

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2013/14/2
<b>Tárgynév:</b>	Mentálhigiéné
<b>Tárgykód:</b>	ALSRMA3031
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Bodnár Gabriella Dr.
<b>Tárgy követelménye:</b>	Évközi jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	5/5/0

---

## Oktatás célja:

Megismertesse a hallgatókkal a félév folyamán a mentálhigiéné jelenlegi értelmezéseit, kialakulását, fejlődését, magyarországi helyzetét. Elhelyezze, a mentálhigiéné szerepét a segítő szakmákon belül, rendszerezze a mentálhigiéné diszciplináján belül előforduló szakmai területeket, megvilágítsa a mentálhigiéné kapcsolódási pontjait az alkalmazott pszichológia, pedagógia, pszichiátria diszciplináihoz.

## Tantárgy tartalma:

Igények és hiányosságok a mindennapi életben  
Egészség, betegség kérdésének lelki aspektusai  
A mentálhigiéné történelmi megközelítése  
Mentálhigiéné mozgalom Magyarországon  
Mentálhigiéné gyakorlati és fogalmi megközelítései  
Lelki egészségvédelem lépcsői (Primer-, szekunder-, terciér prevenció)  
Lelki egészség, öngyógyítás  
Védekező, elhárító mechanizmusok és a ...Coping”  
A stressz  
A trauma, extrém megterhelések, közösségi traumák  
Krisis, krisishelyzet, öngyilkosság  
Függőség (függőségi magatartás és élményvilág)  
Az életsemények, életkori problémák  
Beavatkozás lehetőségei az élet nagy krisiseiben(Gyász, Öngyilkosság, Válás és hatása a gyermek fejlődésére, Sérült gyerek születése, Munkanélküliség stb.)  
Megelőzés, rehabilitáció, lelki egészségvédelmi tanácsadás  
Önsegítő csoportok  
Segítés útjai: egyéni segítés, egészségnevelés közösségi hatások, szakintézmények, szociális segítés  
Terápiák, mint a lelki egészség visszaállításának eszközei  
Terápiák osztályozása, formái, történetük,  
A pszicho- és a szociálterápiák összehasonlítása  
Terápiás kapcsolat  
Egyéni terápiás formák, technikák  
Csoportos terápiás formák, technikák  
Csoport hatásmechanizmusa

## Számonkérési és értékelési rendszere:

# Tárgytematika

Félév:	2013/14/2
Tárgynév:	Mentálhigiéné
Tárgykód:	ALSRMA3031
Felelős szervezet neve:	Rekreológia Intézeti Tanszék
Felelős szervezet kódja:	AA25
Tárgyfelelős neve:	Bodnár Gabriella Dr.
Tárgy követelménye:	Évközi jegy
Tárgy heti óraszám:	0/0/0
Tárgy féléves óraszám:	5/5/0

---

## Számonkérési és értékelési rendszere:

előadás, elemzés, kiscsoportos munka, egyéni és páros tevékenységek a tananyag elsajátításában

## Kötelező irodalom:

### Kötelező és ajánlott irodalom:

Dr. Buda B. (2002): A mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései. Animula Kiadó, Budapest

Dr. Tomácsányi T. (2003): Tanakodó – A mentálhigiéné elméleti, módszertani és képzési kérdései Semmelweis Egyetem Kiadó, Budapest

Dr. Hárdi I. (1992): A lélek egészségvédelme. A lelki egészségvédelem jelene és távlatai. Springer Tudományos Kiadó Kft., Bp.

Bagdy E. (sz) (2006): A klinikai pszichológia és mentálhigiéné szakmai protokollja. Animula Kiadó, Budapest.

Buda B. (2005): Mentálhigiéné. Tanulmánygyűjtemény. Animula Kiadó, Budapest