

## **Tárgytematika / Course Description**

### **A mentálhigiéné elmélete és gyakorlata**

**ESNM\_EGTM091**

**Tárgyfelelős neve /**

**Teacher's name:** dr. Mayer László

**Félév / Semester:** 2021/22/2

**Beszámolási forma /**

**Assesment:** Vizsga

**Tárgy heti óraszám /**

**Teaching hours(week):** 1/1/0

**Tárgy féléves óraszám /**

**Teaching hours(sem.):** 0/0/0

---

### **OKTATÁS CÉLJA / AIM OF THE COURSE**

A tantárgy oktatásának célja, hogy a hallgatók megismerjék a mentálhigiéné alapfogalmait, irányzatait, a megelőzés szintjeit. Elsajátítsák továbbá az iskolai, munkahelyi mentálhigiéné alapjait valamint a mentálhigiéné szemlélet alkalmazásának lehetőségét a mentális betegekkel, szenvedélybetegekkel folytatott munkában.

---

### **TANTÁRGY TARTALMA / DESCRIPTION**

- 1.hét A mentálhigiéné fogalma. A mentálhigiéné története, irányzatai, a mentálhigiéné szemlélet.
- 2.hét Az egészség és az egészséget meghatározó tényezők.
- 3.hét A prevenció szintjei a mentálhigiénében.
- 4.hét Stressz-elméletek; stressz-kezelési technikák.
- 5.hét Mentálhigiéné és a család. A családi életciklusok. A korai anya-gyermek kapcsolat jelentősége.
- 6.hét Közösségi mentálhigiéné.
- 7.hét Iskolai mentálhigiéné.
- 8.hét Mentálhigiéné és munkahely.
- 9.hét A pszichiátriai betegségek mentálhigiéné vonatkozásai.

10.hét A gyermek- és ifjúság pszichiátriai betegségek mentálhigiénés vonatkozásai.

11.hét Pszichoterápiás alapismeretek. Rendszerszemléletű terápia.

12.hét A szenvedélybetegségek mentálhigiénés vonatkozásai.

13.hét Krízis-állapotok, veszteség, gyász. Krízisintervenció.

14.hét A ...segítő; egészsége. A segítő személyisége, empátia, altruizmus. A segítő foglalkozás kockázata.

---

## SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

A félév vizsgával zárul. A félév elfogadásának feltétele az előadások rendszeres látogatása továbbá egy önálló kutatási feladat elvégzése.

---

## KÖTELEZŐ IRODALOM / OBLIGATORY MATERIAL

### Kötelező irodalom:

Buda Béla.: A mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései, Animula, 2002

Buda Béla: A lélek egészsége Nemzeti Tankönyvkiadó Bp.2003.

### Ajánlott irodalom:

Bakó T.: Verem mélyén, Psycho Art, Budapest, 2004.

Buda Béla (szerk.): A cannabis fogyasztás egészségi ártalmi OAI Budapest, 2006.

Demetrovics Zsolt (szerk.): A droghasználat funkciói - Akadémiai Kiadó Budapest, 2007.

Kézdi Balázs.(szerk.): Iskolai mentálhigiéné. Tanulmányok. Pro Pannonia Alapítvány, 2000.  
Tringer László dr.: A pszichiátria tankönyve. Semmelweis Kiadó és Multimédia Stúdió, Bp., 2010.