

Tárgytematika / Course Description

Lelki egészségvédelem

ANTKXC9043

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: Bogdányi Mária

Félév / Semester: 2017/18/1

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
3. A fiatal felnőttkori életszakasz jellemző feladatai, nehézségei, krízisei
4. Önértékelés, önbecsülés, kisebbségi érzés
5. Stresszhelyzetek és megoldási kísérleteik
6. Párkapcsolati problémák
7. Betegség és szenvedés
8. Harag, megbocsátás
9. A veszteségek és a gyász
10. Depresszió
11. Félelem, szorongás, szégyen
12. Evészavarok, alkoholizmus, drogfüggőség
13. A lelki krízis, krízisintervenció
14. Rendterápia
15. Összefoglalás

SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

Az évközi jegy feltétele szóbeli kollokvium.

Azosztályzat kialakításának módja: érdemjegy az órai munka (jelenlét és aktivitás) és szóbeli felelet együttes értékelése alapján.

KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

Ajánlott irodalom:

1. Lajkó Károly: Viselkedésünk és lelki egyensúlyunk. Medicina Kiadó, 2005
2. Rosszkezd, szomorúság, depresszió. (Az élet dolgai sorozat) Saxum Kiadó, 2004
3. Hová tűnt a nyugalom? Félelem, szorongás, pánik. (Az élet dolgai sorozat) Saxum Kiadó, 2008
4. Lerner, Harriet: Hívatlan vendégeink. Félelem, szorongás, szégyen. (Hétköznapi pszichológia sorozat) Park Kiadó, 2005
5. Hauck Paul: Mélyponton. Hogyan másszunk ki a depresszióból? (Hétköznapi pszichológia sorozat) Park Kiadó, 2005
6. Christophe André-Francois Lelord: Önbecsülés. Önszeretet, önkép, önbizalom (Hétköznapi pszichológia sorozat) Park Kiadó, 2013

Oktató: Bogdányi Mária