

СИЛАБУС НАВЧАЛЬНОЇ ДИСЦИПЛІНИ

1. Загальна інформація про навчальну дисципліну

Повна назва навчальної дисципліни	Основи психічного здоров'я: mhGAP
Повна офіційна назва закладу вищої освіти	Сумський державний університет
Повна назва структурного підрозділу	Навчально-науковий медичний інститут. Кафедра фізіології і патофізіології з курсом медичної біології
Розробник(и)	Гарбузова Вікторія Юріївна
Рівень вищої освіти	Перший рівень вищої освіти, НРК – 6 рівень, QF-LLL – 6 рівень, FQ-EHEA – перший цикл
Тривалість вивчення навчальної дисципліни	один семестр
Обсяг навчальної дисципліни	Обсяг становить 5 кред. ЄКТС, 150 год. Для денної форми навчання 54 год. становить контактна робота з викладачем (18 год. лекцій, 36 год. практичних занять), 96 год. становить самостійна робота.
Мова викладання	Українська

2. Місце навчальної дисципліни в освітній програмі

Статус дисципліни	Обов'язкова навчальна дисципліна для освітньої програми "Фізична терапія"
Передумови для вивчення дисципліни	Передумови для вивчення відсутні
Додаткові умови	Додаткові умови відсутні
Обмеження	Обмеження відсутні

3. Мета навчальної дисципліни

Метою навчальної дисципліни є формування у студентів системного розуміння принципів збереження психічного здоров'я, опанування основ mhGAP (Mental Health Gap Action Programme) для виявлення, діагностики та надання базової допомоги при найпоширеніших психічних, неврологічних та пов'язаних із вживанням психоактивних речовин розладах, а також розвиток навичок інтеграції цих знань у клінічну практику на первинному рівні медичної допомоги.

4. Зміст навчальної дисципліни

Тема 1 Система охорони психічного здоров'я в Україні. Програма дій з подолання прогалин у сфері психічного здоров'я (mhGAP).

Основні принципи побудови сучасної системи охорони психічного здоров'я в Україні. Виклики, що стоять перед системою психічного здоров'я в Україні. Роль mhGAP у реформуванні системи психічного здоров'я. Ключові психічні розлади, що охоплює mhGAP Intervention Guide (mhGAP-IG). Цільова аудиторія mhGAP у сфері надання психіатричної допомоги. Шляхи інтеграції психічного здоров'я в первинну медичну допомогу. Роль сімейного лікаря в цій системі. Роль mhGAP у зменшенні стигматизації осіб із психічними розладами в суспільстві.

Тема 2 Психічне здоров'я і благополуччя. Основні принципи допомоги та клінічні практики. Базові навички психологічної допомоги.

Вплив психічного здоров'я на загальний стан організму та якість життя людини. Фактори, що сприяють збереженню та підтримці психічного благополуччя на різних рівнях. Біологічні, психологічні та соціальні чинники, що формують психічне здоров'я особистості. Вплив соціального середовища, родини та підтримуючих зв'язків на психічну стійкість людини. Роль культурних і соціальних факторів у формуванні ставлення до психічного здоров'я. Значення психічного благополуччя у системі первинної медико-санітарної допомоги. Способи підтримки психічного стану медичних працівників в умовах професійного навантаження. Основні принципи надання психічної допомоги на первинному рівні медичної допомоги. Етичні засади взаємодії з пацієнтами з психічними розладами у клінічній практиці. Побудова довірливих стосунків між медичним працівником і пацієнтом із психоемоційними труднощами. Використання активного слухання як основного інструменту психологічної підтримки. Роль вербальної та невербальної комунікації в процесі психоемоційного супроводу пацієнта. Визначення меж професійної компетенції лікаря у наданні психологічної допомоги. Застосування базових навичок мотиваційного інтерв'ю в клінічній практиці. Принципи деескалації конфлікту в роботі з пацієнтом у кризовому або збудженому стані. Підходи до забезпечення конфіденційності та інформованості в процесі взаємодії з пацієнтом. Формування психоосвітніх навичок у пацієнтів і членів їхніх родин.

Тема 3 Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів з ПНПР-розладами з використанням інструментів mhGAP. Стрес. Гострий стресовий розлад. Посттравматичний стресовий розлад.

Застосування алгоритмів mhGAP у первинній оцінці психічного стану пацієнта. Клінічні критерії виявлення психічних, неврологічних та пов'язаних з ПАР розладів згідно з mhGAP. Оцінка ступеня тяжкості розладу та визначення потреби в скеруванні до фахівця. Планування ведення пацієнта з урахуванням доступних ресурсів та сімейного оточення. Застосування інструментів mhGAP для моніторингу ефективності терапії та динаміки стану. Формування індивідуального плану допомоги та підтримки пацієнтів із ПНПР-розладами. Спостереження за ознаками рецидиву та розробка плану дій у разі погіршення стану. Співпраця з родиною та неформальними опікунами пацієнта у процесі ведення психічного розладу. Забезпечення наступності допомоги при переході з первинної до спеціалізованої ланки. Використання мультидисциплінарного підходу у тривалому супроводі пацієнтів із хронічними ПНПР-розладами. Фізіологічні та психологічні реакції організму на стресові події. Клінічні ознаки гострого стресового розладу та особливості його діагностики. Відмінності між нормальними стресовими реакціями, ГСР і ПТСР у клінічній практиці. Роль травматичного досвіду у розвитку посттравматичного стресового розладу. Застосування інструментів mhGAP для виявлення та оцінки ПТСР на первинному рівні. Психосоціальні підходи до підтримки пацієнтів у стані гострого стресу або ПТСР. Основні принципи терапевтичного спілкування з особами, які пережили травматичні події.

Тема 4 Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів з ПНПР-розладами з використанням інструментів mhGAP. Депресія.

Клінічні прояви депресії: емоційні, когнітивні, соматичні аспекти. Використання скринінгових інструментів для оцінки депресії на первинному рівні. Вплив депресії на функціонування пацієнта та його соціальні ролі. Фактори ризику розвитку депресії: біологічні, психосоціальні та середовищні. Психосоціальна підтримка пацієнтів із легкими та помірними формами депресії. Застосування навичок активного слухання та емпатії при роботі з депресивним пацієнтом. Критерії направлення до психіатра та особливості ведення тяжкої депресії. Роль психоосвіти в підтримці пацієнтів із депресією та профілактиці рецидивів. Підходи до первинної оцінки симптомів депресії з використанням алгоритмів mhGAP. Критерії встановлення діагнозу депресії та визначення її тяжкості відповідно до mhGAP. План ведення пацієнта з легким, помірним або тяжким депресивним розладом. Прийняття клінічного рішення щодо психосоціального або медикаментозного втручання. Особливості надання підтримки пацієнтам з депресією у межах первинної медичної допомоги. Визначення суїцидального ризику та дій лікаря в межах повноважень згідно з mhGAP. Роль сімейного оточення в підтримці пацієнтів із депресією та організація психоосвіти. Оцінка ефективності обраної стратегії лікування та критерії подальших дій. Межі компетентності лікаря первинної ланки та показання для направлення до психіатра.

Тема 5 Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів з ПНПР-розладами з використанням інструментів mhGAP. Втрата. Горювання.

Втрата та її вплив на психічне здоров'я людини. Горювання, його основні стадії згідно з сучасними психологічними моделями. Емоційні, когнітивні та поведінкові реакції під час горювання. Відмінність нормального горювання від ускладненого горювання. Фактори, що ускладнюють процес горювання. Психологічні підходи до підтримки осіб, які переживають втрату. Роль соціальної підтримки у процесі адаптації до втрати. Помилки у наданні допомоги людям, які переживають втрату. Вплив культурних і релігійних чинників на процес горювання. Ключові кроки оцінки пацієнтів, які переживають втрату, за mhGAP. Психологічні інтервенції для підтримки осіб з горюванням за mhGAP. Роль первинного медичного працівника у веденні пацієнтів із горюванням. Моніторинг психічного стану пацієнтів під час процесу горювання. Стратегії запобігання розвитку психічних розладів у пацієнтів з горюванням. Інструменти mhGAP для оцінки ризиків самогубства у пацієнтів з горюванням. Підтримка сім'ї та соціального оточення в процесі ведення горювання. Планування подальшого супроводу та реабілітації пацієнтів після гострого періоду горювання. Навчання медичного персоналу роботі з інструментами mhGAP щодо горювання. Роль міждисциплінарної команди у веденні пацієнтів з горюванням.

Тема 6 Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів з ПНПР-розладами з використанням інструментів mhGAP. Дитячі та підліткові психічні і поведінкові розлади.

Оцінка дитячих та підліткових психічних і поведінкових розладів за інструментами mhGAP. Ключові ознаки, що вказують на необхідність втручання у дітей і підлітків. Визначення ступеня тяжкості розладів у дитячій та підлітків за mhGAP. Принципи ведення пацієнтів з психічними і поведінковими розладами в дитячому віці. Роль первинної медичної допомоги у супроводі дітей і підлітків з психічними розладами. Інтервенції mhGAP для зниження симптомів поведінкових розладів у дітей. Моніторинг психічного стану та поведінки пацієнтів у процесі лікування. Планування подальшої підтримки і реабілітації дітей та підлітків з психічними розладами. Направлення до спеціалізованих служб при ускладненому перебігу розладів. Залучення сім'ї та освітніх установ до супроводу пацієнтів за mhGAP. Психосвітні заходи для батьків та опікунів дітей з психічними розладами. Врахування культурних особливостей у веденні психічних розладів за mhGAP. Навчання медичного персоналу методам оцінки та ведення дитячих психічних розладів за mhGAP. Особливості роботи з дітьми та підлітками, які мають коморбідні розлади, у рамках mhGAP.

Тема 7 Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів з ПНПР-розладами з використанням інструментів mhGAP. Самоушкодження. Суїцид.

Оцінка ризику самоушкодження та суїциду за інструментами mhGAP. Ідентифікація пацієнтів із високим ризиком суїцидальної поведінки. Ключові ознаки та симптоми, що потребують невідкладного втручання. Принципи кризового втручання при загрозі суїциду та самоушкодження. Методи ведення пацієнтів із самоушкодженням у первинній медичній ланці. Стратегії безпеки і планування запобігання суїцидальним спробам. Роль сім'ї та соціального оточення у підтримці пацієнтів із суїцидальними намірами. Моніторинг стану пацієнтів у процесі лікування та реабілітації. Критерії направлення до спеціалізованих психіатричних служб. Психосвітні заходи для пацієнтів і їх близьких щодо ризиків самоушкодження і суїциду. Подальший супровід після суїцидальної спроби або епізоду самоушкодження. Врахування культурних і соціальних особливостей у веденні пацієнтів. Навчання медичного персоналу методам оцінки та ведення суїцидального ризику за mhGAP. Профілактика суїцидальної поведінки у різних вікових групах. Міждисциплінарний підхід у веденні пацієнтів із суїцидальною поведінкою.

Тема 8 Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів з ПНПР-розладами з використанням інструментів mhGAP. Інші важливі скарги на стан психічного здоров'я.

Оцінка пацієнтів з різноманітними скаргами на психічне здоров'я за інструментами mhGAP. Визначення пріоритетів при веденні пацієнтів із нехарактерними або змішаними симптомами. Розпізнавання соматичних проявів психічних розладів. Підходи до ведення пацієнтів із тривожними і соматоформними розладами. Особливості діагностики та підтримки пацієнтів із порушеннями сну. Моніторинг і оцінка ефективності втручань при нехарактерних психічних скаргах. Психосвітні заходи та мотивація пацієнтів до лікування. Роль міждисциплінарної команди у супроводі пацієнтів із комплексними симптомами. Критерії направлення до спеціалізованої допомоги при складних випадках. Врахування культурних, соціальних і особистісних чинників у веденні пацієнтів. Психологічні техніки самодопомоги для пацієнтів із тривожними та соматичними симптомами. Навчання медичного персоналу роботі з пацієнтами з різними психічними скаргами за mhGAP. Профілактика хронізації психічних симптомів та ускладнень. Особливості ведення пацієнтів у первинній медичній ланці із психічними скаргами. Методи релаксації, що допомагають знизити рівень стресу. Роль майндфулнес (усвідомленості) у контролі стресових реакцій. Техніки ефективного управління емоціями в стресових ситуаціях. Навички саморегуляції поведінки під час стресу. Важливість когнітивних стратегій у зміні негативних установок. Роль соціальної підтримки і комунікативних навичок у подоланні стресу.

Тема 9 Атестаційні заходи

Захист індивідуальних проектів та оцінювання теоретичних знань і практичних навичок щодо оцінки, ведення та подальшого супроводу пацієнтів з ПНПР-розладами з використанням інструментів mhGAP

5. Очікувані результати навчання навчальної дисципліни

Після успішного вивчення навчальної дисципліни здобувач вищої освіти зможе:

РН1	Пояснювати основні поняття психічного здоров'я, його значення для загального добробуту людини та суспільства.
-----	---

РН2	Оцінювати психічний стан пацієнта з використанням базових скринінгових інструментів та спостереження, розробляти план дій у випадку кризової ситуації з подальшим скеруванням або втручанням.
РН3	Аналізувати клінічні ситуації, визначати найпоширеніші психічні, неврологічні та пов'язані з вживанням ПАР розлади згідно з інструкцією mhGAP та пропонувати обґрунтовані рішення відповідно до рекомендацій BOO3.
РН4	Демонструвати навички комунікації з пацієнтами з психічними розладами з дотриманням принципів емпатії, конфіденційності та етики.
РН5	Застосовувати принципи раннього виявлення та втручання на первинному рівні медичної допомоги відповідно до mhGAP Intervention Guide, інтегрувати психосоціальний підхід у ведення пацієнтів із психічною та коморбідною соматичною патологією.
РН6	Визначати межі власної компетентності і своєчасно направляти пацієнтів до психіатра, психолога або мультидисциплінарної команди.
РН7	Розпізнавати прояви стигматизації у сфері психічного здоров'я та дотримуватись принципів недискримінаційного ставлення.

6. Роль навчальної дисципліни у досягненні програмних результатів

Програмні результати навчання, досягнення яких забезпечує навчальна дисципліна.
Для спеціальності І7 Терапія та реабілітація:

ПР2	Вміти спілкуватися українською та іноземною мовами у професійному середовищі, володіти фаховою термінологією та професійним дискурсом.
ПР7	Застосовувати знання медико-біологічних, психолого-педагогічних, соціальних аспектів у практиці фізичної терапії; виявляти та враховувати зв'язки різних елементів.
ПР9	Застосовувати сучасні науково-доказові дані у професійній діяльності.
ПР16	Вербально і невербально спілкуватися з особами та групами співрозмовників, різними за віком, рівнем освіти, соціальною і професійною приналежністю, психологічними та когнітивними якостями тощо, у мультидисциплінарній команді.

7. Роль освітнього компонента у формуванні соціальних навичок

Компетентності та соціальні навички, формування яких забезпечує навчальна дисципліна:

СН1	Здатність аналізувати, оцінювати та об'єктивно інтерпретувати інформацію, робити обґрунтовані судження та вирішувати складні проблеми шляхом логічного обґрунтування та прийняття рішень на основі доказів (критичне мислення)
СН2	Здатність бути критичним і самокритичним.
СН3	Здатність діяти на основі етичних міркувань (мотивів).
СН4	Здатність до міжособистісної взаємодії.

CH5	Здатність до навчання впродовж життя (прагнення постійного особистого та професійного розвитку, активний пошук нових знань, набуття нових навичок та адаптація до нових тенденцій і технологій)
CH6	Здатність застосовувати знання у практичних ситуаціях.
CH7	Здатність працювати в команді.
CH8	Усвідомлення рівних можливостей та гендерних проблем.
CH9	Здатність сприймати зміни, швидко пристосовуватися до нових ситуацій і демонструвати стійкість перед лицем невизначеності та нових робочих вимог (адаптивність та гнучкість)

8. Види навчальних занять

Тема 1. Система охорони психічного здоров'я в Україні. Програма дій з подолання прогалин у сфері психічного здоров'я (mhGAP).	
Лк1 "Програма дій з подолання прогалин у сфері психічного здоров'я (mhGAP)." (денна)	Виклики, що стоять перед системою охорони здоров'я в Україні. Роль mhGAP у реформуванні системи психічного здоров'я. Ключові психічні розлади, що охоплює mhGAP Intervention Guide (mhGAP-IG). Цільова аудиторія mhGAP у сфері надання психіатричної допомоги. Шляхи інтеграції психічного здоров'я в первинну медичну допомогу. Роль сімейного лікаря в цій системі. Роль mhGAP у зменшенні стигматизації осіб із психічними розладами в суспільстві.
Пр1 "Система охорони психічного здоров'я в Україні." (денна)	Основні принципи побудови сучасної системи охорони психічного здоров'я в Україні. Виклики, що стоять перед системою психічного здоров'я в Україні.
Пр2 "Програма дій з подолання прогалин у сфері психічного здоров'я (mhGAP)." (денна)	Роль mhGAP у реформуванні системи психічного здоров'я. Ключові психічні розлади, що охоплює mhGAP Intervention Guide (mhGAP-IG). Цільова аудиторія mhGAP у сфері надання психіатричної допомоги. Шляхи інтеграції психічного здоров'я в первинну медичну допомогу. Роль сімейного лікаря в цій системі. Роль mhGAP у зменшенні стигматизації осіб із психічними розладами в суспільстві.
Тема 2. Психічне здоров'я і благополуччя. Основні принципи допомоги та клінічні практики. Базові навички психологічної допомоги.	

Лк2 "Основні принципи допомоги та клінічні практики. Базові навички психологічної допомоги." (денна)

Основні принципи надання психічної допомоги на первинному рівні медичної допомоги. Етичні засади взаємодії з пацієнтами з психічними розладами у клінічній практиці. Побудова довірливих стосунків між медичним працівником і пацієнтом із психоемоційними труднощами. Використання активного слухання як основного інструменту психологічної підтримки. Роль вербальної та невербальної комунікації в процесі психоемоційного супроводу пацієнта. Визначення меж професійної компетенції лікаря у наданні психологічної допомоги Застосування базових навичок мотиваційного інтерв'ю в клінічній практиці. Принципи деескалації конфлікту в роботі з пацієнтом у кризовому або збудженому стані. Підходи до забезпечення конфіденційності та інформованості в процесі взаємодії з пацієнтом. Формування психоосвітніх навичок у пацієнтів і членів їхніх родин як частина комплексної допомоги. Головний алгоритм mhGAP.

Пр3 "Психічне здоров'я і благополуччя" (денна)

Вплив психічного здоров'я на загальний стан організму та якість життя людини. Фактори, що сприяють збереженню та підтримці психічного благополуччя на різних рівнях. Біологічні, психологічні та соціальні чинники, що формують психічне здоров'я особистості. Вплив соціального середовища, родини та підтримуючих зв'язків на психічну стійкість людини. Роль культурних і соціальних факторів у формуванні ставлення до психічного здоров'я. Значення психічного благополуччя у системі первинної медико-санітарної допомоги Способи підтримки психічного стану медичних працівників в умовах професійного навантаження

Пр4 "Основні принципи допомоги та клінічні практики. Базові навички психологічної допомоги." (денна)

Основні принципи надання психічної допомоги на первинному рівні медичної допомоги. Етичні засади взаємодії з пацієнтами з психічними розладами у клінічній практиці. Побудова довірливих стосунків між медичним працівником і пацієнтом із психоемоційними труднощами. Використання активного слухання як основного інструменту психологічної підтримки. Роль вербальної та невербальної комунікації в процесі психоемоційного супроводу пацієнта. Визначення меж професійної компетенції лікаря у наданні психологічної допомоги Застосування базових навичок мотиваційного інтерв'ю в клінічній практиці. Принципи деескалації конфлікту в роботі з пацієнтом у кризовому або збудженому стані. Підходи до забезпечення конфіденційності та інформованості в процесі взаємодії з пацієнтом. Формування психоосвітніх навичок у пацієнтів і членів їхніх родин як частина комплексної допомоги. Головний алгоритм mhGAP.

Тема 3. Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів з ПНПР-розладами з використанням інструментів mhGAP. Стрес. Гострий стресовий розлад. Посттравматичний стресовий розлад.

Лк3 "Стрес. Гострий стресовий розлад. Посттравматичний стресовий розлад." (денна)

Фізіологічні та психологічні реакції організму на стресові події. Клінічні ознаки гострого стресового розладу та особливості його діагностики. Відмінності між нормальними стресовими реакціями, ГСР і ПТСР у клінічній практиці. Роль травматичного досвіду у розвитку посттравматичного стресового розладу. Застосування інструментів mhGAP для виявлення та оцінки ПТСР на первинному рівні. Психосоціальні підходи до підтримки пацієнтів у стані гострого стресу або ПТСР. Основні принципи терапевтичного спілкування з особами, які пережили травматичні події. Надання першої психологічної допомоги у випадках критичних або надзвичайних ситуацій. Фактори ризику тривалого перебігу ПТСР та необхідність скерування до фахівця. Підходи до психоосвіти пацієнтів із ГСР і ПТСР та їхніх родичів. Ведення пацієнтів за допомогою mhGAP.

Пр5 "Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів з ПНПР-розладами з використанням інструментів mhGAP." (денна)

Застосування алгоритмів mhGAP у первинній оцінці психічного стану пацієнта. Клінічні критерії виявлення психічних, неврологічних та пов'язаних з ПАР розладів згідно з mhGAP. Оцінка ступеня тяжкості розладу та визначення потреби в скеруванні до фахівця. Планування ведення пацієнта з урахуванням доступних ресурсів та сімейного оточення. Застосування інструментів mhGAP для моніторингу ефективності терапії та динаміки стану. Формування індивідуального плану допомоги та підтримки пацієнтів із ПНПР-розладами. Спостереження за ознаками рецидиву та розробка плану дій у разі погіршення стану. Співпраця з родиною та неформальними опікунами пацієнта у процесі ведення психічного розладу. Забезпечення наступності допомоги при переході з первинної до спеціалізованої ланки. Використання мультидисциплінарного підходу у тривалому супроводі пацієнтів із хронічними ПНПР-розладами.

Пр6 "Стрес. Гострий стресовий розлад. Посттравматичний стресовий розлад." (денна)

Фізіологічні та психологічні реакції організму на стресові події. Клінічні ознаки гострого стресового розладу та особливості його діагностики. Відмінності між нормальними стресовими реакціями, ГСР і ПТСР у клінічній практиці. Роль травматичного досвіду у розвитку посттравматичного стресового розладу. Застосування інструментів mhGAP для виявлення та оцінки ПТСР на первинному рівні. Психосоціальні підходи до підтримки пацієнтів у стані гострого стресу або ПТСР. Основні принципи терапевтичного спілкування з особами, які пережили травматичні події. Надання першої психологічної допомоги у випадках критичних або надзвичайних ситуацій. Фактори ризику тривалого перебігу ПТСР та необхідність скерування до фахівця. Підходи до психоосвіти пацієнтів із ГСР і ПТСР та їхніх родичів.

Тема 4. Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів з ПНПР-розладами з використанням інструментів mhGAP. Депресія.

Лк4 "Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів з депресією з використанням інструментів mhGAP" (денна)

Підходи до первинної оцінки симптомів депресії з використанням алгоритмів mhGAP. Критерії встановлення діагнозу депресії та визначення її тяжкості відповідно до mhGAP. План ведення пацієнта з легким, помірним або тяжким депресивним розладом. Прийняття клінічного рішення щодо психосоціального або медикаментозного втручання. Особливості надання підтримки пацієнтам з депресією у межах первинної медичної допомоги. Визначення суїцидального ризику та дій лікаря в межах повноважень згідно з mhGAP. Роль сімейного оточення в підтримці пацієнтів із депресією та організація психоосвіти. Оцінка ефективності обраної стратегії лікування та критерії подальших дій. Межі компетентності лікаря первинної ланки та показання для направлення до психіатра.

Пр7 "Депресія." (денна)

Клінічні прояви депресії: емоційні, когнітивні, соматичні аспекти. Використання скринінгових інструментів для оцінки депресії на первинному рівні. Вплив депресії на функціонування пацієнта та його соціальні ролі. Фактори ризику розвитку депресії: біологічні, психосоціальні та середовищні. Психосоціальна підтримка пацієнтів із легкими та помірними формами депресії. Застосування навичок активного слухання та емпатії при роботі з депресивним пацієнтом Критерії направлення до психіатра та особливості ведення тяжкої депресії. Роль психоосвіти в підтримці пацієнтів із депресією та профілактиці рецидивів.

Пр8 "Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів з депресією з використанням інструментів mhGAP" (денна)

Підходи до первинної оцінки симптомів депресії з використанням алгоритмів mhGAP. Критерії встановлення діагнозу депресії та визначення її тяжкості відповідно до mhGAP. План ведення пацієнта з легким, помірним або тяжким депресивним розладом. Прийняття клінічного рішення щодо психосоціального або медикаментозного втручання. Особливості надання підтримки пацієнтам з депресією у межах первинної медичної допомоги. Визначення суїцидального ризику та дій лікаря в межах повноважень згідно з mhGAP. Роль сімейного оточення в підтримці пацієнтів із депресією та організація психоосвіти. Оцінка ефективності обраної стратегії лікування та критерії подальших дій. Межі компетентності лікаря первинної ланки та показання для направлення до психіатра.

Тема 5. Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів з ПНПР-розладами з використанням інструментів mhGAP. Втрата. Горювання.

Лк5 "Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів з ПНПР-розладами з використанням інструментів mhGAP. Втрата. Горювання." (денна)

Ключові кроки оцінки пацієнтів, які переживають втрату, за mhGAP. Психологічні інтервенції для підтримки осіб з горюванням за mhGAP. Роль первинного медичного працівника у веденні пацієнтів із горюванням. Моніторинг психічного стану пацієнтів під час процесу горювання. Стратегії запобігання розвитку психічних розладів у пацієнтів з горюванням. Інструменти mhGAP для оцінки ризиків самогубства у пацієнтів з горюванням. Підтримка сім'ї та соціального оточення в процесі ведення горювання. Планування подальшого супроводу та реабілітації пацієнтів після гострого періоду горювання. Навчання медичного персоналу роботі з інструментами mhGAP щодо горювання. Роль міждисциплінарної команди у веденні пацієнтів з горюванням.

Пр9 "Втрата і горювання." (денна)

Втрата та її вплив на психічне здоров'я людини. Горювання, його основні стадії згідно з сучасними психологічними моделями. Емоційні, когнітивні та поведінкові реакції під час горювання. Відмінність нормального горювання від ускладненого горювання. Фактори, що ускладнюють процес горювання. Психологічні підходи до підтримки осіб, які переживають втрату. Роль соціальної підтримки у процесі адаптації до втрати. Помилки у наданні допомоги людям, які переживають втрату. Вплив культурних і релігійних чинників на процес горювання.

Пр10 "Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів з горюванням з використанням інструментів mhGAP." (денна)

Ключові кроки оцінки пацієнтів, які переживають втрату, за mhGAP. Психологічні інтервенції для підтримки осіб з горюванням за mhGAP. Роль первинного медичного працівника у веденні пацієнтів із горюванням. Моніторинг психічного стану пацієнтів під час процесу горювання. Стратегії запобігання розвитку психічних розладів у пацієнтів з горюванням. Інструменти mhGAP для оцінки ризиків самогубства у пацієнтів з горюванням. Підтримка сім'ї та соціального оточення в процесі ведення горювання. Планування подальшого супроводу та реабілітації пацієнтів після гострого періоду горювання. Навчання медичного персоналу роботі з інструментами mhGAP щодо горювання. Роль міждисциплінарної команди у веденні пацієнтів з горюванням.

Тема 6. Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів з ПНПР-розладами з використанням інструментів mhGAP. Дитячі та підліткові психічні і поведінкові розлади.

Лк6 "Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів з дитячими та підлітковими психічними і поведінковими розладами з використанням інструментів mhGAP" (денна)

Оцінка дитячих та підліткових психічних і поведінкових розладів за інструментами mhGAP. Ключові ознаки, що вказують на необхідність втручання у дітей і підлітків. Визначення ступеня тяжкості розладів у дитячій та підлітків за mhGAP. Принципи ведення пацієнтів з психічними і поведінковими розладами в дитячому віці. Роль первинної медичної допомоги у супроводі дітей і підлітків з психічними розладами. Інтервенції mhGAP для зниження симптомів поведінкових розладів у дітей. Моніторинг психічного стану та поведінки пацієнтів у процесі лікування. Планування подальшої підтримки і реабілітації дітей та підлітків з психічними розладами. Направлення до спеціалізованих служб при ускладненому перебігу розладів. Залучення сім'ї та освітніх установ до супроводу пацієнтів за mhGAP. Психосвітні заходи для батьків та опікунів дітей з психічними розладами. Врахування культурних особливостей у веденні психічних розладів за mhGAP. Навчання медичного персоналу методам оцінки та ведення дитячих психічних розладів за mhGAP. Особливості роботи з дітьми та підлітками, які мають коморбідні розлади, у рамках mhGAP.

Пр11 "Дитячі та підліткові психічні і поведінкові розлади." (денна)

Дитячі та підліткові психічні і поведінкові розлади: основні поняття та класифікація. Причини виникнення психічних і поведінкових розладів у дітей і підлітків. Типові симптоми та ознаки психічних розладів у дитячому і підлітковому віці. Вплив сімейного середовища та соціальних факторів на розвиток психічних розладів у дітей. Особливості діагностики психічних і поведінкових розладів у дітей і підлітків. Роль раннього виявлення та втручання у попередженні ускладнень психічних розладів. Основні підходи до ведення та лікування психічних і поведінкових розладів у дитячому віці. Особливості роботи з дітьми та підлітками з розладами уваги та гіперактивності (СДУГ). Поведінкові розлади у підлітків: типові прояви та методи корекції. Вплив травматичних подій і стресу на психічне здоров'я дітей і підлітків. Психосоціальна підтримка сім'ї та дитини при психічних і поведінкових розладах. Профілактика суїцидальної поведінки серед підлітків з психічними розладами. Етичні та правові аспекти роботи з дітьми і підлітками у сфері психічного здоров'я.

Пр12 "Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів з дитячими та підлітковими психічними і поведінковими розладами з використанням інструментів mhGAP." (денна)

Оцінка дитячих та підліткових психічних і поведінкових розладів за інструментами mhGAP. Ключові ознаки, що вказують на необхідність втручання у дітей і підлітків. Визначення ступеня тяжкості розладів у дитячій та підлітків за mhGAP. Принципи ведення пацієнтів з психічними і поведінковими розладами в дитячому віці. Роль первинної медичної допомоги у супроводі дітей і підлітків з психічними розладами. Інтервенції mhGAP для зниження симптомів поведінкових розладів у дітей. Моніторинг психічного стану та поведінки пацієнтів у процесі лікування. Планування подальшої підтримки і реабілітації дітей та підлітків з психічними розладами. Направлення до спеціалізованих служб при ускладненому перебігу розладів. Залучення сім'ї та освітніх установ до супроводу пацієнтів за mhGAP. Психосвітні заходи для батьків та опікунів дітей з психічними розладами. Врахування культурних особливостей у веденні психічних розладів за mhGAP. Навчання медичного персоналу методам оцінки та ведення дитячих психічних розладів за mhGAP. Особливості роботи з дітьми та підлітками, які мають коморбідні розлади, у рамках mhGAP.

Тема 7. Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів з ПНПР-розладами з використанням інструментів mhGAP. Самоушкодження. Суїцид.

Лк7 "Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів із самоушкодженням та суїцидом з використанням інструментів mhGAP" (денна)

Оцінка ризику самоушкодження та суїциду за інструментами mhGAP. Ідентифікація пацієнтів із високим ризиком суїцидальної поведінки. Ключові ознаки та симптоми, що потребують невідкладного втручання. Принципи кризового втручання при загрозі суїциду та самоушкодження. Методи ведення пацієнтів із самоушкодженням у первинній медичній ланці. Стратегії безпеки і планування запобігання суїцидальним спробам. Роль сім'ї та соціального оточення у підтримці пацієнтів із суїцидальними намірами. Моніторинг стану пацієнтів у процесі лікування та реабілітації. Критерії направлення до спеціалізованих психіатричних служб. Психосвітні заходи для пацієнтів і їх близьких щодо ризиків самоушкодження і суїциду. Подальший супровід після суїцидальної спроби або епізоду самоушкодження. Врахування культурних і соціальних особливостей у веденні пацієнтів. Навчання медичного персоналу методам оцінки та ведення суїцидального ризику за mhGAP. Профілактика суїцидальної поведінки у різних вікових групах. Міждисциплінарний підхід у веденні пацієнтів із суїцидальною поведінкою.

Пр13 "Самоушкодження. Суїцид." (денна)

Самоушкодження: поняття, види та особливості поведінки. Причини та фактори ризику самоушкоджувальної поведінки. Відмінності між самоушкодженням і суїцидальною поведінкою. Суїцид: визначення, основні типи та етапи. Фактори ризику розвитку суїцидальних намірів і дій. Психологічні та соціальні причини суїцидальної поведінки. Стратегії кризового втручання при загрозі суїциду. Роль соціальної підтримки та сім'ї у профілактиці суїциду. Психоосвіта пацієнтів та їхніх близьких щодо самоушкодження і суїциду. Подальший супровід і реабілітація після суїцидальної спроби. Культурні та релігійні аспекти ставлення до суїциду і самоушкодження. Профілактика суїцидальної поведінки серед підлітків і дорослих.

Пр14 "Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів із самоушкодженням та суїцидом з використанням інструментів mhGAP." (денна)

Оцінка ризику самоушкодження та суїциду за інструментами mhGAP. Ідентифікація пацієнтів із високим ризиком суїцидальної поведінки. Ключові ознаки та симптоми, що потребують невідкладного втручання. Принципи кризового втручання при загрозі суїциду та самоушкодження. Методи ведення пацієнтів із самоушкодженням у первинній медичній ланці. Стратегії безпеки і планування запобігання суїцидальним спробам. Роль сім'ї та соціального оточення у підтримці пацієнтів із суїцидальними намірами. Моніторинг стану пацієнтів у процесі лікування та реабілітації. Критерії направлення до спеціалізованих психіатричних служб. Психоосвітні заходи для пацієнтів і їх близьких щодо ризиків самоушкодження і суїциду. Подальший супровід після суїцидальної спроби або епізоду самоушкодження. Врахування культурних і соціальних особливостей у веденні пацієнтів. Навчання медичного персоналу методам оцінки та ведення суїцидального ризику за mhGAP. Профілактика суїцидальної поведінки у різних вікових групах. Міждисциплінарний підхід у веденні пацієнтів із суїцидальною поведінкою.

Тема 8. Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів з ПНПР-розладами з використанням інструментів mhGAP. Інші важливі скарги на стан психічного здоров'я.

Лк8 "Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів з іншими важливими скаргами на стан психічного здоров'я з використанням інструментів mhGAP" (денна)

Оцінка пацієнтів з різноманітними скаргами на психічне здоров'я за інструментами mhGAP. Визначення пріоритетів при веденні пацієнтів із нехарактерними або змішаними симптомами. Розпізнавання соматичних проявів психічних розладів. Підходи до ведення пацієнтів із тривожними і соматоформними розладами. Особливості діагностики та підтримки пацієнтів із порушеннями сну. Моніторинг і оцінка ефективності втручань при нехарактерних психічних скаргах. Психоосвітні заходи та мотивація пацієнтів до лікування. Роль міждисциплінарної команди у супроводі пацієнтів із комплексними симптомами. Критерії направлення до спеціалізованої допомоги при складних випадках. Врахування культурних, соціальних і особистісних чинників у веденні пацієнтів. Психологічні техніки самодопомоги для пацієнтів із тривожними та соматичними симптомами. Навчання медичного персоналу роботі з пацієнтами з різними психічними скаргами за mhGAP. Профілактика хронізації психічних симптомів та ускладнень. Особливості ведення пацієнтів у первинній медичній ланці із психічними скаргами.

Лк9 "Важливі навички у періоди стресу та їх значення для психічного здоров'я" (денна)

Методи релаксації, що допомагають знизити рівень стресу. Роль майндфулнес (усвідомленості) у контролі стресових реакцій. Техніки ефективного управління емоціями в стресових ситуаціях. Навички саморегуляції поведінки під час стресу. Важливість когнітивних стратегій у зміні негативних установок. Роль соціальної підтримки і комунікативних навичок у подоланні стресу. Навички планування та організації часу для зменшення стресових факторів. Значення фізичної активності та здорового способу життя під час стресу. Психологічна гнучкість як ключова навичка адаптації до стресу. Роль навчання навичкам стресостійкості у профілактиці психічних розладів. Особливості розвитку навичок стресостійкості у різних вікових групах. Використання технік дихання для швидкої регуляції стану під час стресу. Значення професійної допомоги у розвитку навичок подолання стресу.

Пр15 "Оцінка, ведення та подальший супровід пацієнтів з іншими важливими скаргами на стан психічного здоров'я з використанням інструментів mhGAP." (денна)

Оцінка пацієнтів з різноманітними скаргами на психічне здоров'я за інструментами mhGAP. Визначення пріоритетів при веденні пацієнтів із нехарактерними або змішаними симптомами. Розпізнавання соматичних проявів психічних розладів. Підходи до ведення пацієнтів із тривожними і соматоформними розладами. Особливості діагностики та підтримки пацієнтів із порушеннями сну. Моніторинг і оцінка ефективності втручань при нехарактерних психічних скаргах. Психоосвітні заходи та мотивація пацієнтів до лікування. Роль міждисциплінарної команди у супроводі пацієнтів із комплексними симптомами. Критерії направлення до спеціалізованої допомоги при складних випадках. Врахування культурних, соціальних і особистісних чинників у веденні пацієнтів. Психологічні техніки самодопомоги для пацієнтів із тривожними та соматичними симптомами. Навчання медичного персоналу роботі з пацієнтами з різними психічними скаргами за mhGAP. Профілактика хронізації психічних симптомів та ускладнень. Особливості ведення пацієнтів у первинній медичній ланці із психічними скаргами.

Пр16 "Важливі навички у періоди стресу та їх значення для психічного здоров'я." (денна)

Методи релаксації, що допомагають знизити рівень стресу. Роль майндфулнес (усвідомленості) у контролі стресових реакцій. Техніки ефективного управління емоціями в стресових ситуаціях. Навички саморегуляції поведінки під час стресу. Важливість когнітивних стратегій у зміні негативних установок. Роль соціальної підтримки і комунікативних навичок у подоланні стресу. Навички планування та організації часу для зменшення стресових факторів. Значення фізичної активності та здорового способу життя під час стресу. Психологічна гнучкість як ключова навичка адаптації до стресу. Роль навчання навичкам стресостійкості у профілактиці психічних розладів. Особливості розвитку навичок стресостійкості у різних вікових групах. Використання технік дихання для швидкої регуляції стану під час стресу. Значення професійної допомоги у розвитку навичок подолання стресу.

Тема 9. Атестаційні заходи

Пр17 "Захист індивідуальних проектів." (денна)

Захист індивідуальних проектів щодо оцінки, ведення та подальшого супроводу пацієнтів з ПНПР-розладами з використанням інструментів mhGAP.

Пр18 "Диференційований залік." (денна)

Оцінювання теоретичних знань і практичних навичок щодо оцінки, ведення та подальшого супроводу пацієнтів з ПНПР-розладами з використанням інструментів mhGAP

9. Стратегія викладання та навчання

9.1 Методи викладання та навчання

Дисципліна передбачає навчання через:

МН1	Гейміфіковане навчання
МН2	Кейс-орієнтоване навчання
МН3	Практикоорієнтоване навчання
МН4	Проблемне навчання
МН5	Самостійне навчання
МН6	Суспільно-орієнтоване навчання

У викладанні застосовуються сучасні методи, такі як гейміфіковане навчання, практико-орієнтоване навчання, кейс-орієнтоване навчання, проблемне навчання, суспільно-орієнтоване навчання. Вони мають сприяти розвитку фахових здібностей і стимулювати до творчої і наукової діяльності.

Оволодіння студентами soft skills відбувається протягом усього періоду вивчення курсу. Здатність до емпатії та активного слухання формується під час кейс-орієнтованого та гейміфікованого навчання. Практико-орієнтоване та суспільно-орієнтоване навчання стимулюють розвиток здатності до якісної міжособистісної взаємодії в команді та ефективної комунікації з пацієнтами та колегами. Здатність критично мислити та приймати обґрунтовані клінічні рішення розвивається при застосуванні проблемно-орієнтованого навчання і самостійній роботі. Гейміфіковане та суспільно-орієнтоване навчання спонукають до формування навички зберігати психологічну рівновагу у складних ситуаціях та здатність до толерантного ставлення та подолання стигми.

9.2 Види навчальної діяльності

НД1	Аналіз та обговорення кейсів (навчальних/практичних/науково-дослідних)
НД2	Виконання ситуативних вправ
НД3	Навчальна дискусія
НД4	Підготовка до атестації
НД5	Підготовка до практичних занять
НД6	Підготовка та презентація доповіді
НД7	Робота в групах/командах для вирішення конкретної відкритої проблеми (екологічної, економічної, соціальної тощо)
НД8	Рольова гра

10. Методи та критерії оцінювання

10.1. Критерії оцінювання

Визначення	Чотирибальна національна шкала оцінювання	Рейтингова бальна шкала оцінювання
Відмінне виконання лише з незначною кількістю помилок	5 (відмінно)	$170 \leq RD \leq 200$
Вище середнього рівня з кількома помилками	4 (добре)	$164 \leq RD < 169$
В загальному правильна робота з певною кількістю помилок	4 (добре)	$140 \leq RD < 163$
Непогано, але зі значною кількістю недоліків	3 (задовільно)	$127 \leq RD < 139$
Виконання задовольняє мінімальні критерії	3 (задовільно)	$120 \leq RD < 126$
Можливе повторне складання	2 (незадовільно)	$70 \leq RD < 119$
Необхідний повторний курс з навчальної дисципліни	2 (незадовільно)	$0 \leq RD < 69$

10.2 Методи поточного формативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МФО1 Взаємооцінювання (peer assessment)	Партнерська взаємодія, спрямована на покращення результатів навчальної діяльності за рахунок порівняння власного поточного рівня успішності із попередніми показниками. Забезпечує можливість налізу власної освітньої діяльності	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Корегування спільно зі здобувачами підходів до навчання з урахуванням результатів оцінювання
МФО2 Захист презентацій та рефератів	Написання робіт передбачає продемонструвати вміння працювати з літературою, закріплення практичних навичок, оцінювання та аналізу медичної документації. Передбачений захист робіт, коли студент має надати відповіді на питання щодо обраної теми.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни, захист - відповідно до календарно-тематичного плану	Консультування викладача під час виконання з усіма коментарями. Здобувач отримує оцінку за виконання презентації (5 балів максимум) та захист (5 балів максимум)

МФО3 Тести (автоматизовані тести) для контролю навчальних досягнень здобувачів	Метод ефективної перевірки рівня засвоєння знань, умінь і навичок із кожної теми навчальної дисципліни. Тестування дозволяє перевірити засвоєння навчального матеріалу із кожної тематики.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Максимальна кількість балів за тестування - 5 балів за умови отримання 100% правильних відповідей. Мінімальний бал успішного складання тестів - 3 бали (60% правильних відповідей)
МФО4 Надання зворотного зв'язку про результати перевірки навчальних досягнень здобувачів за матеріалом, що вивчається	Зворотній зв'язок надає можливість покращення діяльності здобувачів, визначення зони росту.	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Зворотний зв'язок спрямований на підтримку розвитку професійних компетентностей здобувачів.

10.3 Методи підсумкового сумативного оцінювання

	Характеристика	Дедлайн, тижні	Зворотний зв'язок
МСО1 Оцінювання рівня теоретичної підготовки	Формує навички самостійної діяльності в студентів, спонукає до прагнення пошукового пізнання. Стимулює студентів до роботи з необхідною літературою, переводить процес навчання з рівня пасивного поглинання інформації на рівень активного її перетворення	Протягом усього періоду вивчення дисципліни	Проводиться на кожному занятті результат виконання НД впливає на комплексну оцінку за практичне заняття
МСО2 Підсумковий контроль: диференційований залік (відповідно до регламенту проведення)	Метод ефективної перевірки рівня засвоєння знань, умінь і навичок із навчальної дисципліни. Тестування дозволяє перевірити результати навчання протягом семестру та визначити рівень знань по завершенню дисципліни.	на останньому занятті	здобувач може отримати 80 балів за залік. Мінімальна кількість балів, яку має отримати студент - 48 балів

Контрольні заходи:

		Максимальна кількість балів	Можливість перескладання з метою підвищення оцінки
Семестр викладання		200 балів	
МСО1. Оцінювання рівня теоретичної підготовки		120	
	Оцінювання роботи на практичних заняттях	90	Ні
	Захист індивідуального проекту	30	Ні
МСО2. Підсумковий контроль: диференційований залік (відповідно до регламенту проведення)		80	
		80	Ні

В особливих ситуаціях завдання протягом семестру можна виконувати дистанційно. Перевірка знань здійснюється шляхом виконання завдань на платформі МІХ.

11. Ресурсне забезпечення навчальної дисципліни

11.1 Засоби навчання

ЗН1	Інформаційно-комунікаційні системи
ЗН2	Бібліотечні фонди
ЗН3	Мультимедіа, відео- і звуковідтворювальна, проєкційна апаратура (відеокамери, проєктори, екрани, смартдошки тощо)
ЗН4	Програмне забезпечення (для підтримки дистанційного навчання, Інтернет-опитування, віртуальних лабораторій, віртуальних пацієнтів, для створення комп'ютерної графіки, моделювання тощо та ін.)

11.2 Інформаційне та навчально-методичне забезпечення

Основна література	
1	Керівництво mhGAP для ведення психічних, неврологічних розладів і розладів пов'язаних зі вживанням психоактивних речовин, у неспеціалізованих закладах охорони здоров'я. Версія 2.0. - 2020 - 164 с.
Допоміжна література	
1	Губенко, І. Я. Основи загальної і медичної психології, психічного здоров'я та міжособового спілкування [Текст] : підручник / І. Я. Губенко, О. С. Карнацька, О. Т. Шевченко. — 2-ге вид., перероб. і доп. — К. : Медицина, 2018. — 312 с.
2	Чабан, О. С. Психічне здоров'я [Текст] : підручник / О. С. Чабан, В. Т. Яшук, Я. М. Несторович. — Тернопіль : Укрмедкнига, 2008. — 480 с.

3	Шафранський, В.В. Психічне здоров'я населення України: стан, проблеми та шляхи вирішення [Текст] / В. В. Шафранський, С. В. Дудник // Україна. Здоров'я нації : Науково-практичний журнал; Внесений ВАК до Переліку наукових фахових видань України у галузі "Медичні науки"; Мова видання: українська, англійська / Засновник: ДУ "Український інститут стратегічних досліджень МОЗ України". — 2016. — № 3. — С. 12-18.
4	Макклінток-Грінберг, Т. Робочий зошит з розвитку навичок подолання комплексного ПТСР. Науково обґрунтований підхід до керування страхом і гнівом, зміцнення впевненості і в собі та відновлення своєї ідентичності [Текст] = The Complex PTSD Coping Skills Workbook. An Evidence-Based Approach to Manage fear and Anger, Build Confidence, and Reclaim Your Identity / Т. Макклінток-Грінберг; пер. з англ. О. Варварюка. — Київ : Вид-во Ростислава Бурлаки, 2024. — 272 с.
5	Депресія (легкий, помірний, тяжкий депресивні епізоди без соматичного синдрому або з соматичним синдромом, рекурентний депресивний розлад, дистимія) 2014 [Текст] : [уніфікований клінічний протокол, вторинної (спеціалізованої) та третинної (високоспеціалізованої) медичної допомоги] // Новости медицины и фармации : Медико-фармацевтическое издание; — 2015. — № 9. — С. 1-8.
6	Harbuzova V., Ulunova A., Minenko S. Assessment of professional life quality and resilience of medical staff working at military treatment and rehabilitation facilities in the conditions of war in Ukraine / Eastern Ukrainian Medical Journal. 2024;12(3):492-504
Інформаційні ресурси в Інтернеті	
1	https://academy.nszu.gov.ua/enrol/index.php?id=183
2	https://academy.nszu.gov.ua/enrol/index.php?id=204
3	https://howareu.com/