

Дисципліна	Основи ментального здоров'я
Кафедра	Психології та суспільно-гуманітарних наук
Рівень освіти	Фаховий молодший бакалавр
Мета	– формування у здобувачів освіти системного уявлення про поняття, принципи й механізми підтримки та зміцнення ментального здоров'я особистості в умовах сучасного суспільства; – розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості, емоційної компетентності; – опанування методами профілактики психоемоційних порушень і збереження психічного благополуччя
Зміст (теми) дисципліни	Тема 1. Поняття та структура ментального здоров'я Тема 2. Психологічні методи саморегуляції та релаксації Тема 3. Сучасні програми збереження і зміцнення ментального здоров'я у різних вікових групах Тема 4. Фактори, що впливають на ментальне здоров'я особистості Тема 5. Основи психогігієни та психопрофілактики Тема.6. Роль емоційного інтелекту у підтримці ментального здоров'я Тема 7. Психологічне благополуччя та якість життя Тема 8. Профілактика стресу й емоційного вигорання Тема.9. Ментальне здоров'я в умовах кризових ситуацій Тема 10. Соціальні зв'язки як ресурс ментального здоров'я