

ТОВ «ТЕХНІЧНИЙ УНІВЕРСИТЕТ «МЕТІНВЕСТ ПОЛІТЕХНІКА»

# СЕРТИФІКАТ

за участь у тренінгу на тему

## ОСОБЛИВОСТІ ПЕРШОЇ ПСИХОЛОГІЧНОЇ ДОПОМОГИ ОСОБАМ, ЯКІ ПЕРЕЖИЛИ ТРАВМУЮЧІ ПОДІЇ

25.12.2024

**Іван САХНО**

Ректор  
Лектор



Олександр ПОВАЖНИЙ  
Олеся ЧЕРНЯКОВА  
кандидат психологічних наук

1. «Поняття травм та ПТСР» (вплив стресу на організм, розкриття механізмів виникнення психотравм, їх види; ознаки та прояви ПТСР, типи перебігу ПТСР, динаміка та варіанти розвитку ПТСР).
2. «Етапи та принципи надання першої психологічної допомоги» (перша психологічна допомога, основні етапи надання ППД, кому потрібна ППД, коли варто її надавати та де можна це робити).
3. «Техніки заземлення як ресурс відновлення у стресових ситуаціях» (техніки: «дихання по квадрату», «5-4-3-2-1», «5 пальців»).