

## Tárgytematika / Course Description

### Lelki egészségvédelem

AKNB\_BHTM080

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Bogdányi Mária

Félév / Semester: 2024/25/1

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 / ASSESMENT'S METHOD

**Alírási 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.

**Vizgára 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

---

## **AJÁNLOTT IRODALOM / RECOMMENDED MATERIAL**