

# МЕНТАЛЬНЕ ЗДОРОВ'Я ТА ПСИХОГІЄНА ПРОФЕСІЙНОЇ ДІЯЛЬНОСТІ



Наука вимагає точності. Але чи розрахований ваш ресурс на такі навантаження?



**Навчальна програма присвячена вивченню ментального здоров'я та психогієни спеціально для студентів природничих факультетів!!!**

Курс поєднує знання з нейробіології, психології та медицини, щоб пояснити фізіологічні механізми виникнення стресу та емоційних реакцій. Студенти опановують практичні методи саморегуляції та стратегії запобігання професійному вигоранню, що є критично важливим в умовах інтенсивної наукової роботи. Особлива увага приділяється впливу способу життя, цифрового середовища та академічних навантажень на загальне психофізіологічне благополуччя.

Окрім теоретичного базису, джерела містять рекомендації міжнародних організацій щодо розвитку емоційного інтелекту та стійкості до кризових ситуацій. Таким чином, дисципліна допомагає майбутнім науковцям сформувати індивідуальну систему підтримки власного здоров'я та зберегти когнітивну ефективність.

**Від виживання до ефективності:  
чому вам потрібен цей курс.**

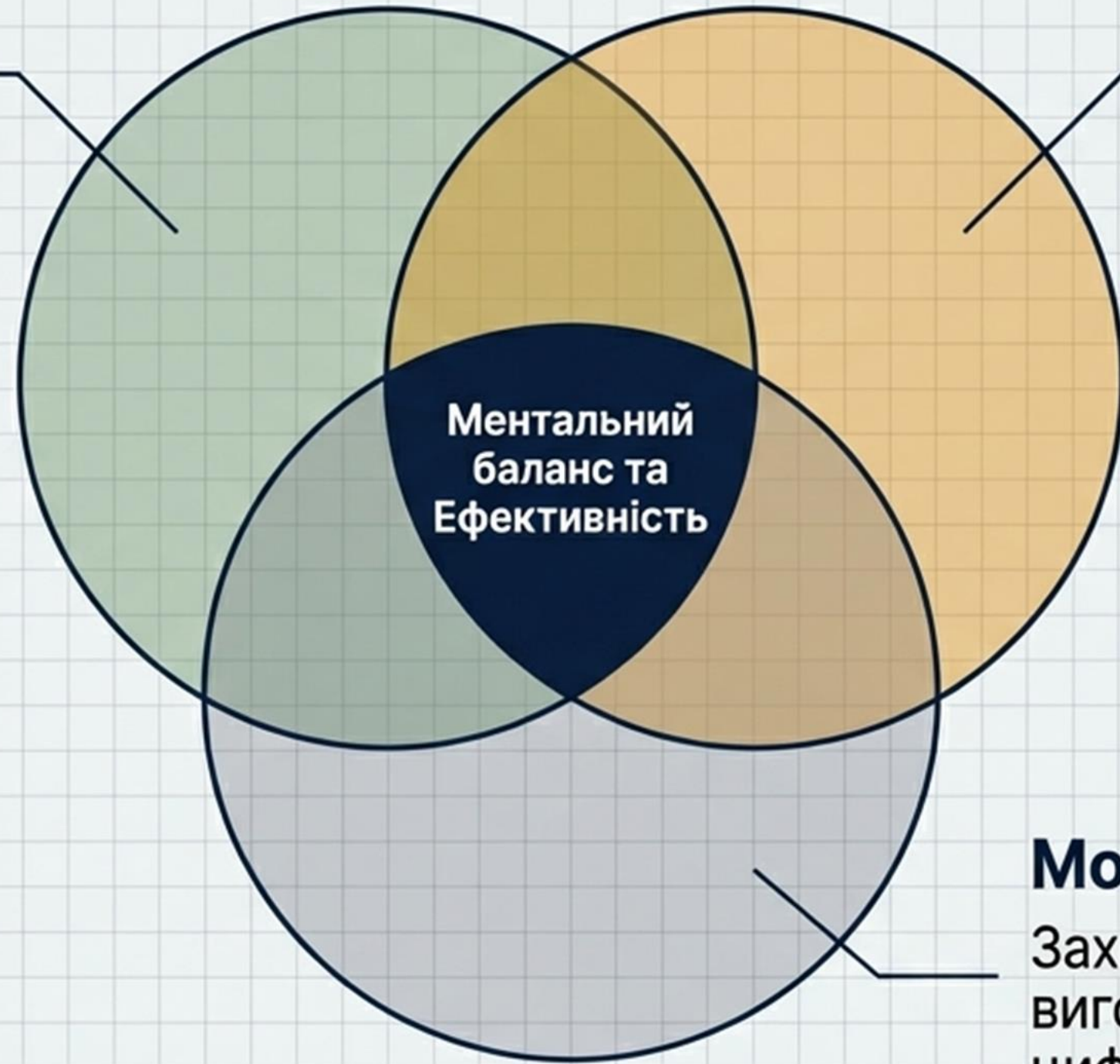
$$\left[ \text{Біологія} + \text{Психологія} \right] \times \text{Практика} = \text{Когнітивна невразливість}$$

Цей курс — не про «просто подихати і заспокоїтись». Це глибоке занурення в нейробіологічні основи ваших емоцій, створене спеціально для тих, хто розуміє мову гормонів, нейромедіаторів та фізіології. Ми перетворюємо біологічні знання на інструмент вашої особистої ефективності.

# Три модулі. Одна мета: ваше збереження.

## Модуль 1: Біологія стресу.

Як працює «залізо»  
(мозкові структури,  
гормони,  
нейромедіатори).



## Модуль 2: Саморегуляція.

Встановлюємо «софт»  
(стрес-менеджмент,  
когнітивна  
ефективність).

## Модуль 3: Психогігієна.

Захист системи (профілактика  
вигорання в науці та  
цифровому середовищі).

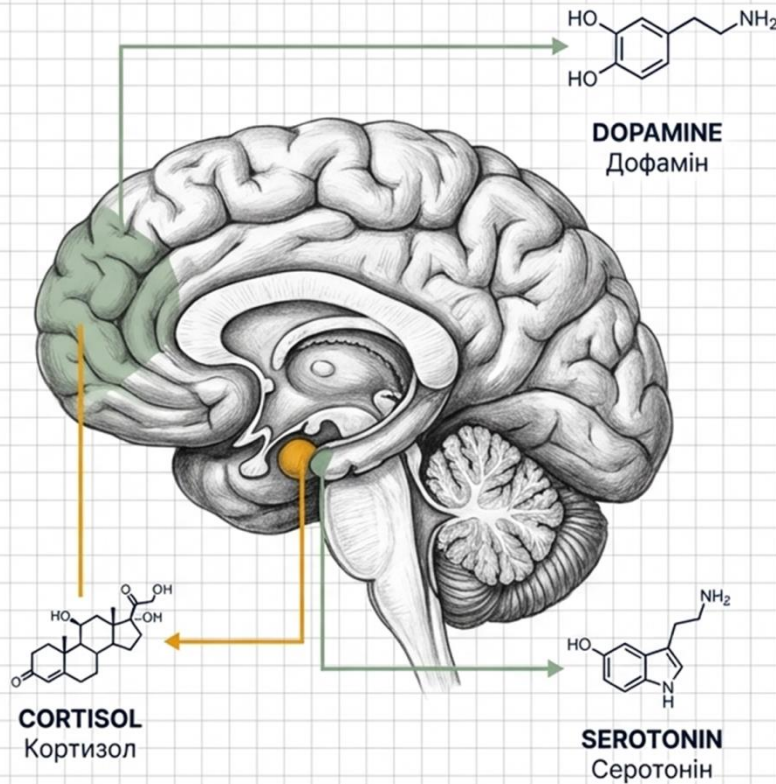
# Спочатку ми розберемо ваш стрес на молекули.

Модуль 1. Біологічні та нейропсихологічні основи

**Фізіологія:** Що насправді відбувається в тілі під час «Адаптаційного синдрому»?

**Когнітивістика:** Чому недосип фізично руйнує пам'ять та увагу?

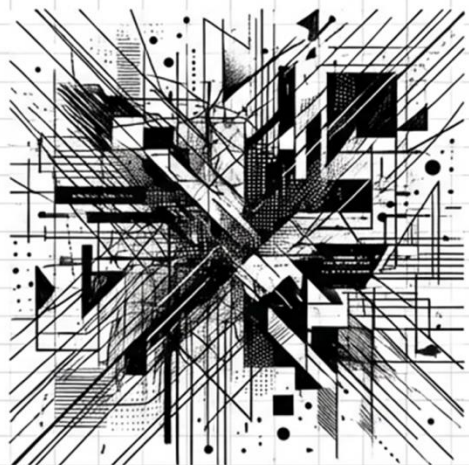
**Нейропластичність:** Як харчування та фізична активність програмують ваші мозкові структури?



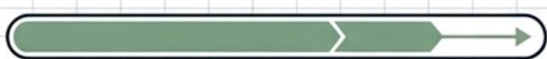
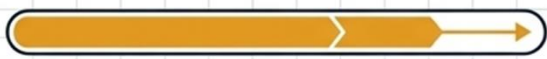
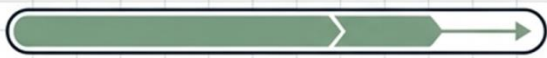
# Психогігієна 2.0: Баланс роботи та відновлення.

Модуль 3. Ментальне благополуччя у професійній діяльності.

## Цифровий Шум



## Структуроване Відновлення



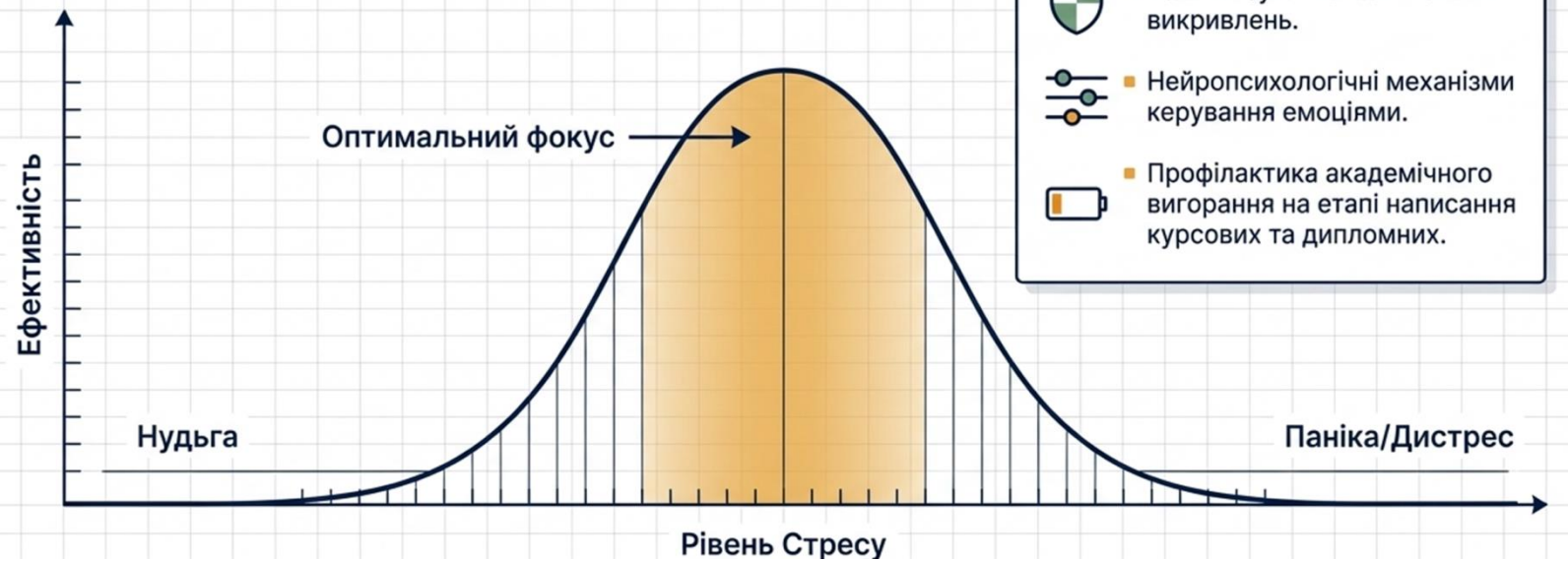
**Інформаційне перевантаження:**  
Фільтрація цифрового шуму та збереження уваги.

**Ресурси середовища:**  
Де шукати психологічну підтримку в університеті.

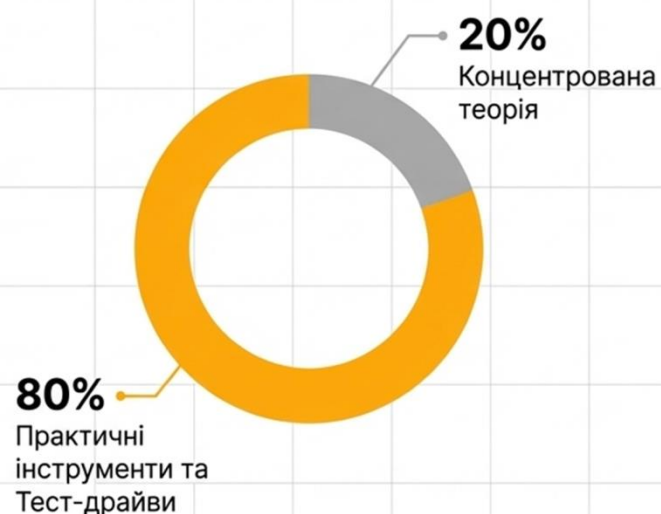
**Фінальний проект:**  
Розробка вашої індивідуальної стратегії підтримання здоров'я (особистий протокол безпеки).

# Навчимо повертати себе в «зону оптимальної продуктивності».

Модуль 2. Стрес-менеджмент та саморегуляція.



## Менше лекцій. Більше тест-драйвів власної психіки.



## Чому ці навички — ваша конкурентна перевага.

Стихийний підхід	Студент після курсу
<p>✗ Паніка, ступор та втрата концентрації під час лабораторної роботи.</p>	<p>✓ Аналіз реакції, швидке повернення до фокусу та продовження роботи.</p>
<p>Безперервний скролінг соцмереж, що лише поглиблює нейровтому.</p>	<p>Усвідомлене та фізіологічно правильне відновлення внутрішнього ресурсу.</p>
<p>Ризик вигорання ще на ранньому етапі збору даних.</p>	<p>Стабільний і впевнений рух до захисту без втрати мотивації.</p>

## Що ви навчитесь робити власноруч?



### Емоційний аудит

Техніка швидкого розпізнавання та деактивації тригерів у науковому колективі чи під час захисту проекту.



### Когнітивний щит

Практична робота з когнітивними викривленнями: відключення «синдрому самозванця» та зупинка катастрофізації.



### Нейро-хакінг сну

Точне біологічне налаштування циркадних ритмів для максимізації консолідації пам'яті перед складними іспитами.

## Тільки доказовий підхід. Ніякої езотерики.



### Глобальні стандарти

Курс базується на офіційних протоколах Всесвітньої організації охорони здоров'я (WHO) та UNICEF щодо підтримки ментального здоров'я.



### Нейробиологія

Інтеграція клінічних досліджень Jon Kabat-Zinn щодо нейрофізіологічного впливу майндфулнес та методик зниження стресу.

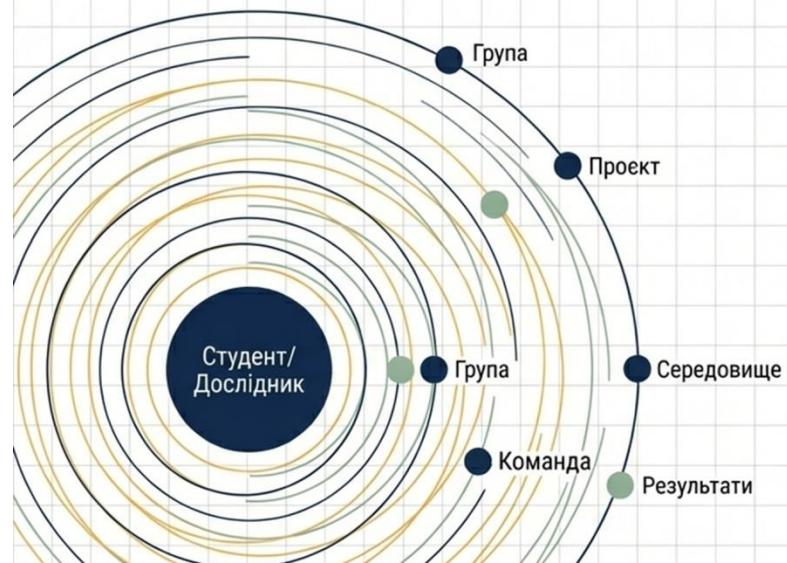


### Доказова психологія

Використання перевірених моделей когнітивно-поведінкової терапії та стратегій копінгу (Albert Ellis, Richard Lazarus).

## Емоційний інтелект: ключ до успішної лабораторії чи класу.

Для майбутніх наукових керівників та вчителів.



### У науці

Здатність керувати емоційним кліматом команди – це критичний soft skill для успішного управління грантами, експериментами та дослідницькими групами.

### В освіті

Навички психогігієни є фундаментальними для вчителів у рамках концепції Нової української школи (НУШ). Ви не зможете навчити учнів стійкості, якщо не володієте нею самі.

## Що ви отримаєте на виході?



**Глибоке розуміння:** Точне знання того, як фізіологічно працює ваш мозок під інтенсивним навантаженням.

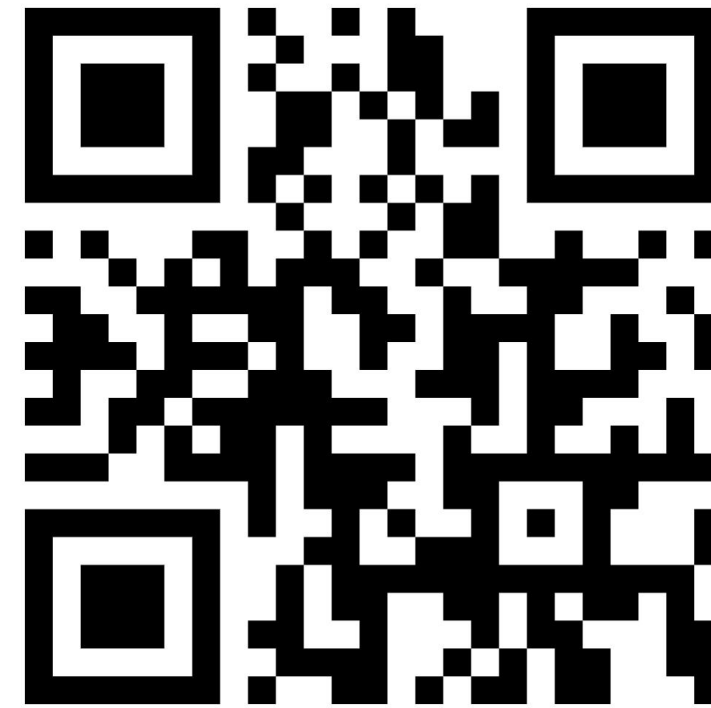


**Практичний арсенал:** набір перевірених технік саморегуляції, які можна застосувати прямо в лабораторії чи на іспиті.



**Особистий протокол:** власну, працюючу стратегію захисту ментального здоров'я.

Ви інвестуєте свій час зараз, щоб зберегти своє здоров'я на всю майбутню кар'єру.



## Зробіть психогігієну своєю звичкою.

1. Відкрийте систему вибору дисциплін.
2. Оберіть курс **«Ментальне здоров'я та психогігієна професійної діяльності у природничих науках»**.
3. Забронюйте своє місце в «лабораторії власного розуму».

*Ваш мозок скаже вам дякую.*