



«Программно-аппаратные решения в стресс менеджменте и социально-психологической адаптации»

Учебная программа может использоваться как в виде самостоятельного курса, так и в качестве учебного модуля, включенного в очные и очно-заочные расширенные программы повышения квалификации.

Санкт-Петербург,
наб. реки Фонтанки,
д. 59, каб. 426

☎ +7 812 924 88 75

✉ info@spbimi.ru

🌐 spbimi.ru

ДЛЯ КОГО ПРЕДНАЗНАЧЕНО ОБУЧЕНИЕ

- Психологи;
- психотерапевты-психиатры;
- дефектологи;
- реабилитологи;
- эрготерапевты;
- неврологи;
- нейропсихологи;
- коррекционные педагоги;
- специалисты лечебной и адаптивной физической культуры (ЛФК/АФК тренеры);
- студенты педагогических и медицинских ВУЗов.

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ КУРСА

Цель

Повышение квалификации слушателей курса в области программно-аппаратных решений в стресс менеджменте и для социально-психологической адаптации.

Задачи

- **дать специалистам теоретические знания в области биологической обратной связи, истории её развития, механизмов работы и актуальности использования в клинической и неклинической практике;**
- **дать специалистам актуальные теоретические знания в области теории и практики стресса, стрессменеджмента, системной нейрофизиологии, психофизиологии, изучения когнитивных функций;**



- **довести до специалистов сведения об актуальном состоянии теории и практики** стресс-менеджмента и социально-психологической адаптации, ознакомить с историей и перспективами развития;
- **дать понимание о разнообразных индикаторах и показателях** стресса, связи их с психофизиологическим состоянием и самочувствием (КГР, ЧСС, ВСР, ЭЭГ и т.д.);
- **дать и формировать компетенции**, направленные на приобретение знаний и практических навыков, необходимых для ежедневной работы с применением современных разработок БОС в области стресс менеджмента и социально-психологической адаптации;
- **ознакомить с современными российскими и зарубежными разработками** биологической обратной связи в работе со стрессом и в целях социально-психологической адаптации;
- **сформировать умения пользования программами и аппаратными средствами** БОС для диагностики и управления стрессом;
- **сформирование способности на практике использовать полученные знания и навыки** в работе с программно-аппаратными средствами биологической обратной связи.

КРАТКОЕ ОПИСАНИЕ СОДЕРЖАНИЯ ЗАНЯТИЙ

В рамках данного семинара будет дан краткий обзор актуального состояния психонейрофизиологии теории стресса, теории БОС, представлены и раскрыты текущие взгляды на основные механизмы и принципы стресс менеджмента, био- и нейробиоуправления (БОС и БОС по ЭЭГ). Рассмотрены частные методики стресс-менеджмента, частные показатели стресса. Показана необходимость и возможность использования программноаппаратных средств для диагностики психофизиологических состояний стресса, протоколирования процесса оказания помощи и объективизации ее результатов. Рассмотрены области и актуальность применения технологии БОС в работе со стрессом. Приведены примеры программно-аппаратных технологий БОС по ЧСС, ЭЭГ, КГР и ВСР. Рассмотрены особенности работы с физиологическими показателями, которые используются в качестве обратной связи во время тренинга, показания и противопоказания к тренингу.

Специалисты научатся проводить оценку стресс состояний у детей и взрослых, применять современное программное обеспечение, комплексы и тренажеры. Будут изложены принципы формирования индивидуальных программ и на мастер-классах будут даны практические навыки применения управления стрессом.



КАК ЭТО БУДЕТ

Учебный процесс будет проводиться в формате интерактивных лекций, живой беседы и мастер-классов. Каждому слушателю будет предоставлена рабочая тетрадь для более успешного освоения программы. Во время занятий каждый участник сможет задавать интересующие его вопросы, а после мероприятия можно будет получить практические навыки работы с программно-аппаратным комплексом БОС в области стресс-менеджмента и индивидуальные рекомендации по методам работы в конкретных условиях и ситуации.

В ИТОГЕ ОБУЧЕНИЯ СЛУШАТЕЛЬ ИМЕЕТ (ВЛАДЕЕТ):

Знания

- принципов аппаратной регистрации стресса и его показателей (выход конкретных физиологических параметров за границы нормы для соответствующих условий), стресс-показатели КГР, ЧСС, ВСР и другие в зависимости от условий регистрации их функционально-диагностическое значение;
- ключевых понятий и терминов в области актуальной теории стресса, актуальной психофизиологии, основы и принципы управления стрессом;
- основных вариантов организации БОС в зависимости от информации, используемой в качестве биологической обратной связи, способах её обработки и представления тренируемому с целью активизации внутренних резервов организма;
- показаний к выбору конкретного метода управления стрессом и его адаптация к БОС-тренингу в зависимости от ситуации, психоэмоционального, психофизиологического состояния тренируемого;
- технологии подбора и разработки индивидуального курса коррекции или нейрореабилитации ребенка или взрослого, показания, противопоказания и ограничения для метода БОС;
- практические знания о необходимых программных и аппаратных средствах, используемых в управлении стрессом с биологической обратной связью.

Умения

- ▶ объяснять происхождение стресса и его связь его показателями;



- ▶ формулировать, для каких клинических и неклинических задач какой метод БОС управления стрессом выбрать;
- ▶ подбирать и разрабатывать индивидуальные программы коррекции или нейрореабилитации детей или взрослых по имеющимся данным объективного контроля состояния;
- ▶ проводить диагностику за счет регистрации физиологических показателей (КГР, ЧСС, ВСР, ЭЭГ и т.д.) и контролировать динамику с учетом возможностей изменения программы тренировок по итогам промежуточного контроля;
- ▶ использовать необходимые программные и аппаратные средства для проведения интерактивных тренировок с БОС в стресс-менеджменте и социально-психологической адаптации.

Навыки

- разработки индивидуальных коррекционных программ управления стрессом с биологической обратной связью по определенным физиологическим параметрам (КГР, ЧСС, ВСР, ЭЭГ и т.д.);
- контроля и анализа результатов диагностики, полученной с помощью программно-аппаратных технологий биологической обратной связи;
- самостоятельного применения на практике тренажеров и приборов с биологической обратной связью в стресс-менеджменте и социально-психологической адаптации.

СФЕРА ПРИЛОЖЕНИЯ ПРИОБРЕТЕННЫХ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ

Все случаи присутствия травмирующих переживаний доминантного типа, психологическое напряжение, необходимость переключения и релаксации, посттравматическое стрессовое расстройство (ПТСР), депрессии, аффективные расстройства, восстановление после травм, аутогенная тренировка, внушение, спорт и фитнес, и другие случаи, где желательна релаксация.

Синдром дефицита внимания и гиперактивности (СДВГ), Расстройства аутистического спектра (Аутизм), Детский церебральный паралич (ДЦП), Задержки развития (ЗПР, ЗРР), общие недоразвитие речи (ОНР), инсульты, черепно-мозговая травма (ЧМТ).

Восстановление после травм, психологическое сопровождение спортсменов, и другие случаи, где желательны когнитивные улучшения или коррекция психического состояния, например современный стресс-менеджмент.

А также в целях реабилитации после серьезных заболеваний, нарушивших работу нервной системы, травм и операций, в том числе и постковидной реабилитации.



ПРОГРАММА

- 1 Основы биологической обратной связи:** теоретические основания и история развития биологической обратной связи, понятие нейроинтерфейсов, механизмы работы, физиологические основания и направления применения технологий биоуправления, основные принципы организации рабочего пространства для проведения тренингов с БОС, этапы проведения курса;
- 2 Вегетативная нервная система:** отделы, функции, связи с центральной нервной системой;
- 3 Вариабельность сердечного ритма:** определение, понятие ритмы сердца, методы анализа ВСР, показатели ВСР;
- 4 Частота сердечных сокращений:** определение, показатели, способы регистрации, возрастные особенности, связь с физическими нагрузками;
- 5 Частота дыхательных движений:** определение, физиология, параметры дыхательной системы, нормы и патология дыхания;
- 6 Физиология стресса:** понятие, теория стресса Г. Селье, связи с физиологическими показателями (ЧД, ВСР, ЧСС);
- 7 Методы регистрации физиологических показателей стресса и организации БОС:** регистрация ЧД, ВСР, ЧСС, способы организации обратной связи, виды программно-аппаратных решений БОС в стресс-менеджменте;
- 8 Тренинги БОС коррекции стресса:** подбор метода, правила проведения тренинга, подготовка к процедуре, формы занятий, примеры работы с конкретными приборами.

Стоимость	14 800.00 руб. – очный формат; 9 800.00 руб. – дистанционный индивидуальный формат
Общая трудоёмкость (часов, объём курса)	Общая трудоёмкость семинара: 16 академических часов Срок проведения: 2 дня
Форма проведения (дневная, (очная/вебинар))	Очная, дневная или дистанционная Очное обучение проходит с 10:00 до 17:00, с перерывом на бизнес-ланч и/или кофе-брейки.
Дата начала и окончания	Согласно расписанию



Количество мест в группе	10 человек
Выдаваемый документ	Сертификат установленного образца
Преподаватели	---

КОНТАКТЫ

Федеральный центр дополнительного профессионального образования
«Санкт-Петербургский Институт
Междисциплинарных исследований»

Для входа в «СПБИМИ» необходимо
оформить индивидуальную
бесконтактную гостевую карту
на 1 этаже у администратора.

Адрес проведения:

191023, Санкт-Петербург, наб. р. Фонтанки, д. 59,
каб. 426, лекц. зал 217 (ст. м. «Гостиный Двор»)

Ближайший отель:

«Друзья на Фонтанке», наб. р. Фонтанки,
д. 59, 1 этаж (вход со стороны
БДТ им. Г. А. Товстоногова)

☎ +7 812 924 88 75

✉ spbimi@yandex.ru

🌐 spbimi.ru