

# Psychologia kryzysu i zdrowia psychicznego

STUDIA PODYPLOMOWE



## Program studiów

**10**

Liczba miesięcy nauki

**180**

Liczba godzin zajęć

**10**

Liczba zjazdów

**4**

Liczba modułów

**2**

Liczba semestrów

### Kryzys

- Wprowadzenie do psychologii zdrowia i kryzysu: Definicja stresu, Neurobiologia traumy, Wpływ stresu i kryzysu na zdrowie człowieka (18 godz.)
- Emocje i psychopatologia w reakcji na kryzys (18 godz.)
- Interwencja kryzysowa - teoria i modele: Modele interwencji kryzysowej: systemowy, równowagi, Sześciostopniowy proces interwencji kryzysowej, Kiedy reagować natychmiast - procedury, tworzenie planów działania w kryzysie (18 godz.)
- Żałoba, strata i trauma nagła: Trauma nagła - jakich sytuacji dotyczy i jakie reakcje występują podczas jej doświadczania, Interwencje i wsparcie w sytuacjach nagłej śmierci, wypadków, traum rozwojowych, Procesy żałoby i typowe reakcje emocjonalne (18 godz.)
- Praca z młodzieżą i rodziną w kryzysie: Kryzysy rozwojowe i rodzinne (bunt, przemoc domowa, rozwody, izolacja społeczna), Strategie psychoedukacyjne i wsparcia rodzinnego (18 godz.)

### Osoba wspierająca, interwent i jej zasoby

- Komunikacja i umiejętności praktyczne: Podstawy komunikacji interpersonalnej w kryzysie, Techniki aktywnego słuchania, parafrazowania, zadawania pytań, Praca z oporem i trudnym klientem (klient agresywny, milczący/wycofany, manipulujący), Negocjacje i mediacje w sytuacjach konfliktowych, Stereotypy i uprzedzenia kulturowo-społeczne (18 godz.)
- Zasoby własne interwenta i profilaktyka wypalenia (18 godz.)

### Metody wspierające

- Psychoterapia i metody wspierające: Podstawy terapii krótkoterminowej i interwencji psychoterapeutycznej, Techniki mindfulness, trening uważności, relaksacja i wizualizacja, Wsparcie w pracy z emocjami i traumą, Techniki pracy tu i teraz (18 godz.)

### Prawo i organizacja wsparcia

- Etyka, prawo i organizacja wsparcia (18 godz.)

### Praktyka integracyjna

- Podsumowanie i praktyka integracyjna (18 godz.)



## Egzamin

- Egzamin