

Перелік питань на залік

з дисципліни «Основи кризової психології та самопомоги»

1. Поняття кризи та кризової ситуації. Динаміка кризи.
2. Кризові ситуації та їх характеристика.
3. Екстремальні ситуації. Типологія екстремальних ситуацій.
4. Екстрена психологічна допомога. Основні принципи надання першої психологічної допомоги.
5. Ізраїльські протоколи надання першої психологічної допомоги в гострому кризовому стані *(одну на вибір)*:
6. Модель Israel Trauma Coalition (О. Гершанов)
7. Модель РІЗУ (Др. Моше Фархі)
8. Модель BASIC PH
9. Робота з почуттями і тілом під час гострого кризового стану *(вибрати одне)*.
10. Робота з панічною атакою (передумови виникнення, ознаки, прояви, перша допомога та подальше лікування),
11. Робота з істеричним нападом (передумови виникнення, ознаки, прояви, допомога при істериці)
12. Робота з плачем (сутність емоційної реакції, ознаки, прояви, допомога людині, що плаче)
13. Робота з нервовим тремтінням (передумови виникнення, ознаки, прояви, допомога при треморі)
14. Робота з руховим збудженням *(сильна реактивна поведінка, людина не може всидіти на одному місці)* (передумови виникнення, ознаки, прояви, допомога при руховому збудженні)
15. Робота з агресивною нападом (передумови виникнення, ознаки, прояви, комунікація та допомога людині в агресивному стані)
16. Робота зі ступором (передумови виникнення, ознаки, прояви, допомога людині в ступорі)
17. Робота з апатією (передумови виникнення, ознаки, прояви, допомога)
18. Робота з мареннями та галюцинаціями (передумови виникнення, ознаки, прояви, допомога).
19. Робота гарячих ліній та ліній підтримки в Україні.
20. Способи саморегуляції при кризовому стані.
21. Психологічна допомога дитині, яка переживає кризу 3-х років.
22. Психологічна допомога дитині, яка переживає кризу 6-7 років.
23. Психологічна допомога дитині, яка переживає кризу підліткового віку.
24. Психологічна допомога в ситуації булінгу та його профілактика.
25. Психологічна допомога в ситуації домашнього насильства та його профілактика.

- 26.Психологічна допомога та підтримка людини, що переживає кризу самовизначення у юнацькому віці.
- 27.Психологічна підтримка у кризі, яка спричинена розставанням з коханою людиною або розлученням.
- 28.Психологічна допомога людині, яка переживає кризу «середнього віку».
- 29.Психологічна підтримка у кризі, яка виникла після народження дитини (післяродова депресія)
- 30.Психологічна підтримка у кризі, яка спричинена тяжкою хворобою.
- 31.Психологічна підтримка у кризі, яка зумовлена труднощами через опіку над тяжкохворим членом сім'ї.
- 32.Психологічна підтримка у кризі, причиною якої є звільнення з роботи.
- 33.Психологічна підтримка у кризі, пов'язаній з виходом на пенсію.
- 34.Сутність та механізм виникнення залежності.
- 35.Причини виникнення залежностей: для чого вони людині?
- 36.Коли звичка переростає у залежність?
- 37.Психологічна допомога у подоланні алкоголічної залежності.
- 38.Психологічна допомога у подоланні наркотичної залежності.
- 39.Психологічна допомога у подоланні тютюнової залежності.
- 40.Психологічна допомога у подоланні кризи залежності у стосунках.
- 41.Теорії прив'язаності: здорова та нездорова прив'язаності.
- 42.Поведінкова залежність: сутність, прояви, приклади.
- 43.Розлади харчової поведінки як вид залежності.
- 44.Залежність від комп'ютерних ігор.
- 45.Залежність від Інтернету та соц-мереж.
- 46.Значення постійного стресу або тривоги у розвитку залежної поведінки.
- 47.Сучасні методи лікування залежностей.