сейчас) от тревоги (реакция на мысль об угрозе в будущем).

Чем отличается беспокойство (мыслительный процесс) от тревоги (телесное состояние).

Почему гнев может маскироваться под тревогу (схожие телесные ощущения + социальный запрет).

Что такое катастрофизация и руминация («мысленная жвачка»).

Как работает цикл тревоги: триггер → катастрофизация → беспокойство/руминация → телесная тревога → охранительное поведение → временное облегчение → закрепление тревоги.

Почему избегание дискомфорта (опытное избегание) и вера в каждую пугающую мысль (когнитивное слияние) превращают временную тревогу в хроническую.

Как хронический стресс приводит к износу организма (аллостатическая нагрузка).

Как работают техники когнитивного разделения («Я заметил, что у меня мысль», «Надпись на стекле») и децентрации (листья на воде, облака на небе, бегущая строка, пассажиры в автобусе).

Основные правила здорового сна (по Бузунову), три типа отдыха, влияние физической активности и информационной гигиены на тревогу.

Умения и навыки:

Распознавать симптомы тревоги и отличать их от страха.

Применять формулу «Я чувствую [эмоцию], и я выбираю [действие по ценности]».

Выявлять ранние признаки приближения тревоги.

Различать реальное (продуктивное) и гипотетическое (непродуктивное) беспокойство.

Отслеживать катастрофизацию и останавливать её техникой «А что дальше?» (декастрофизация).

Применять технику когнитивного разделения «Я замечаю, что у меня возникла мысль...».

Использовать технику «Надпись на стекле» (смешной голос) для отделения от страшных мыслей.

Практиковать техники децентрации (наблюдатель): листья на воде, облака на небе, бегущая строка, пассажиры в автобусе.

Выполнять прогрессивную мышечную релаксацию по Джекобсону (полный и сокращённый цикл).

Внедрять правила информационной гигиены и нормализации сна.

Выбирать подходящий тип отдыха в зависимости от своего состояния.

Вести дневник беспокойства.

Содержание модуля:

Урок 1 «Почему вам плохо — и это не слабость»

Тревога объясняется как нормальная реакция, а не слабость. Главный посыл: тревога — не враг, а древний эволюционный механизм выживания. Разобрано, почему тело реагирует на мысль об опасности как на реальную угрозу. Введено различие: страх (реакция на угрозу здесь и сейчас) и тревога (реакция на мысль об угрозе в будущем). Отдельно разбирается, почему гнев часто маскируется под тревогу (схожие телесные ощущения + социальный запрет на гнев). Перечислены неконструктивные стратегии регуляции эмоций: избегание, подавление, отвлечение, руминации. Введён алгоритм принятия эмоций (5 шагов) и дневник эмоций для самодиагностики. Ключевая формула: «Я чувствую [эмоцию], и я выбираю [действие по ценности]». Слушатели учатся распознавать свои симптомы и перестают бояться того, что с ними происходит. Практика: дневник эмоций (эмоция → телесное ощущение → триггер).

Урок 2 «Почему тревога возвращается снова и снова»

Разобраны отличия тревоги (телесная эмоция здесь и сейчас) от беспокойства (мысли в формате «а что, если...?»). Показан порочный круг: триггер → катастрофизация и другие когнитивные искажения → телесная тревога → охранительное поведение (избегание, гугление, перепроверки) → временное облегчение, которое закрепляет тревожную привычку. Раскрыта ловушка позитивных убеждений о беспокойстве (вера в то, что беспокоиться полезно). Введено различие реального и гипотетического беспокойства. Слушатели знакомятся с основными когнитивными искажениями (катастрофизация, чёрно-белое мышление, чтение мыслей, сверхобобщение, предсказание будущего, эмоциональное обоснование, нетолерантность к неопределённости). Осваиваются конструктивные стратегии: мониторинг беспокойства, «суд над мыслью», декатастрофизация («а что будет дальше?»), стоп-слово/образ, откладывание беспокойства.

Урок 3 «Почему состояние стало постоянным»

Объяснён механизм хронизации тревоги: почему временное состояние становится постоянным фоном. Показано, как хронический стресс перестраивает организм («аллостатическая нагрузка»). Разобраны два ключевых механизма закрепления тревоги: опытное избегание и когнитивное слияние. Представлены техники когнитивного разделения и децентрации (наблюдатель), позволяющие отделить себя от тревожных мыслей. Также разобраны телесные методы снижения тревоги: прогрессивная мышечная релаксация по Джекобсону. Даны практические рекомендации по нормализации сна, типам отдыха, физической активности и информационной гигиене.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Материально-техническое оснащение включает: ПЭВМ под управлением операционной системы Microsoft Windows, Linux либо MacOS с установленным веб-браузером (Google Chrome/Mozilla Firefox/Safari).

ПЭВМ используются в целях: просмотра видеолекций педагогов дополнительного образования; в целях выполнения практических заданий и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

Оценочные материалы:

Для самостоятельного закрепления материала по каждой теме модуля предусмотрено выполнение практических заданий в форме самостоятельной отработки, тренингов и домашних заданий. Проверка заданий не предусмотрена — они служат для самонаблюдения, отработки навыков и личной рефлексии.

Порядок текущего контроля (опросы для обратной связи)

Для обеспечения ритмичности обучения и последовательного открытия модулей после каждого модуля обучающийся обязан пройти автоматизированный опрос (вопросы для обратной связи).

Вопросы представлены на платформе ДОТ в автоматическом формате (выбор варианта, краткий ответ, шкала). Цель опроса — поддержание вовлечённости и сбор обратной связи для улучшения курса. Ответы не проверяются и не оцениваются, однако являются обязательным условием для открытия следующего модуля («стоп-урок»). Содержание опроса направлено на саморефлексию и не требует воспроизведения точных знаний.

1. Пример заданий к Модулю 1. «Вы не сходите с ума: что с вами происходит и почему вам так плохо»

Задания для самостоятельной работы (приводятся в том виде, в котором они предлагаются обучающимся).

К уроку 1 «Почему вам плохо — и это не слабость»

На неделю:

1. Ведите дневник эмоций каждый день.

Каждый вечер записывайте:

- Какие эмоции вы заметили за день (тревога, гнев, печаль, радость и др.)?
- Где в теле они ощущались (напряжение в плечах, ком в горле, сердцебиение и т.п.)?
- Что спровоцировало?
- Какая стратегия, если заметили?
- Применили ли 5 шагов? (если да – какие ощущения?)

Пример заполнения: (см шаблон выше)

2. Когда заметите, что используете избегание, подавление, отвлечение или руминацию — остановитесь и попробуйте алгоритм принятия (5 шагов). Даже если не получится с первого раза — это нормально.

3. В конце недели посмотрите на свои записи и ответьте себе (можно кратко):

- Какие стратегии я использовал(а) чаще всего?
- Какие эмоции были самыми частыми?
- Что изменилось, когда я начал(а) их замечать?

К уроку 2 «Почему тревога возвращается снова и снова»

Часть 1. Мониторинг беспокойства

1. В течение недели каждый день записывайте возникающие беспокойные мысли.

- Для каждой мысли определите: реальное это беспокойство или гипотетическое.

- Реальные беспокойства: выберите одно и решите, как проблему (конкретные шаги).
- Гипотетические: попробуйте применить техники остановки (стоп-слово, откладывание).

Важно: Ведя записи, вы становитесь наблюдателем своих процессов. А наблюдатель — это уже не жертва. Исследования показывают, что само по себе безоценочное наблюдение меняет процесс.

В конце недели посмотрите на записи — вы увидите, что многие страшные мысли не сбылись. Это переучит ваш мозг.

Часть 2. Когнитивная техника «Суд над мыслью»

1. Выберите одно своё когнитивное искажение (катастрофизацию, чёрно-белое мышление, чтение мыслей и т.д.).
2. Возьмите конкретную тревожную мысль, связанную с этим искажением.
3. Письменно проведите «суд»: аргументы ЗА и ПРОТИВ.
4. Зафиксируйте, как изменился уровень уверенности в мысли.
5. Ожидаемый результат к концу недели: вы заметите, что большинство катастрофичных мыслей не сбылось, и научитесь распознавать свои ошибки мышления.

К уроку 3 «Почему состояние стало постоянным»

Часть 1. Телесное (на каждый день недели)

В течение следующей недели, за 30 минут до сна, практикуйте прогрессивную мышечную релаксацию по Джекобсону.

Обратите внимание:

- снижается ли уровень тревоги перед сном?
- как вы засыпаете и просыпаетесь?

Часть 2. Ежедневная практика (тренировка навыка разделения)

Практикуйте навыки когнитивного разделения в спокойном состоянии (не в момент острой тревоги).

Что делать:

1. Практиковать технику «Я заметил мысль»

Каждый раз, когда вы ловите себя на тревожной мысли, добавляйте фразу:

«Я замечаю, что у меня возникла мысль...»

Примеры:

- Вместо «Я не справлюсь» → «Я замечаю, что у меня возникла мысль, что я не справлюсь»
- Вместо «Случится катастрофа» → «Я замечаю, что у меня возникла мысль о катастрофе»

Как отслеживать: Заведите заметку в телефоне или блокнот. Каждый вечер записывайте 1-2 тревожные мысли, которые вы «перевели» в режим наблюдения.

2. Практиковать технику со смешным голосом

Когда вы слились с мыслью, она крутится как заезженная пластинка.

Попробуйте сказать эту же мысль, но смешным голосом.

3. Практиковать метафоры децентрации (автострада, листья, облака, бегущая строка, водитель автобуса)

Выберите метафору:

- Листья на воде: представьте, что ваши мысли — листья, плывущие по реке
- Облака на небе: представьте, что ваши мысли — облака, проплывающие мимо
- Бегущая строка: представьте, что ваши мысли — бегущая строка новостей
- Пассажиры в автобусе: вы — водитель, мысли — шумные пассажиры

Лучшее время: утром после пробуждения или вечером перед сном.

4. В конце недели проанализируйте и ответьте себе:

- Что изменилось за неделю? (Стало ли легче замечать тревожные мысли? Снизилась ли интенсивность тревоги?)
- Какие техники вам больше подходят, а какие оказались сложными?
- Что я возьму с собой и буду практиковать?

На платформе кликнуть «Отметить как пройденное».

Методические указания: программа ДООП «СИСТЕМА ВЫХОДА ИЗ ТРЕВОГИ, ПАНИЧЕСКИХ АТАК И ДЕПРЕССИИ» предусмотрены следующие виды занятий:

лекции в форме видеолекций, самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 1. «Вы не сходите с ума: что с вами происходит и почему вам так плохо», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ.

В процессе самостоятельной работы с использованием ДОТ закрепляются знания по теме модуля, формируются навыки самостоятельного применения когнитивных и телесных техник управления тревогой, самонаблюдения и рефлексии.

Прохождение курса организовано в формате самостоятельной работы без поддержки кураторов. Обучающийся осваивает материал в индивидуальном режиме, без обратной связи от преподавателя. Все задания выполняются добровольно и служат для личной рефлексии, их проверка не предусмотрена.

Модуль 2. «Как остановить тревогу и панические атаки, когда накрывает»

Цели: дать участникам научное понимание физиологии панической атаки, практические инструменты для снижения тревоги в моменте (дыхание, заземление) и чёткий алгоритм действий при приступе. Сформировать навык управления телом, вниманием и поведением, а также умение переучивать мозг через экспозицию (проживание тревоги без избегания).

Задачи:

Объяснить физиологию панической атаки, реакцию «бей-беги-замри», соматосенсорную амплификацию и безопасность симптомов.

Разобрать механизмы усиления паники: катастрофическая интерпретация, «страх страха» (интерцептивное обуславливание), избегание, охранительное поведение, гипервигильность.

Научить дыхательным техникам (квадратное дыхание, антигипервентиляция – короткий вдох/длинный выдох, диафрагмальное дыхание) и заземлению (54321, микрозаземление, холодная вода / лёд) для быстрого снижения тревоги.

Сформировать пошаговый протокол действий при панической атаке (3 шага: дыхание/заземление → рациональная мысль → экспозиция/действие вопреки).

Обучить техникам работы с катастрофическими мыслями (декатастрофизация через вопросы «И что?», поиск фактов, собственные примеры из жизни).

Закрепить умение применять экспозицию (в том числе интероцептивную), поведенческие эксперименты и вести дневник панических атак (эффект наблюдателя).

Знания:

Что происходит в теле при панической атаке: выброс адреналина, учащение сердцебиения, гипервентиляция, децентрализация кровообращения (отток крови от конечностей к жизненно важным органам). Это эволюционная реакция «бей-бег-замри», которая не опасна.

Как катастрофическая интерпретация («я умираю», «инфаркт», «задохнусь»), «страх страха» (интероцептивное обуславливание), избегание и охранительное поведение превращают нормальную реакцию в хроническое расстройство.

Что такое соматосенсорная амплификация и селективное внимание (фокус на теле усиливает тревогу).

Модель стресс-диатеза: генетика (нейротизм) + ранний опыт + стресс.

Почему при панической атаке не случаются обморок (давление растёт), остановка сердца (пульс сравним с лёгкой нагрузкой), удушье (гипервентиляция даёт избыток кислорода) и сумасшествие (дереализация/деперсонализация временны, критика сохраняется).

Механизм работы дыхания (длинный выдох активирует блуждающий нерв и парасимпатическую систему) и заземления (переключение внимания на внешний мир, ныряльный рефлекс при контакте с холодной водой).

Почему избегание и охранительное поведение закрепляют панику, а экспозиция (ингибиторное научение) и действие вопреки переучивают мозг.

Что такое декатастрофизация, поведенческий эксперимент, иерархия экспозиций.

Умения и навыки:

Выполнять дыхательные техники: квадратное дыхание (4-4-4-4), антигипервентиляцию (короткий вдох 2–3 счёта, длинный выдох 6–8 счётов, «через трубочку»), диафрагмальное дыхание (животом).

Применять техники заземления: 5-4-3-2-1, микрозаземление (ощутить ступни на полу), умывание холодной водой / лёд на запястья или локтевые сгибы.

Действовать по протоколу из 3 шагов при панической атаке:

Техники заземления или дыхания.

- Когнитивная техника («Чего я боюсь — миф или реальность?») — сформулировать рациональную мысль).

- Экспозиция / действие вопреки избеганию.

- Оспаривать катастрофические мысли через вопросы («И что?», «Каковы доказательства?», «Сколько раз это случилось и ничем страшным не закончилось?», «Что говорит мой кардиолог?»).

Проводить поведенческий эксперимент и интероцептивную экспозицию (например, покрутиться на стуле при страхе обморока, часто подышать при страхе удушья, побегать или поприседать при страхе сердцебиения) с записью прогноза и реального результата.

Строить иерархию экспозиций (от лёгких ступеней к сложным) и последовательно выполнять её, начиная с самых простых действий.

Вести дневник панических атак (таблица: дата, триггер, телесные симптомы, катастрофические мысли, поведение, интенсивность тревоги) — для включения эффекта наблюдателя.

Содержание модуля:

Урок 1 «Что происходит в теле, когда кажется, что вы умираете»

Подробный разбор физиологии панической атаки: активация симпатической нервной системы, выброс адреналина, учащение сердцебиения, гипервентиляция, децентрализация кровообращения (отток крови от конечностей к жизненно важным органам). Объяснена эволюционная реакция «бей-беги-замри» — древний механизм выживания, который не опасен, а лишь запускается в неподходящий момент. Раскрыто, почему гипервентиляция вызывает головокружение и онемение (изменение газового состава крови, а не инсульт). Введены понятия селективного внимания и соматосенсорной амплификации: чем больше человек прислушивается к телу, тем сильнее и страшнее кажутся сигналы.

Объяснена модель стресс-диатеза: паника возникает при сочетании генетической предрасположенности (нейротизм, до 40% наследуемости), раннего детского опыта (гиперопека или пренебрежение) и стрессовых событий.

Разобран механизм интерцептивного обуславливания («страх страха»). Показано, почему дереализация и деперсонализация — это временная защитная «анестезия» психики, а не сумасшествие.

Разобраны три механизма, поддерживающие панику: охранительное поведение (ношение воды, таблеток, гугление симптомов), избегание (метро, магазины, затем и дома) и гипервигильность (постоянное сканирование тела).

Объяснена катастрофическая интерпретация — как мысль «я умираю» (инфаркт, инсульт, остановка сердца, удушье) усиливает страх, и как её заменить на реалистичную: «Это адреналин, реакция безопасна и пройдёт через несколько минут». Практика: Анализ своей последней панической атаки (триггеры, место, телесные симптомы, катастрофические мысли).

Урок 2 «Как быстро снизить тревогу за 5–10 минут»

Разобраны четыре главных мифа о панической атаке: почему на самом деле не случаются обморок, остановка сердца, удушье и сумасшествие.

Даны пошаговые дыхательные техники (для переключения нервной системы с «бей-беги» на «отдых») и техники заземления (возвращение в реальность «здесь и сейчас»), а также предостережение: техники не должны становиться охранительным поведением. Практика: ежедневная тренировка дыхания и заземления в спокойном состоянии, ведение дневника «Что сработало», проработка мифов (запись опровержения своего главного страха).

Урок 3 «Что делать во время панической атаки (чёткий алгоритм)»

Объясняется, почему избегание усиливает тревогу, сужает жизнь и закрепляет страх, а проживание и действие вопреки помогают переучить мозг. Введена концептуализация панической атаки (разбор по четырём блокам: триггеры, телесные симптомы, катастрофические мысли, поведение). Показан эффект наблюдателя — безоценочное ведение дневника позволяет занять метапозицию и начать изменения. Даны техники декатастрофизации (вопросы «И что?», поиск фактов, собственные примеры из жизни).

Разобраны экспозиция и поведенческие эксперименты. Представлен простой протокол из 3 шагов при панической атаке: техники заземления или дыхания, рациональная мысль («миф или реальность?»), экспозиция / действие вопреки избеганию. Приведены реальные истории людей, справившихся с паникой (тошнота в транспорте, страх сердцебиения, страх перед выступлением).

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Материально-техническое оснащение включает: ПЭВМ под управлением операционной системы Microsoft Windows, Linux либо MacOS с установленным веб-браузером (Google Chrome/Mozilla Firefox/Safari).

ПЭВМ используются в целях: просмотра видеолекций педагогов дополнительного образования; в целях выполнения практических заданий и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

Оценочные материалы:

Для самостоятельного закрепления материала по каждой теме модуля предусмотрено выполнение практических заданий в форме самостоятельной отработки, тренингов и домашних заданий. Проверка заданий не предусмотрена — они служат для самонаблюдения, отработки навыков и личной рефлексии.

Порядок текущего контроля (опросы для обратной связи)

Для обеспечения ритмичности обучения и последовательного открытия модулей после каждого модуля обучающийся обязан пройти автоматизированный опрос (вопросы для обратной связи).

Вопросы представлены на платформе ДОТ в автоматическом формате (выбор варианта, краткий ответ, шкала). Цель опроса — поддержание вовлечённости и сбор обратной связи для улучшения курса. Ответы не проверяются и не оцениваются, однако являются обязательным условием для открытия следующего модуля («стоп-урок»). Содержание опроса направлено на саморефлексию и не требует воспроизведения точных знаний.

Примеры заданий к Модулю 2 «Как остановить тревогу и панические атаки, когда накрывает»

Задания для самостоятельной работы (приводятся в том виде, в котором они предлагаются обучающимся).

К уроку 1 «Что происходит в теле, когда кажется, что вы умираете»

Шаг 1. Вспомните свою последнюю паническую атаку.

Напишите:

- Какие триггеры её спровоцировали?

Например, душное помещение, кофе, ссора, резкое движение и т.д.

- Где это происходило? (метро, улица, дом и т.д.)
- Какие изменения в теле вы чувствовали?

Самые частые симптомы: сердечно-сосудистые (сердце выпрыгивает, перебои, боль в груди), дыхательные (нехватка воздуха, ком в горле), неврологические (головокружение, шаткость, онемение рук/ног), желудочно-кишечные (боль в животе, позывы в туалет), другие (потливость, жар/озноб, дереализация, деперсонализация)».

- И какие мысли возникали в этот момент?»

Например, «У меня инфаркт, сейчас упаду в обморок, инсульт, отнимается рука»

Шаг 2. Эксперимент с вниманием

Сделайте прямо сейчас (30 секунд):

1. Закройте глаза. Направьте внимание на то, как одежда прикасается к вашему телу. Где давит? Где трет? Где ткань ощущается особенно сильно? Понаблюдайте 30 секунд.

2. Откройте глаза. Ответьте на вопрос:

Стало ли ощущений больше, чем до эксперимента? Что это доказывает?

Мой ответ: _____

Подсказка: чем больше мы прислушиваемся к телу, тем сильнее и страшнее кажутся сигналы. Именно это происходит при панике.

К уроку 2 «Как быстро снизить тревогу за 5–10 минут»

Цель задания: тренировать навыки регуляции тревоги в спокойном состоянии, чтобы они автоматически сработали во время панической атаки.

Шаг 1. Попробуйте все техники (дыхательные и заземление) в спокойной обстановке.

Шаг 2. Выберите 1–2, которые подходят вам больше всего.

Шаг 3. Отработайте их в воображении: представьте, как вы используете их в реальной панической атаке.

Шаг 4. Запишите для себя ответ на критикующую мысль.

Пример:

Критикующая мысль:

«Это слишком просто. Такая ерунда не поможет, когда мне реально страшно.»

Ваш ответ (опровержение):

«Я ничего не теряю, если попробую это дыхание прямо сейчас 3 минуты. Даже если не поможет, это просто три минуты. А если поможет — у меня появится бесплатный инструмент, который всегда со мной. Мой мозг просто привык думать, что всё сложное — эффективное. Но физиология говорит, что длинный выдох действительно замедляет сердцебиение. Я попробую хотя бы из любопытства.»

К уроку 3 «Что делать во время панической атаки (чёткий алгоритм)»

Цель заданий: научиться находить ключевые звенья своей панической атаки (триггеры → симптомы → мысли → поведение), заменять катастрофические мысли рациональными, а также постепенно, через иерархию экспозиций, переучивать мозг не бояться пугающих ситуаций или телесных ощущений.

Часть 1. Дневник панической атаки (эффект наблюдателя)

Заполняйте таблицу после каждой панической атаки (или сильного приступа тревоги) в течение ближайшей недели.

Столбцы для заполнения:

- **Дата** – число и время (по желанию).
- **Триггер** – место или событие перед атакой (метро, совещание, кофе, ссора).
- **Телесные симптомы** – сердцебиение, одышка, головокружение, онемение, потливость и т.д.
- **Катастрофические мысли** – «у меня инфаркт», «упаду в обморок», «задохнусь», «сойду с ума».
- **Поведение** – избегание, охранительное поведение (вышел, выпил воды, сел, позвонил кому-то) или использованные техники.
- **Интенсивность тревоги** – оценка по шкале от 0 (нет тревоги) до 10 (максимальная).

Это поможет вам занять позицию наблюдателя, увидеть реальную частоту и интенсивность атак, а также выявить, какие мысли и поведение поддерживают панику.

Часть 2. Рациональная мысль (декатастрофизация)

Выберите одну самую сильную и повторяющуюся катастрофическую мысль из вашего дневника (например, «У меня остановится сердце», «Я упаду в обморок», «Я задохнусь», «Я схожу с ума»).

Запишите её в левую колонку, а в правой найдите рациональный ответ, используя факты из урока, из вашей жизни или советы врача.

- Моя катастрофическая мысль

- Мой рациональный ответ (почему это неправда?)

Пример:

- Моя катастрофическая мысль: «У меня инфаркт»

- Мой рациональный ответ (почему это неправда?):

При панической атаке давление растёт, сердце бьётся чаще – как при беге. У меня нет факторов риска для инфаркта. Кардиолог сказал, что сердце здорово. За все время у меня ни разу не случилось инфаркта».

Совет: Ваши собственные примеры из жизни работают лучше готовых ответов. Вспомните, сколько раз вы испытывали этот симптом и при этом ничего смертельного не происходило.

Часть 3. Иерархия экспозиций (построение лестницы страха)

Выберите один свой главный страх, связанный с панической атакой. Составьте иерархию экспозиций (от самых лёгких, на 3–4 балла тревоги, до самых сложных).

Пример (страх упасть в обморок в магазине):

- 1. Спуститься на первый этаж (без сопровождения).*
- 2. Выйти на детскую площадку или посидеть на лавочке.*
- 3. Спуститься вниз и забрать продукты у доставщика.*
- 4. Зайти в магазин на 1 минуту.*
- 5. Пройти по магазину 5 минут.*
- 6. Сделать небольшую покупку без сопровождения.*

Не обязательно сразу делать экспозицию на 10 баллов. Начните с малого. Тренируйте толерантность к тревоге.

Часть 4. Что делать дальше (план тренировок)

- 1) Начните с самой лёгкой ступени экспозиции из вашего списка.
- 2) Перед выполнением запишите прогноз:
 - Какой уровень тревоги (0–10) ожидаете?
 - Какой пульс?
 - Что страшного, по вашему мнению, должно случиться?
- 3) Выполните экспозицию (столкнитесь с ситуацией или вызовите ощущение).
- 4) После выполнения запишите реальный результат:

- Какой был уровень тревоги?

- Сбылось ли то страшное, чего вы боялись?

5) Повторяйте эту ступень до тех пор, пока тревога не снизится (например, с 7 до 3 баллов).

6) Переходите к следующей, более сложной ступени.

На платформе кликнуть «Отметить как пройденное».

Методические указания: программа ДООП «СИСТЕМА ВЫХОДА ИЗ ТРЕВОГИ, ПАНИЧЕСКИХ АТАК И ДЕПРЕССИИ» предусмотрены следующие виды занятий:

лекции в форме видеолекций, самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 2. «Как остановить тревогу и панические атаки, когда накрывает», даются рекомендации для выполнения практических заданий (дневник панических атак, дыхательные техники, заземление, поведенческие эксперименты).

Самостоятельная работа с применением изученных техник (КПТ, экспозиция) направлена на закрепление знаний о физиологии панической атаки и формирование навыков саморегуляции. Учащиеся проходят курс самостоятельно, задания выполняют для себя, без проверки куратором.

Модуль 3. «Почему у вас нет сил и желания жить — и как выйти из этого состояния»

Цели: дать участникам понимание механизмов истощения, хронического стресса и депрессивного состояния, а также практические инструменты для восстановления: техники принятия и разделения (АСТ), правило 5 % (микро-шаги), поведенческую активацию, планирование микро-действий с оценкой усилия.

Задачи:

Объяснить природу хронического стресса как постоянного состояния (отличие от острого стресса) и показать, почему истощение — это не лень.

Показать различия между нормальной усталостью, патологическим истощением, выгоранием, острой реакцией на стресс, гореванием и депрессией.

Разобрать три кластера симптомов депрессии (аффективный, когнитивно-поведенческий, нейровегетативный), феномены ангедонии и чувства пустоты.

Объяснить биопсихосоциальную модель возникновения депрессии и когнитивную триаду Бека.

Продемонстрировать механизм порочного круга депрессии (поведенческая активация Левинсона): бездействие → отсутствие позитивного подкрепления → снижение мотивации → ещё большее бездействие.

Научить поведенческой активации: принцип «мотивация приходит после действия», микро-шаги (правило 5 %), оценка усилия, а не результата.

Сформировать навык составления плана микро-действий (3 действия в день, конкретные, измеримые, с указанием времени, с потенциалом позитивного подкрепления) и фиксации выполнения галочкой.

Обучить техникам принятия и самосострадания (АСТ): «Рука сострадания» (принятие состояния без борьбы), «Коробка мыслей» (отделение от навязчивых мыслей), а также поведенческому эксперименту «А что, если?» (проверка мыслей действием).

Знания:

Хронический стресс — это не событие, а постоянное состояние, которое разрушает эндокринную, иммунную и метаболическую системы.

Истощение — это не лень: если отдых не помогает, значит, нервная система сломана и нуждается в починке.

Различие между нормальной усталостью (проходит после отдыха) и патологическим истощением (отдых не помогает, туман в голове, цинизм).

Различия между выгоранием (только на работе, помогает отпуск), острой реакцией на стресс (до 2 недель после травмы), гореванием (до 6 месяцев — норма) и депрессией (все сферы жизни, отдых не помогает).

Что такое ангедония (потеря способности радоваться) и апатия — это симптомы сбоя в работе дофаминовой системы, а не «лень» или «испорченность».

Три кластера симптомов депрессии: аффективный (подавленное настроение, ангедония), когнитивно-поведенческий (туман в голове, нерешительность, негативные мысли, суицидальные идеи), нейровегетативный (нарушения сна, аппетита, упадок сил).

Депрессивная когнитивная триада Аарона Бека: негативный взгляд на себя, на мир и на будущее.

Биопсихосоциальная модель депрессии: генетика + психологические особенности + социальная среда + модифицирующие факторы.

Механизм порочного круга депрессии (Левинсон): чем меньше человек делает, тем меньше получает позитивного подкрепления, тем ниже мотивация.

Принцип поведенческой активации: мотивация приходит после действия, а не до (метафора костра).

Правила поведенческой активации: действие конкретное и измеримое, с потенциалом позитивного подкрепления (хоть капля удовольствия или удовлетворения); оценивать усилие, а не результат; планировать, а не ждать вдохновения.

Принятие и самосострадание (АСТ): признать депрессию как текущее состояние («да, это происходит со мной сейчас»), не винить себя, разрешить этому быть и действовать вопреки (делать маленький шаг в соответствии с ценностями).

Поведенческий эксперимент «А что, если?»: проверка негативной мысли действием вместо словесного спора. Мысль — не приказ, а предложение.

Критерии обращения к врачу (психиатру, психотерапевту): стойкое снижение настроения более 2–3 недель, апатия, туман в голове, нарушения сна и аппетита, суицидальные мысли.

Умения и навыки:

Отличать нормальную усталость от истощения, выгорание от депрессии, грусть от депрессии.

Применять технику принятия «Рука сострадания» (приложить руку к груди, признать: «да, я это чувствую, я перестаю бороться»).

Применять технику когнитивного разделения «Коробка мыслей» (складывать тревожные мысли в воображаемую коробку, закрывать, убирать, становясь наблюдателем).

Использовать поведенческую активацию: разбивать действия на микро-шаги (правило 5 %), оценивать усилие, а не результат.

Составлять список из 10–20 вещей, которые раньше приносили удовольствие или смысл.

Каждый вечер планировать 3 микро-действия на следующий день (конкретные, измеримые, с указанием времени).

Выполнять запланированные действия и ставить галочки (фиксация успеха).

Вечером хвалить себя за сделанное («я встал с кровати — молодец»).

Применять поведенческий эксперимент «А что, если?» для проверки негативных мыслей (например, «А что, если я выйду на 5 минут и посмотрю, что произойдёт?»).

Применять самосострадание: признавать депрессию как текущее состояние, не винить себя, действовать вопреки в соответствии со своими ценностями.

Распознавать красные флаги (длительность более 2 недель, невозможность встать с кровати, суицидальные мысли) и обращаться к врачу.

Содержание модуля:

Урок 1 «Почему у вас нет сил — и это не лень»

Разобрана природа хронического стресса как постоянного состояния, а не единичного события. Объяснено, почему истощение — это не лень: если отдых не помогает — нервная система сломана. Показано, какие системы организма страдают (эндокринная, иммунная, метаболическая).

Введено различие между нормальной усталостью (проходит после отдыха) и патологическим истощением (отдых не помогает, туман в голове, цинизм).

Разобраны состояния: выгорание (только на работе, помогает отпуск), острая реакция на стресс (до 2 недель после травмы), горевание (до 6 месяцев — норма), депрессия (все сферы жизни, отдых не помогает).

Показан на примере Максима переход от усталости к депрессии.

Представлены две техники АСТ: «Рука сострадания» (принятие без борьбы) и «Коробка мыслей» (отделение от навязчивых мыслей).

Даны критерии обращения к врачу: 2–3 недели стойкого снижения настроения, апатия, туман, нарушения сна/аппетита, мысли о нежелании жить.

Практика: неделя применения техник с ведением текстового трекера.

Урок 2 «Почему ничего не хочется и всё кажется бессмысленным»

Разобраны три кластера симптомов депрессии: аффективный (подавленное настроение, ангедония — потеря способности радоваться), когнитивно-поведенческий (снижение концентрации, нерешительность, негативные мысли) и нейровегетативный (нарушения сна, аппетита, упадок сил). Показана депрессивная когнитивная триада Аарона Бека: негативный взгляд на себя («я никчёмный»), на мир («всё бесполезно») и на будущее («ничего не изменится»). Разобран механизм порочного круга депрессии по Левинсону (поведенческая активация): чем меньше человек делает, тем меньше получает положительного подкрепления, тем ниже мотивация — круг замыкается. Практика: правило 5 % (план минимальных действий) — каждый день выполнять одно простое, конкретное, измеримое действие (даже из положения лёжа) и фиксировать сделанное, оценивая усилие, а не результат.

Урок 3 «Как выйти из состояния апатии и начать действовать»

Объяснён принцип: действие предшествует мотивации, а не наоборот («мотивация приходит после действия, а не до»). Введена метафора костра: не нужно ждать тепла, чтобы подбросить дрова — нужно систематически подбрасывать дрова, чтобы появилось тепло.

Разобраны правила поведенческой активации: действие конкретное и измеримое, с потенциалом позитивного подкрепления (хоть капля удовольствия или удовлетворения); оценивать нужно усилие, а не результат; планировать, а не ждать вдохновения.

Представлен поведенческий эксперимент «А что, если?» — проверка негативных мыслей действием вместо словесного спора.

Введены техники самосострадания и принятия (АСТ): признать депрессию как текущее состояние («да, это происходит со мной сейчас»), не винить себя, разрешить этому быть и действовать вопреки — делать маленький шаг в соответствии со своими ценностями.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Материально-техническое оснащение включает: ПЭВМ под управлением операционной системы Microsoft Windows, Linux либо MacOS с установленным веб-браузером (Google Chrome/Mozilla Firefox/Safari).

ПЭВМ используются в целях: просмотра видеолекций педагогов дополнительного образования; в целях выполнения практических заданий и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

Оценочные материалы:

Для самостоятельного закрепления материала по каждой теме модуля предусмотрено выполнение практических заданий в форме самостоятельной отработки, тренингов и домашних заданий. Проверка заданий не предусмотрена — они служат для самонаблюдения, отработки навыков и личной рефлексии.

Порядок текущего контроля (опросы для обратной связи)

Для обеспечения ритмичности обучения и последовательного открытия модулей после каждого модуля обучающийся обязан пройти автоматизированный опрос (вопросы для обратной связи).

Вопросы представлены на платформе ДОТ в автоматическом формате (выбор варианта, краткий ответ, шкала). Цель опроса — поддержание вовлечённости и сбор обратной связи для улучшения курса. Ответы не проверяются и не оцениваются, однако являются обязательным условием для открытия следующего модуля («стоп-урок»). Содержание опроса направлено на саморефлексию и не требует воспроизведения точных знаний.

Примеры заданий к модулю 3. «Почему у вас нет сил и желания жить — и как выйти из этого состояния»

Задания для самостоятельной работы (приводятся в том виде, в котором они предлагаются обучающимся).

К уроку 1 Почему у вас нет сил — и это не лень

Цель задания: не просто прочитав про техники, а прожить их в реальных ситуациях. Вы перестанете ругать себя и начнёте замечать, что даже в усталости у вас есть выбор.

Формат: «Неделя двух техник». Заведите отдельный лист в блокноте или заметках. Каждый вечер — 2–3 минуты на заполнение.

Часть 1. Какие техники и когда применять (шпаргалка)

Если вы чувствуете	Применяйте	Сколько
Усталость, раздражение, злость на себя, желание «взять себя в руки»	«Рука сострадания»	1–2 минуты
Мысли-жвачку: «всё бесполезно, я никчёмный, это никогда не кончится»	«Коробка мыслей»	2–3 минуты

Часть 2. Что делать в течение недели (пошагово)

Шаг 1. Каждый день выбирайте один «горячий» момент

Это может быть утро (проснулись разбитым), день (накрыла самокритика), вечер (всё бесит).

Если за день не было ни одного сильного эпизода — выберите спокойный момент и просто потренируйте любую технику «вхолостую».

Шаг 2. Примените технику строго по инструкции

Для «Руки сострадания»: положите руку, скажите «да, это сейчас есть, я не борюсь».

Для «Коробки мыслей»: мысленно сложите каждую навязчивую мысль в коробку, закройте, уберите.

Шаг 3. Сразу после применения (через 2–3 минуты) зафиксируйте в трекере

Пример:

День: Понедельник

Ситуация / триггер: утром не хотел вставать, мысль «я ленивый»

Какую технику применил(а): Рука сострадания

Что изменилось (хотя бы немного): стало чуть спокойнее, перестал себя ругать

День: Вторник

Ситуация / триггер: на работе накрыло «всё бессмысленно»

Какую технику применил(а): Коробка мыслей

Что изменилось: мысли не ушли, но я перестал в них верить

День: Среда

Ситуация / триггер: разозлился на себя за недоделанное

Какую технику применил(а): Рука сострадания

Что изменилось: позволил себе отдохнуть 15 минут

Каждый вечер просто копируйте этот шаблон и заполняйте свои три строки. Не обязательно писать много — коротко, по делу.

Шаг 4. В конце недели ответьте на один вопрос (письменно):

«Что я понял(а) про свои силы и про самокритику за эти 7 дней?»

Хватит 1–2 предложений.

Например:

«Оказывается, я могу не верить своим мыслям»

«Рука помогает быстрее, чем я думал»

«Я всё ещё устаю, но перестал себя добивать»

К уроку 2 «Почему ничего не хочется и всё кажется бессмысленным».

Цель задания: переучить мозг замечать сделанное (даже маленькие шаги) вместо того, чтобы концентрироваться на несделанном. Это постепенно восстанавливает чувство собственной эффективности и разрывает порочный круг депрессии.

Что делать в течение недели

1. Каждый вечер (перед сном, 3–5 минут):

Составьте план на завтра — одно простое, конкретное, измеримое действие по правилу 5 %.

Примеры: «завтра утром встану и сходи в душ», «приготовлю себе кофе», «надену кроссовки и выйду на 5 минут», «напишу одно сообщение другу», «потянусь и сделаю 3 глубоких вдоха».

2. Запишите три действия, которые вы СДЕЛАЛИ сегодня (несмотря на усталость, апатию, отсутствие желания).

Примеры: встал с кровати, умылся, выпил стакан воды, помыл одну тарелку, выглянул в окно, сделал 3 глубоких вдоха, надел кроссовки (даже если не вышел), написал сообщение, сложил одну вещь на место.

3. Проанализируйте, как ваши действия поменялись за неделю.

Важные правила:

- Не оценивайте «мало/много». Просто фиксируйте. Чем меньше победа — тем лучше.
- Оценивайте не результат, а усилие. Сделали — уже молодец.
- Если забыли или не сделали — не ругайте себя. Просто завтра начните заново.
- В конце недели спросите себя: «Что изменилось?» (хотя бы чуть-чуть).

К уроку 3 Как выйти из состояния апатии и начать действовать

Цель: внедрить поведенческую активацию в повседневную жизнь маленькими шагами, переучить мозг замечать сделанное и похвалить себя за усилия.

Что делать каждый день (5 шагов)

Шаг 1. Составьте «список радости» (один раз в начале недели)

Вспомните и запишите 10–20 вещей, которые раньше приносили вам удовольствие или смысл.

Примеры: гулять, играть с собакой, слушать подкаст, смотреть сериал, читать книгу, рисовать, играть в компьютерные игры, пить кофе, звонить другу, смотреть на птиц.

Держите этот список перед глазами всю неделю.

Шаг 2. Каждый вечер выбирайте 3 микро-действия на завтра

Из списка (или вне списка) выберите три самых маленьких, самых выполнимых действия.

Если чувствуете, что сил нет — сделайте действие ещё меньше.

Примеры:

Не «пойду в спортзал», а «надену кроссовки».

Не «уберу всю квартиру», а «вытру пыль с одного стола» или «сложу одну вещь на место».

Не «позвоню другу», а «напишу "Привет" в мессенджере».

Шаг 3. Запланируйте точное время для каждого действия

Напишите конкретное время, когда вы это сделаете.

Пример:

10:00 — встать с кровати и умыться.

12:00 — сварить кофе, позавтракать (бутерброд).

15:00 — написать одно сообщение другу.

Шаг 4. Сделайте и поставьте галочку

Когда выполнили действие — поставьте галочку рядом с ним. Это письменное подтверждение и механизм закрепления.

Важно: не оценивайте «хорошо» или «плохо». Просто констатируйте: «сделано».

Шаг 5. Вечером — похвалите себя за маленькие победы

Перед сном посмотрите на свои галочки.

Проговорите или запишите:

«Я встал с кровати — молодец».

«Я умылся — молодец».

«Я написал другу — молодец».

На платформе кликнуть «Отметить как пройденное».

Методические указания: программа ДООП «СИСТЕМА ВЫХОДА ИЗ ТРЕВОГИ, ПАНИЧЕСКИХ АТАК И ДЕПРЕССИИ» предусмотрены следующие виды занятий:

лекции в форме видеолекций, самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 3. «Почему у вас нет сил и желания жить — и как выйти из этого состояния», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических заданий.

В процессе самостоятельной работы с применением поведенческой активации и элементов терапии принятия и ответственности (АСТ) углубляются и закрепляются знания о природе хронического стресса и истощения (отличие от лени, нормальная усталость, патологическое истощение), механизмах выгорания, острой реакции на стресс, горевания и депрессии, а также формируются навыки: поведенческой активации, ведения ежедневного трекера микро-действий с фиксацией галочками, принятия и самосострадания, когнитивного разделения, поведенческого эксперимента, распознавания красных флагов (когда обращаться к врачу).

Учащиеся проходят курс самостоятельно, кураторы не предусмотрены. При необходимости учащиеся могут пересмотреть видеолекции и повторно выполнить упражнения для закрепления навыка.

Модуль 4. «Как вернуть контроль над жизнью и не откатиться обратно»

Цели: Сформировать у участников внутреннюю опору через ценности и смысл, освоить алгоритм решения проблем вместо руминаций, создать систему предотвращения откатов.

Задачи:

Познакомить с моделью 10 сфер жизни для оценки баланса.

Научить отличать ценности от целей и использовать их как компас.

Освоить два инструмента работы с трудными задачами: план действий (5 шагов) и маленькие шаги (техника «съешь слона»).

Сформировать навык самоподдержки через самосострадание и перезапись внутреннего критика.

Создать индивидуальный план предотвращения откатов.

Знания:

Что такое ценности и почему они дают устойчивость в кризисах.

10 сфер жизни: здоровье, отношения, работа/учеба, финансы, отдых, развитие, среда, смысл/духовность, родительство, местное сообщество.

Разница между вредной самокритикой (стыд, прошлое) и полезной самокоррекцией (поддержка, будущее).

5 шагов плана действий: проблема → варианты → плюсы/минусы → оптимальное решение → шаг в календарь.

Техника маленьких шагов (разбить «слона» на посильные кусочки) и SMART-цели.

Как работают откаты (рецидивы) и почему они нормальны при восстановлении.

Правила работы с откатом: заметить голос критика, переформулировать в поддержку, использовать самосострадание.

Умения и навыки:

Проводить аудит 10 сфер жизни (важность и удовлетворённость) и выявлять зоны дисбаланса.

Формулировать свои ценности и переводить их в намерения (конкретные маленькие действия).

Прерывать внутреннего критика через вопрос: «Сказал бы я это лучшему другу?»

Применять 5-шаговый план действий и технику маленьких шагов к любой жизненной трудности.

Распознавать ранние признаки приближения отката (мысли, тело, поведение) и использовать упражнение «сострадательная рука».

Составлять и использовать индивидуальный план предотвращения рецидивов на основе самосострадания.

Содержание модуля:

Урок 1. «Как вернуть опору внутри себя»

Устойчивая осмысленность жизни достигается следованием своим ценностям и действиям в соответствии с ними, а не погоней за внешними целями.

Введена модель 10 сфер жизни. Участники оценивают важность и удовлетворённость каждой сферы по шкале 0–10, выявляя «зоны роста» (высокая важность + низкая удовлетворённость).

Разъяснена разница между целями (конечный, завершаемый результат: закончить университет, купить машину, достичь вершины) и ценностями (направление движения, не имеющее окончания: быть любящим, заботливым, любознательным каждый день). Фокус только на цели ведёт к фрустрации, а ориентация на ценности делает осмысленным сам путь.

Продемонстрировано, что ценности служат компасом в кризисных состояниях — когда нет сил или всё идёт не по плану, даже одно маленькое действие в направлении ценности возвращает опору. Мотивация приходит после первого шага, а не до.

Практика: оценка 10 сфер жизни по важности и удовлетворённости, формулирование 3 личных ценностей в наиболее значимых сферах и составление конкретного намерения.

Урок 2. «Как принимать решения без тревоги»

Объяснено, что откладывание дел — это не лень, а признак трудной (подавляющей) задачи, у которой нет очевидного простого решения. Для работы с такими задачами разобраны два инструмента, позволяющие превратить «неподъёмного слона» в маленькие управляемые шаги и выбрать не идеальное, а оптимальное решение в ситуации неопределённости. Дополнительно представлены SMART-цели для конкретной и измеримой формулировки намерений. На сквозном примере показана совместная работа инструментов.

Практика: выбор одной откладываемой задачи и выполнение первого шага с фиксацией в календаре на завтра.

Урок 3. «Как не откатиться обратно»

Разобрана природа внутреннего критика — голоса, который осуждает, стыдит и наказывает. Показано, что самокритика не мотивирует, а ведёт к тревоге, прокрастинации и истощению. Введено различие между вредной самокритикой (фокус на прошлое, осуждение) и полезной самокоррекцией (фокус на будущее, поддержка, поиск решений).

Объяснено, что внутренний критик — это интроецированный голос значимых взрослых из прошлого (заезженная пластинка), а не истина. Антидот — самосострадание, включающее три

элемента: осознанность (заметить боль), признание общечеловеческой природы (я не один), доброту с намерением помочь (не жалость).

Продemonстрировано простое телесное упражнение «сострадательная рука» (прикосновение к груди с дыханием), активирующее выработку окситоцина.

Практика: недельное наблюдение за внутренним критиком.

Учебно-методическое и информационное обеспечение:

Материально-техническое оснащение включает: ПЭВМ под управлением операционной системы Microsoft Windows, Linux либо MacOS с установленным веб-браузером (Google Chrome/Mozilla Firefox/Safari).

ПЭВМ используются в целях: просмотра видеолекций педагогов дополнительного образования; демонстрации слайдов презентаций для пояснения материала, изучаемого в ходе лекционных и практических занятий; в целях выполнения практических заданий и осуществления текущего мониторинга знаний обучающихся.

Оценочные материалы:

Для самостоятельного закрепления материала по каждой теме модуля предусмотрено выполнение практических заданий в форме самостоятельной отработки, тренингов и домашних заданий. Проверка заданий не предусмотрена — они служат для самонаблюдения, отработки навыков и личной рефлексии.

Порядок текущего контроля (опросы для обратной связи)

Для обеспечения ритмичности обучения и последовательного открытия модулей после каждого модуля обучающийся обязан пройти автоматизированный опрос (вопросы для обратной связи).

Вопросы представлены на платформе ДОТ в автоматическом формате (выбор варианта, краткий ответ, шкала). Цель опроса — поддержание вовлечённости и сбор обратной связи для улучшения курса. Ответы не проверяются и не оцениваются, однако являются обязательным условием для открытия следующего модуля («стоп-урок»). Содержание опроса направлено на саморефлексию и не требует воспроизведения точных знаний.

Пример заданий к модулю 4. «Как вернуть контроль над жизнью и не откатиться обратно»

Задания для самостоятельной работы (приводятся в том виде, в котором они предлагаются обучающимся).

К уроку 1 Как вернуть опору внутри себя.

Цель задания: перевести сформулированные ценности из области размышлений в область конкретных действий, закрепить навык построения намерений и получить первый опыт маленького шага, который возвращает опору.

Ваши действия:

- Выберите 3 сферы жизни, которые для вас наиболее важны (или те, где вы чувствуете наименьшее удовлетворение).

- Для каждой сферы напишите одну ценность (одним словом или короткой фразой: любовь, забота, творчество, здоровье, стабильность, порядок, внимание, надёжность и т.д.).

- Для каждой ценности напишите одно намерение — маленькое конкретное действие, которое вы будете практиковать всю следующую неделю, чтобы выразить эту ценность.

Примеры намерений:

- Сфера: Здоровье → Ценность: забота о себе → Намерение: «В среду я выйду гулять на 10 минут после работы».

- Сфера: Отношения → Ценность: внимание → Намерение: «В четверг я спрошу партнёра: "Что тебя сегодня порадовало?"».

- Сфера: Финансы → Ценность: спокойствие → Намерение: «В пятницу я посмотрю баланс на карте и запишу три самых больших траты за месяц».

К уроку 2 Как принимать решения без тревоги.

Цель задания: применить полученные инструменты к реальной задаче, которую участник откладывает, и сделать первый физический шаг, зафиксировав его в календаре.

Ваши действия:

1. Выберите одно дело, которое вы откладываете дольше всего (подавляющую задачу).

2. Выберите инструмент, который вам ближе:

-Инструмент №1 (план действий),

-Инструмент №2 (маленькие шаги),

-или сформулируйте SMART-цель.

3. Запишите ваш первый шаг в календарь на завтра. Не «когда-нибудь», а именно на завтра.

Пример:

Задача: «Не могу начать готовиться к экзамену».

Инструмент: «Маленькие шаги».

Первый шаг: «Завтра в 19:00 достать учебник и прочитать 5 страниц».

Помните: навык решения проблем требует практики. Если не получилось с первого раза — попробуйте ещё. Обязательно получится.

К уроку 3 Как не откатиться обратно.

Цель задания: научиться замечать моменты, когда включается внутренний критик, и сознательно переформулировать его жёсткие послания в поддерживающие, используя принципы самосострадания (осознанность, доброту и понимание, что ошибки — часть общечеловеческого опыта).

Ваши действия:

1. В течение недели наблюдайте за своим внутренним критиком.

2. Как только услышите его голос (особенно в моменты ошибок или неудач), задайте себе два вопроса:

2.1. «Сказал бы я так своему лучшему другу?»

2.2. «Как бы я переформулировал это, чтобы не наказать, а помочь?»

3. Запишите свои ответы (можно кратко, в заметках телефона или блокноте).

4. В конце недели посмотрите, как меняется ваша внутренняя речь.

На платформе кликнуть «Отметить как пройденное».

Методические указания: программа ДООП «СИСТЕМА ВЫХОДА ИЗ ТРЕВОГИ, ПАНИЧЕСКИХ АТАК И ДЕПРЕССИИ» предусмотрены следующие виды занятий:

лекции в форме видеолекций, самостоятельная работа с применением ДОТ.

В ходе лекционных занятий рассматриваются основные вопросы согласно содержанию Модуля 4. «Устойчивость: как не вернуться обратно», даются рекомендации для самостоятельной работы и выполнения практических работ. В ходе самостоятельной работы с применением ДОТ обучающиеся углубляют и закрепляют навыки идентификации личных ценностей как внутренней опоры, различения целей и ценностей, оценки важности и удовлетворённости в десяти сферах жизни. Участники осваивают два инструмента работы с трудными задачами: алгоритм решения проблем (план действий) и метод разделения подавляющих задач на посильные маленькие шаги (техника «съешь слона»), а также учатся формулировать SMART-цели для повышения эффективности повседневной деятельности. Учащиеся проходят курс самостоятельно, задания выполняют для себя, без проверки куратором.

5. ФОРМА ИТОГОВОГО МОНИТОРИНГА И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Итоговый мониторинг проводится в соответствии программой итогового мониторинга, которая содержит требования к содержанию, объему и структуре итогового испытания.

Оценочные материалы и методические указания для обучающихся включены в состав рабочих программ учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей).

Объектами оценивания выступают:

- степень освоения теоретических знаний,
- уровень овладения практическими умениями и навыками по всем видам учебной работы.

Текущий контроль проводится после каждого занятия: участник обязан самостоятельно выполнить практическое задание по уроку и отметить его выполнение на платформе.

Промежуточный контроль проводится после завершения каждого модуля в форме саморефлексии по итогам выполнения практических заданий (участник анализирует свой прогресс, фиксирует освоенные навыки и возникшие трудности). Отметка о выполнении заданий по всем урокам модуля является основанием для допуска к промежуточной саморефлексии.

Фонд оценочных средств включает в себя:

перечень компетенций, которыми должны овладеть обучающиеся в результате освоения образовательной программы;

описание показателей и критериев оценивания компетенций (на основе саморефлексии);

перечень практических заданий по каждому уроку и чек-лист для самостоятельной отметки их выполнения на платформе.

Итоговый мониторинг - процедура, проводимая с целью установления уровня знаний, обучающихся с учетом прогнозируемых результатов обучения и требований к результатам освоения образовательной программы. Итоговый мониторинг обучающихся осуществляется в форме тестирования по вопросам.

Обучающийся допускается к итоговому тестированию после изучения тем образовательной программы в объеме, предусмотренном для лекционных и практических занятий.

Итоговый контроль проводится после освоения всех модулей в форме тестирования (20 вопросов, 3 варианта ответа, проходной балл — 75%). Тест проверяет знание ключевых понятий, механизмов тревоги и депрессии, алгоритмов действий и техник саморегуляции.

Обучающийся допускается к итоговому тестированию после изучения тем образовательной программы в объеме, предусмотренном для лекционных занятий, и при наличии отметок о выполнении практических заданий по каждому уроку на платформе.

Форма фиксации: участник самостоятельно отмечает выполнение практического задания на платформе после каждого урока.

Текущий контроль: проводится после каждого занятия: участник обязан самостоятельно выполнить практическое задание по уроку и отметить его выполнение на платформе. Проверка преподавателем не предусмотрена.

Для обеспечения ритмичности обучения и последовательного открытия модулей после каждого модуля обучающийся обязан пройти автоматизированный опрос (вопросы для обратной связи).

Форма итогового мониторинга: тестирование по вопросам.

- Для успешного завершения теста необходимо набрать не менее 15 правильных ответов (это 75%).
- Если набрано 14 баллов и менее — рекомендуется повторить соответствующие модули программы и пройти тестирование заново.

1. Что происходит в организме во время реакции «бей или беги»?

- А) Активация парасимпатической нервной системы, замедление сердцебиения
- Б) Выброс адреналина, учащение сердцебиения, напряжение мышц
- В) Полное расслабление всех систем организма

2. Что такое руминации?

- А) Техника расслабления для снижения тревоги
- Б) Бесконечное «пережёвывание» одних и тех же тревожных мыслей
- В) Способ быстрого принятия решений в стрессовой ситуации

3. Какое когнитивное искажение проявляется в мысли «Я опоздал на 5 минут — меня уволят, я останусь без денег, умру на улице»?

- А) Сверхобобщение
- Б) Чтение мыслей
- В) Катастрофизация

4. Почему при депрессии не работают советы «возьми себя в руки»?

- А) Потому что человек с депрессией просто не хочет выздоравливать
- Б) Потому что депрессия — это состояние истощения ресурсов, а не лень или слабость воли
- В) Потому что все люди с депрессией ленивые по характеру

5. Что такое ангедония?

- А) Повышенная тревожность без причины
- Б) Потеря способности радоваться тому, что раньше приносило удовольствие
- В) Навязчивое желание проверять своё здоровье

6. Какой тип дыхания активирует парасимпатическую нервную систему и снижает тревогу?

- А) Короткий вдох, короткий выдох
- Б) Удлинённый выдох (например, вдох 4 сек, выдох 6–8 сек)
- В) Задержка дыхания после каждого вдоха

7. Что НЕ рекомендуется делать во время панической атаки?

- А) Использовать технику заземления
- Б) Гуглить симптомы, чтобы убедиться, что это не опасно
- В) Дышать диафрагмой с удлинённым выдохом

8. Какая техника относится к заземлению?

- А) Метод «5 4 3 2 1» (пять вещей вижу, четыре чувствую и т.д.)
- Б) Прогрессивная мышечная релаксация
- В) Ведение дневника тревоги

9. Почему «гугление» симптомов во время тревоги или панической атаки ухудшает состояние?

- А) Потому что интернет медленно работает
- Б) Потому что поиск симптомов усиливает катастрофизацию и закрепляет цикл тревоги
- В) Потому что врачи запрещают это делать

10. Что такое прогрессивная мышечная релаксация (ПМР)?

- А) Техника, при которой мышцы сначала напрягаются, а потом расслабляются
- Б) Медитация на пустой комнате
- В) Дыхательная гимнастика с задержками

11. Какой метод является основным при работе с депрессией в КПТ?

- А) Позитивная визуализация
- Б) Поведенческая активация
- В) Психоанализ детских травм

12. О чём говорит правило 5%?

- А) Нужно делать только 5% от запланированного и больше ничего
- Б) Любое минимальное действие (даже на 5% от обычного объёма) лучше бездействия
- В) Нужно отдыхать 5% времени, а 95% работать

13. Что из перечисленного является примером действия на 5% при депрессии?

- А) Убрать всю квартиру
- Б) Сходить в спортзал на 2 часа
- В) Сесть на кровати или умыться

14. Что такое депрессивная когнитивная триада?

- А) Три лекарства от депрессии
- Б) Негативный взгляд на себя, на мир и на будущее
- В) Три стадии депрессивного эпизода

15. Какие три элемента входят в самосострадание (антидот против внутреннего критика)?

- А) Самокритика, самонаказание, избегание
- Б) Осознанность, признание общечеловеческой природы, доброта с намерением помочь
- В) Позитивное мышление, визуализация, аффирмации

16. Чем ценности отличаются от целей?

А) Ценности — это направления движения (не имеют окончания), а цели — конкретные достижимые результаты

- Б) Ничем, это одно и то же
- В) Ценности важнее целей

17. Что из перечисленного является признаком начинающегося отката (рецидива)?

- А) Уверенность в том, что симптомы больше никогда не вернутся
- Б) Возвращение желания избегать пугающих ситуаций и «гуглить» симптомы
- В) Постоянное отличное настроение без причин

18. Какой первый шаг в алгоритме решения проблем (план действий)?

- А) Сгенерировать 5 вариантов решения
- Б) Остановиться и сформулировать проблему конкретно (не «всё плохо», а, например, «я не знаю, к какому врачу пойти»)
- В) Сразу приступить к действию

19. Какое действие является правильным при наступлении отката (возвращении симптомов)?

- А) Сразу записаться к психиатру и сменить терапию
- Б) Вернуться к выполнению техник из программы: дыхание/заземление, поведенческая активация, переформулирование голоса внутреннего критика («сказал бы я это другу?»)
- В) Полностью прекратить все попытки и принять, что «со мной ничего не работает»

20. Какая из перечисленных сфер входит в модель 10 сфер жизни?

- А) Количество лайков в соцсетях
- Б) Отдых и восстановление
- В) Марка автомобиля

Результат: 15 и более правильных ответов

Поздравляем! Вы успешно прошли тест.

Ваши знания о механизмах тревоги, панических атак и депрессии, навыках саморегуляции и поведенческой активации значительно укрепились. Вы на верном пути к восстановлению контроля над своим состоянием и возвращению к нормальной жизни.

Мы гордимся вашим прогрессом и уверены, что эти знания будут полезны в реальной жизни. Благодарим вас за участие в курсе и надеемся, что вы продолжите применять полученные навыки.

Желаем вам дальнейших успехов на пути к устойчивости, внутренней опоре и психологическому благополучию!

Продолжайте работать над собой, и пусть каждый шаг будет шагом к более спокойной и осознанной жизни.

Результат: 14 и менее правильных ответов

Поздравляем с завершением теста! Вы показали хорошую попытку, но для успешного прохождения курса вам нужно набрать хотя бы 15 правильных ответов из 20 (75%). Ваш результат немного ниже, но это отличная возможность углубить свои знания и вернуться к тем темам, которые вызвали затруднения.

Мы рекомендуем пересмотреть материалы курса и попробовать пройти тест снова. Повторение — ключ к закреплению знаний и развитию навыков. Обратите особое внимание на модули, где были допущены ошибки.

Не забывайте, что каждый шаг на пути к восстановлению от тревоги и депрессии — это важное достижение. Успехи приходят с практикой и временем, и мы уверены, что с вашей настойчивостью вы достигнете желаемого состояния.

Помните, что каждый шаг на этом пути — это уже успех!

Удачи вам в дальнейшем обучении и продолжении работы над собой.

Лицам, освоившим образовательную программу «СИСТЕМА ВЫХОДА ИЗ ТРЕВОГИ, ПАНИЧЕСКИХ АТАК И ДЕПРЕССИИ» и успешно прошедшим итоговое тестирование, выдается Сертификат установленного образца с указанием названия программы, календарного периода обучения, длительности обучения в академических часах.

Методические указания: учебным планом дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «СИСТЕМА ВЫХОДА ИЗ ТРЕВОГИ, ПАНИЧЕСКИХ АТАК И ДЕПРЕССИИ» предусматривает измерительные мероприятия в конце обучения в форме итогового теста.

Оценка качества освоения учебных модулей проводится в процессе итогового мониторинга и по наличию выполненных заданий к модулям.

6. ОРГАНИЗАЦИОННО – ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

6.1 Требования к квалификации педагогических кадров, представителей предприятий и организаций, обеспечивающих реализацию образовательного процесса

К реализации программы привлекаются лица, имеющие практический опыт работы в тематике дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «СИСТЕМА ВЫХОДА ИЗ ТРЕВОГИ, ПАНИЧЕСКИХ АТАК И ДЕПРЕССИИ».

Требования к квалификации. Высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

Для старшего педагога дополнительного образования - высшее профессиональное образование и стаж педагогической работы не менее 2 лет.

Должностные обязанности педагога дополнительного образования:

- Осуществление дополнительного образования обучающихся, в соответствии с образовательной программой.

- Обеспечение педагогически обоснованного выбора форм, средств и методов работы (обучения) исходя из психофизиологической и педагогической целесообразности, с использованием современных образовательных технологий, включая информационные, а также цифровые образовательные ресурсы.

Педагог должен знать: приоритетные направления развития образовательной системы Российской Федерации; законы и иные нормативные правовые акты, регламентирующие образовательную деятельность; специфику развития интересов и потребностей обучающихся; методы развития мастерства; современные педагогические технологии продуктивного, дифференцированного, развивающего обучения, реализации компетентностного подхода; методы убеждения, аргументации своей позиции, установления контакта с обучающимися; технологии диагностики причин конфликтных ситуаций, их профилактики и разрешения; технологии педагогической диагностики; основы работы с персональным компьютером (текстовыми редакторами, электронными таблицами), электронной почтой и браузерами, мультимедийным оборудованием.

Особые условия допуска к работе: отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации.

Условия для обучающихся.

После оплаты учебной программы обучающийся получает письмо на свой электронный адрес об успешной регистрации на обучающей Платформе.

Перед началом процесса реализации программы обучающийся получает доступ в раздел «Личный кабинет» на Платформе для создания онлайн-школ Чатиум (https://school.shurovhelp.ru/panic_main) где содержатся инструкции по работе с системой дистанционного обучения, ссылки на учебные материалы (видео-лекции, тексты лекций, материалы для скачивания).

Обучающийся заходит на платформу курса через свой электронный адрес и пароль, который он задал при первом входе на Платформу.

Доступ к базе данных материалов для изучения осуществляется с использованием информационно-телекоммуникационной сети Интернет, обеспечивающей возможность самостоятельного изучения обучающимися материалов с рабочих мест, а также их взаимодействие с педагогическими работниками, имеющими соответствующий применяемым технологиям уровень подготовки.

Учёт контингента обучающихся и результатов обучения ведется посредством использования встроенного модуля Платформы для создания онлайн-школ Чатиум (https://school.shurovhelp.ru/panic_main).

Уведомления обучающихся о занятиях осуществляется посредством использования Платформы для создания онлайн-школ Чатиум (https://school.shurovhelp.ru/panic_main).

6.2 Требования к материально-техническим условиям

Образовательная деятельность обучающихся предусматривает следующие виды учебных занятий и учебных работ: лекции, практические занятия, тренинги, консультации и другие виды учебных работ, определенные учебным планом.

Условия для функционирования электронной информационно-образовательной среды (при реализации программ с использованием дистанционных образовательных технологий): компьютеры, программное обеспечение обучающихся.

Лекции проводятся с применением дистанционных образовательных технологий в виде записи видеолекций или вебинаров на платформе провайдера курса.

Для проведения вебинаров:

спикерам предоставляется персональный компьютер с соответствующими мультимедийными характеристиками (Intel Core i3, либо идентичные по характеристикам, оперативная память: от 4 Гб и выше для всех ОС), со стабильным соединением с сетью Интернет на скорости не менее 1 Мбит/сек.;

видеокамера (максимальное разрешение видео — не менее 3840x2160).

Размещение материалов вебинаров и доступ к ним обучающихся обеспечивает техническая платформа (сайт, система управления сайтом, другие технические средства):

трансляция вебинара в режиме реального времени;

хранение, систематизация записей вебинаров, с предоставлением обучающимся возможности просмотра записи онлайн;

хранение, систематизация и доступ к скачиванию материалов учебных программ;

напоминание обучающимся о предстоящем вебинаре за 1 час до начала мероприятия;

использование защищенных соединений;

передача и прием видео и звука по протоколам RTMP(S) или аналоги;

управление качеством и разрешением передаваемого/принимаемого видео вплоть до разрешения HD 720p на каждого участника мероприятия (адаптивный стриминг);

обмен короткими текстовыми сообщениями (чат);

осуществление записи мероприятий в формате, не требующем конвертации для проигрывания (mp4, AVI, WMA и т.д.);

система регистрации на вебинар;

техническое сопровождение проведения вебинара;

отображение числа обучающихся;

техническая доступность услуги не менее 99,8% времени;

устойчивость при проведении вебинара при одновременном подключении до 3000 обучающихся;

возможность участия пользователей на вебинарах в браузерах: Microsoft Internet Explorer, Mozilla Firefox, Google Chrome с установленным плагином Adobe Flash Player;

передача аудио и видеoinформации на персональные компьютеры обучающихся реализована при скорости Интернет-соединения не менее 134 kbps.

Основные условия для организации программы:

размещение расписания и описания учебных программ и условий обучения;

онлайн-трансляция учебных занятий с возможностью обратной связи;

размещение тестов и проведение онлайн-тестирования;

размещение и выбор образовательного контента и заданий для обучающихся;

хранение учебно-методических материалов;

обратная связь обучающихся к организаторам и педагогов дополнительного образования;

автоматическая фиксация хода учебного процесса, промежуточных и итоговых результатов обучающихся;

хранение информации о ходе учебного процесса и результатов обучения в течение периода обучения;

сбор и хранение заявок на обучение и сведений об обучающихся;
создание и актуализация контента и учебно-методических материалов;
информационно-консультационное обслуживание обучающихся.

6.3 Требования к информационным и учебно-методическим условиям

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения включает: комплекс информационных образовательных ресурсов, в том числе цифровые образовательные ресурсы, совокупность технологических средств информационных и коммуникационных технологий (ИКТ): компьютер, иное ИКТ-оборудование, коммуникационные каналы, образовательную платформу, обеспечивающие обучение в современной информационно-образовательной среде.

Информационно-образовательная среда образовательного учреждения должна обеспечивать:

информационно-методическую поддержку образовательного процесса;

планирование образовательного процесса и его ресурсного обеспечения;

мониторинг и фиксацию хода и результатов образовательного процесса;

современные процедуры создания, поиска, сбора, анализа, обработки, хранения и представления информации;

дистанционное взаимодействие всех обучающихся образовательного процесса (обучающихся, педагогических работников), в том числе в рамках дистанционного образования;

Функционирование информационно-образовательной среды должно соответствовать законодательству Российской Федерации.

Учебно-методическое и информационное обеспечение реализации общеобразовательной программы должно обеспечивать:

информационную поддержку образовательной деятельности обучающихся и педагогических работников на основе современных информационных технологий в области библиотечных услуг (доступ к электронным учебным материалам и образовательным ресурсам Интернета);

укомплектованность электронными информационно-образовательными ресурсами по всем предметам учебного плана: учебно-методической литературой и материалами по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на русском языке.

Фонд дополнительной литературы должен включать: справочно-библиографические и периодические издания; литературу по социальному самоопределению обучающихся.

Образовательное учреждение должно иметь интерактивный электронный контент по всем модулям дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Список литературы и источников

Список рекомендуемой литературы:

Нормативные правовые акты:

1. Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993) (с учетом поправок, внесенных Законами РФ о поправках к Конституции РФ от 30.12.2008 № 6-ФКЗ, от 30.12.2008 № 7-ФКЗ, от 05.02.2014 № 2-ФКЗ, от 21.07.2014 № 11-ФКЗ, от 01.07.2020 №1-ФЗ) // Собрание законодательства РФ, 03.07.2020, N 31, ст. 4412;

2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (Собрание законодательства Российской Федерации, 2012, N 53, ст. 7598; 2020, N 9, ст. 1137);

3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 №273-ФЗ (последняя редакция);

4. Постановление Правительства Российской Федерации от 11 октября 2023 г. № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную

деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ», Правила применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Основная литература:

6. Дэвид Бернс. «Терапия настроения: Клинически доказанный способ победить депрессию без таблеток», 1980. Издание на русском языке, перевод, оформление ООО «Альпина Паблишер» в 2019г. <https://sul.su/omvT>

7. Роберт Лихи. «Свобода от тревоги. Справься с тревогой, пока она не расправилась с тобой», 2009. Перевод на русский язык ООО Издательство «Питер», 2018г. <https://sul.su/SyRM>

8. Д. Силов, В. Маникавашагар; Пер. с английского Н. Буравовой. «Как преодолеть панику». ООО «Издательство Астрель»: ООО «Издательство АСТ», 2003. – 154 с. <https://sul.su/bM3G>

9. Дэвид М. Кларк, Пол М. Салквоских. «Паническое расстройство». Пер. с англ.: Л. Григорьева, М. Новикова, П. Пишулева, К. Смирнова. — Без издательских данных, 2009. — 92 с. <https://sul.su/mNL4>

10. Рэндольф Несси. «Хорошие плохие чувства. Почему эволюция допускает тревожность, депрессию и другие психические расстройства». 2019. Переводчик Мария Десятова. Издание на русском языке, перевод, оформление ООО «Альпина нон-фикшн», 2021. <https://sul.su/u2vW>

11. Джорджио Нардонэ. «Терапия панических атак. Освободитесь навсегда от патологического страха». Перевод с итальянского М. Ивановой, при участии Е. Первышевой, 2021-195с. <https://sul.su/LAzw>

12. Анна Бабич. «Внутренняя опора. В любой ситуации возвращайтесь к себе». Издательство Манн, Иванов и Фербер, 2023. <https://sul.su/n9NP>

13. Сэм Акбар. «Эмоции: понять, принять и управлять. Как сохранить устойчивость, когда сложно». Издательство Манн, Иванов и Фербер, 2023.-135 с. <https://sul.su/avFc>

14. Александр Мещеряков. «Скатертью тревога. Как подружиться с тревогой и жить спокойно, не паникуя». 2024 <https://sul.su/4vGe>

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы:

1. Портал психологии <https://www.psychologies.ru/articles/ya-est-i-ya-imeyu-pravo-byit>

2. Видеолекции и статьи ученых-психологов на самые злободневные темы <https://monocler.ru/category/psychology>

3. Научно-популярный психологический портал Psychojournal — <http://psychojournal.ru>

4. Ресурс со статьями по психологии и психотерапии Psy-practice — <https://psy-practice.com>

5. Портал Психология отношений — <http://artpsiholog.ru>

Периодические интернет-издания:

1. Научно-практический журнал «Психология» <https://psyjournals.ru/psychology/>

2. Интернет-журнал Психология сегодня — <http://psychologytoday.ru>

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«СИСТЕМА ВЫХОДА ИЗ ТРЕВОГИ, ПАНИЧЕСКИХ АТАК И ДЕПРЕССИИ»

Уровень программы – базовый

Направленность программы – социально-гуманитарная

Форма обучения: с использованием исключительно дистанционных образовательных технологий (ДОТ)

№	Модули, темы	Всего ак.часов	Лекции, ак.часов	Самостоя- тельная работа, ак.часов	Форма контроля (отметка о выполнении)
1	Вводный модуль	1	0,2	0,8	Отметка о выполнении
1.1	Введение в курс	1	0,2	0,8	Заполнение анкеты персональных данных
2	Модуль 1. «Вы не сходите с ума: что с вами происходит и почему вам так плохо»	12	2	10	Автоматизированная самопроверка (опрос)
2.1	Урок 1 «Почему вам плохо — и это не слабость»	2,5	0,5	2	Отметка о выполнении
2.2	Урок 2 «Почему тревога возвращается снова и снова»	2,5	0,5	2	Отметка о выполнении
2.3	Урок 3 «Почему состояние стало постоянным»	7	1	6	Отметка о выполнении
3	Модуль 2. «Как остановить тревогу и панические атаки, когда накрывает»	5	1,5	3,5	Автоматизированная самопроверка (опрос)
3.1	Урок 1 «Что происходит в теле, когда кажется, что вы умираете»	1	0,5	0,5	Отметка о выполнении
3.2	Урок 2 «Как быстро снизить тревогу за 5–10 минут»	1,5	0,5	1	Отметка о выполнении
3.3	Урок 3 «Что делать во время панической атаки (чёткий алгоритм)»	2,5	0,5	2	Отметка о выполнении
4	Модуль 3. «Почему у вас нет сил и желания жить — и как выйти из этого состояния»	5,5	1,5	4	Автоматизированная самопроверка (опрос)

№	Модули, темы	Всего ак.часо в	Лекции, ак.часов	Самостоя - тельная работа, ак.часов	Форма контроля (отметка о выполнении)
4.1	Урок 1 «Почему у вас нет сил — и это не лень»	1,5	0,5	1	Отметка о выполнении
4.2	Урок 2 «Почему ничего не хочется и всё кажется бессмысленным»	1,5	0,5	1	Отметка о выполнении
4.3	Урок 3 «Как выйти из состояния апатии и начать действовать»	2,5	0,5	2	Отметка о выполнении
5	Модуль 4. «Как вернуть контроль над жизнью и не откатиться обратно»	3,5	1,5	2	Автоматизиро ванная самопроверка (опрос)
5.1	Урок 1 «Как вернуть опору внутри себя»	1	0,5	0,5	Отметка о выполнении
5.2	Урок 2 «Как принимать решения без тревоги»	1	0,5	0,5	Отметка о выполнении
5.3	Урок 3 «Как не откатиться обратно»	1,5	0,5	1	Отметка о выполнении
	Всего по курсу	27	6,7	20,3	
	Итоговый мониторинг	2 ак. часа			
	ИТОГО:	29 ак. часов			

Календарный учебный график
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«СИСТЕМА ВЫХОДА ИЗ ТРЕВОГИ, ПАНИЧЕСКИХ АТАК И ДЕПРЕССИИ»

Уровень программы – базовый

Направленность программы – социально-гуманитарная

Срок доступа к материалам: 3 месяца с даты начала обучения (в течение этого времени участник может вернуться к любым урокам и заданиям).

* Вводный модуль участник проходит в первый день доступа. Он не требует отдельной недели в 4-недельном цикле, но его прохождение является обязательным условием для старта модуля 1.

№	Модули	1 Неделя			2 Неделя			3 Неделя			4 Неделя			
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1	Вводный*	1												
2	«Вы не сходите с ума: что с вами происходит и почему вам так плохо»			12										
3	«Как остановить тревогу и панические атаки, когда накрывает»					5								
4	«Почему у вас нет сил и желания жить — и как выйти из этого состояния»								5,5					
5	«Как вернуть контроль над жизнью и не откатиться обратно»											3,5		
Итого количество часов по программе: 27 ак. часа														
Итоговое тестирование: 2 ак. часа														
Всего: 29 ак. часа														