

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/1
<b>Tárgynév:</b>	Mentálhigiéné
<b>Tárgykód:</b>	ALTSRA1291
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Bazsika Erzsébet
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	8/0/0

---

## Oktatás célja:

Megismertetni a mentálhigiéné interdiszciplináris jellegét, helyét az egészség-fejlesztésben. Elfogadtatni a lelki tényezők szerepét az egészség és az egészséget befolyásoló életmód alakításában. A mentálhigiéné szakmai szempontjainak figyelembe vételének megtanítása az egészségfejlesztési programok tervezése, szervezése során. A lelki egészség megőrzése, fejlesztése közösségi szinten. A mentálhigiéné specifikus területeihez szükséges elméleti és a módszertani ismeretek megszerzése.

## Kompetenciák

A tantárgy céljában megfogalmazottak készség szintű beépítés az egészségfejlesztés gyakorlatába. A mentálhigiéné elveinek figyelembe vétele az egészségfejlesztés gyakorlati megvalósításában mind tartalom, mind alkalmazott módszer vonatkozásában. Képes legyen a hallgató a témakörben komplex gondolkodásra, integrált megközelítésre.

## Tantárgy tartalma:

- o A lelki egészség szerepe a krónikus nem fertőző betegségek kialakulásában. (Szív és érrendszeri, daganatos, emésztőszervi stb.)
- o Az egészség fogalmának értelmezése a lelki egyensúly szempontjából.
- o Életmódi tényezők elemzése .
- o Komplexitás elve és gyakorlata a megelőzésben, mentálhigiénében. Szintér programok elve és gyakorlata. Kiemelten: iskola, munkahely, település.
- o Az egészséget befolyásoló életmódi tényezők kialakulásának, fennmaradásának elemzése a lelki tényezők vonatkozásában, életkori-életciklusi, nemek szerinti bontásban.
- o Kiemelt témakörök primer prevenció megközelítése a pszichés vonatkozásokra fókuszálva:
  - legális drogok: dohányzás, alkoholfogyasztás, stb
  - illegális drogok
  - AIDS
  - táplálkozás
- o Önsegítés elve. Önsegítő, önszorgító jellegű csoportok mentálhigiéné jelentősége a primer, szekunder és terciér prevencióban.

# Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/1
<b>Tárgynév:</b>	Mentálhigiéné
<b>Tárgykód:</b>	ALTSRA1291
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Bazsika Erzsébet
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	8/0/0

---

## Tantárgy tartalma:

- o Primer prevenció mentálhigiéné projektek, ...jó gyakorlatok” bemutatása hazai és nemzetközi vonatkozásban.
- o ...Módszervásár”

## Számonkérési és értékelési rendszere:

### Évközi követelmény:

Referátum tartása az órán kiadott szócikkek alapján (Őszi szünet utáni első két héten.).Elsősorban Hungarostudy, A mentális egészségfejlesztési stratégia, pozitív egészségfejlesztés és primer prevenció (OEFI módszertani füzet) témakörei.

Formai követelmények: min 10-max 15 A4-es oldal, 12-es betű, másfeles sortáv.

A gyakorlati jegy : az évközi és szemeszter végi írásbeli munka együttes értékelése. történik.

## Kötelező irodalom:

### Ajánlott jegyzetek, irodalom jegyzéke

- o Celil G.Helman:Kultúra, egészség és betegség . Melania Kiadó, Bp.
- o Jelentés a magyarországi kábítószer helyzetről .1995-2002. ISM, GYISM éves kiadványai
- o Ernst Servais:Mielőtt még túl késő lenne.(Emocionális nevelés a drog-  
o prevencióban.)
- o Magatartástudomány Szerk: Buda Béla, Kopp Mária Medicina, Bp. 2000

## Tárgytematika

<b>Félév:</b>	2011/12/1
<b>Tárgynév:</b>	Mentálhigiéné
<b>Tárgykód:</b>	ALTSRA1291
<b>Felelős szervezet neve:</b>	Rekreológia Intézeti Tanszék
<b>Felelős szervezet kódja:</b>	AA25
<b>Tárgyfelelős neve:</b>	Dr. Bazsika Erzsébet
<b>Tárgy követelménye:</b>	Gyakorlati jegy
<b>Tárgy heti óraszám:</b>	0/0/0
<b>Tárgy féléves óraszám:</b>	8/0/0

---

### Kötelező irodalom:

- o Buda Béla: A drogmegelőzés elméleti alapjai BP. Nemzeti Drogmegelőzési Intézet 2002.
- o Buda Béla : A lélek közegészségtana. Bp. Animula, 2001
- o Életminőség és egészség Bp. KSH.2002
- o Magyarország lakosságának egészségi állapota. Bp. OTH ,2001
- o Dési Illés:Népegészségtan ,Medicina, Bp. 1997.
- o Kertai Pál: Megelőző orvostan ,Medicina, Bp.1999.
- o Neményi Mária:”Két külön világ”, Cigány anyák az egészségügyben. Beszélő,1998/2
- o .Neményi Mária:Terhesség, szülés, gyermekgondozás. Esély 1998/2
- o .Iskoláskorú gyermekek egészségmagatartása vizsg.2003.www.hbsc.org. (PDF form.)
- o .Daganatokkal kapcsolatban <<http://www.webio.hu>,<[www.oncol.hu](http://www.oncol.hu)>
- o .Lakossági Egészségügyi Tájékoztató honlap Medinfo [www.medinfo.hu](http://www.medinfo.hu) <<http://www.medinfo.hu/>>
- o .Dohányzás:www.ksh.hu ,www.gallup.hu
- o .www.eüm.hu (Népeg. Program)
- o Vercseg Ilona: Legalább ennyit a közösségfejlesztésről. OEFI. Egészségfejlesztési módszertani füzetek Bp.2004.
- o Füzési Zs.-Tistyán L.: Egészségfejlesztés a közösségi szintereken. OEFI Egészségfejl.módszertani füzetek Bp.2004.
- o Pauka Tibor-Tóth Ildikó :Nagycsaládosok életmódja és körülményei. Nagycsaládosok Országos Egyesülete Bp.2002.
- o Nyugat-Dunántúli Regionális Népegészségügyi jelentés 2005. ÁNTSZ Győr-Moson-Sopron-, Vas-, Zala megyei Intézete , Országos Epidemiológiai Központ 2005.www.oek.hu
- o Dr. Döbrössy Lajos: Daganatos betegségek szűrése Magyarországon Spring Med Kiadó 2005.
- o Megelőző orvostan és népegészségtan. Szerk: prof. Ádány Róza, Bp., Medicina, 2006.
- o Egészségfejlesztés. Szerk: Barabás Katalin Bp. Medicina, 2006.
- o Gábor Edina: Mentális egészségfejlesztési stratégia-pozitív egészségfejlesztés és primer prevenció. Módszertani füzetek. OEFI. 2007. [www.oefi.hu](http://www.oefi.hu) <<http://www.oefi.hu/>>
- o Népegészségügyi orvostan Szerk.: Prof. Ember István Dialóg Campus Kiadó Bp-Pécs 2007.