

Tárgytematika / Course Description **Lelki egészségvédelem**

AKNB_BHTM080

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Bogdányi Mária

Félév / Semester: 2023/24/1

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

Evészavarok, 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

Rosszkezd, 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

AJÁNLOTT IRODALOM / RECOMMENDED MATERIAL