

Освітній компонент (за планом 2023)	Вибірковий освітній компонент 9 «Депресивна сучасність»
Рівень ВО	Бакалавр
Назва спеціальності/освітньо-професійної програми	053 Психологія Психологія
Форма навчання	Денна
Курс, семестр, протяжність	IV курс, 8 семестр
Семестровий контроль	залік
Обсяг годин (усього: з них лекції/практичні)	5 кредитів усього -150; лекцій - 10; практичних – 10; лабораторних – 10.
Мова викладання	українська
Кафедра, яка забезпечує викладання	Кафедра загальної та клінічної психології
Автор дисципліни	Кандидат психологічних наук, доцент Зореслава Крижановська
Короткий опис	
Вимоги до початку вивчення	Відсутні. Цей курс спрямований на підтримку психічного здоров'я молодих людей. Він відкритий для всіх, хто бажає розібратися в своїх надмірних хвилюваннях та тривозі. Курс може бути корисним для тих, хто хоче перетворити рух по низхідній спіралі депресії й тривожності на висхідну спіраль радості та ясності життя.
Що буде вивчатися	Розроблений навчальний курс має на меті допомогти його слухачам розібратися у власних емоційних станах та покращити самопочуття. Під час курсу ми будемо обговорювати питання того, чому ми попадаємо у пастку депресії та як, при цьому, працює наш мозок. Курс «Депресивна сучасність» дасть вам знання про те, як послабити хвилювання й тривожність і полегшити тягар депресивних настроїв.
Чому це цікаво/треба вивчати	Якщо ви схильні до надмірних роздумувань, самопринизливих внутрішніх ремарок, або депресивних настроїв, якщо ви просто хочете покращити собі життя, застосувавши знання і про роботу мозку, зробити його зрозумілішим та приємнішим, тоді цей курс для вас.
Чому можна навчитися (результати навчання)	Результати навчання: - розуміння впливу надмірних хвилювань та тривоги на психічне здоров'я людини; - розуміння негативного значення шкідливих звичок;

	<ul style="list-style-type: none"> - - розуміння того, що таке депресивний розлад; - оволодіння практичними прийомами на щодень для подолання депресивних настроїв та одужання. <p>Інше.</p>
<p>Як можна користуватися набутими знаннями й уміннями (компетентності)</p>	<p>По завершенню програми курсу, його слухачі зможуть бути компетентними з ключових сфер його предмету. Серед них:</p> <ul style="list-style-type: none"> - розуміння чинників, які впливають на переживання людиною депресивних настроїв; - формування навичок підтримки позитивного настрою та якості життя. <p>Дивовижно: сьогодні наука стверджує, що знання і розуміння дозволяють вплинути на те, як ми володіємо силою власної свідомості, та привнести в життя задоволення, радість та близькість. Цей курс навчить вас, як це зробити.</p>
<p>Інформаційне забезпечення та/або web-посилання</p>	<p>Навчально-методичні матеріали курсу, психологічна література.</p>