

Tárgytematika / Course Description

Lelki egészségvédelem

AKNB_BHTM080

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Bogdányi Mária

Félév / Semester: 2019/20/1

Beszámolási forma /

Assesment: Folyamatos számonkérés

Tárgy heti óraszám /

Teaching hours(week): 0/2/0

Tárgy féléves óraszám /

Teaching hours(sem.): 0/0/0

OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE

A tantárgy célja, hogy elméleti ismereteken és gyakorlati példákon keresztül átfogó képet nyújtson a lelki egészségvédelem embert formáló és gazdagító szükségességéről és megvalósításának lépéseiről. A tananyag elsajátítása során a hallgató - a mindennapi életben szükséges alapvető mentálhigiénés ismereteknek birtokában - képessé válhat előítéletmentes(ebb)en fogadni embertársai viselkedését, érzelmi megnyilvánulásait. Ezenkívül az önismereti fejlődés során a saját maga által megélt stresszhelyzetekkel való megküzdésre próbál felkészíteni a tárgy.

TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION

- 1) Általános bevezető, követelmények ismertetése
- 2) Lelki egészség, mentálhigiéné
- 3) A fiatal felnőttkori életszakasz jellemző feladatai, nehézségei, krízisei
- 4) Önértékelés, önbecsülés, kisebbségi érzés
- 5) Stresszhelyzetek
- 6) Stresszhelyzetek megoldási kísérletei
- 7) Harag, megbocsátás
- 8) Párkapcsolati problémák
- 9) Párkapcsolati alapelvek
- 10) Betegség és szenvedés, a veszteségek és a gyász
- 11) Félelem, szorongás, szégyen.
- 12) Depresszió
- 13) Szenvedélybetegségek kialakulása, megelőzése
- 14) Evészavarok, alkoholizmus, drogfüggőség
- 15) Számonkérés

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Aláírás feltétele: Az évközi jegy feltétele választható: szóbeli vagy írásbeli kollokvium.

Az osztályzat kialakításának módja: érdemjegy az órai munka (jelenlét és aktivitás) és szóbeli/írásbeli felelet együttes értékelése alapján.

Vizsgára bocsátás feltétele: Órákon való rendszeres részvétel.

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

- 1) Lajkó Károly: Viselkedésünk és lelki egyensúlyunk. Medicina Kiadó, 2005
- 2) Hárdi István: Lelki egészségvédelem. Medicina Kiadó, 1997
- 3) Rosszkezd, szomorúság, depresszió. (Az élet dolgai sorozat) Saxum Kiadó, 2004
- 4) Hová tűnt a nyugalom? Félelem, szorongás, pánik. (Az élet dolgai sorozat) Saxum Kiadó, 2008
- 5) Lerner, Harriet: Hívatlan vendégeink. Félelem, szorongás, szégyen. (Hétköznapi pszichológia sorozat) Park Kiadó, 2005
- 6) Hauck Paul: Mélyponton. Hogyan másszunk ki a depresszióból? (Hétköznapi pszichológia sorozat) Park Kiadó, 2005
- 7) Christophe André-Francois Lelord: Önbecsülés. Önszeretet, önkép, önbizalom (Hétköznapi pszichológia sorozat) Park Kiadó, 2013
- 8) Grün, Anselm – Dufner Meinrad: Az egészség, mint lelki feladat. Bencés Kiadó, 2009

Oktató: Bogdányi Mária
