

Дисципліна	Основи ментального здоров'я
Кафедра	Психології та суспільно-гуманітарних наук
Рівень ВО	Перший (бакалаврський)
Мета	розвиток навичок саморегуляції, стресостійкості, профілактики психоемоційних порушень і збереження психічного благополуччя в умовах сучасного суспільства.
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