

## Tárgytematika / Course Description

### Lelki egészségvédelem

AKNB\_BHTM080

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** Bogdányi Mária

**Félév / Semester:** 2020/21/1

**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

A fiatal felnőttkori életszakasz jellemző feladatai, nehézségei, krízisei

Önértékelés, önbecsülés, kisebbségi érzés

Stresszhelyzetek és megoldási kísérletei

Harag, megbocsátás

Párkapcsolati problémák

Párkapcsolati alapelvek

Betegség és szenvedés, a veszteségek és a gyász

Félelem, szorongás, szégyen.

Depresszió

Szenvedélybetegségek kialakulása, megelőzése

Évészavarok, alkoholizmus, drogfüggőség

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

Lajkó Károly: Viselkedésünk és lelki egyensúlyunk. Medicina Kiadó, 2005

Hárdi István: Lelki egészségvédelem. Medicina Kiadó, 1997

Rosszkedv, szomorúság, depresszió. (Az élet dolgai sorozat) Saxum Kiadó, 2004

Hová tűnt a nyugalom? Félelem, szorongás, pánik. (Az élet dolgai sorozat) Saxum Kiadó, 2008

Lerner, Harriet: Hívatlan vendégeink. Félelem, szorongás, szégyen. (Hétköznapi pszichológia sorozat) Park Kiadó, 2005

Hauck Paul: Mélyponton. Hogyan másszunk ki a depresszióból? (Hétköznapi pszichológia sorozat) Park Kiadó, 2005

Christophe André-Francois Lelord: Önbecsülés. Önszeretet, önkép, önbizalom (Hétköznapi pszichológia sorozat) Park Kiadó, 2013

Grün, Anselm – Dufner Meinrad: Az egészség, mint lelki feladat. Bencés Kiadó, 2009

Oktató: Bogdányi Mária

---