

## Tárgytematika

### Mentálhigiéne

LGB\_EG059\_1

**Tárgyfelelős neve:** dr. Varga Gábor

**Félév:** 2013/14/1

**Beszámolási forma:** Folyamatos számonkérés

**Tárgy heti óraszám:** 0/0/0

**Tárgy féléves óraszám:** 6/0/0

---

### OKTATÁS CÉLJA

A diplomás ápoló képzésben résztvevő hallgatók általános ismereteinek bővítése, a lelki egészség témakörében. Az egyént károsító tényezőkről, mint a különböző stressz-állapotok, a tárgyvesztések, a szenvedélybetegségek, a krízisjelenségek, a közösségi mentálhigiéne jelenségeinek ismeretét bővítő szemlélet erősítése. A mentálhigiéne magába foglalja a pszichés megbetegedések magatartászavarok megelőzését, az intervenciót, a munkamódszereket és egy holisztikusabb szemléletmód kialakítását is elősegíti.

A diplomás ápoló napi munkája során találkozik a mentálhigiénnel, mint fogalommal, mint szemléletmóddal, mint intézményrendszerrel. Olyan megterhelő közegben folytatja tevékenységét, melynek során a mentálhigiénés szemléletmódnak a szuicid rizikónak, a krízisintervenciónak az önsegítő mozgalmaknak az eszköztárát, módszertanát, elméleti anyagát szükséges elsajátítania a hallgatónak ahhoz, hogy hatékonyan és egészségkárosodás nélkül biztonságosan végezze tevékenységét. Kellő támogatást tudjon nyújtani a pszichoszociális problémák megoldásában a klienseknek.

---

### TANTÁRGY TARTALMA

#### **1 alkalom (6 óra)**

- A mentálhigiéne fogalma, történelmi megközelítése. A mentálhigiénés mozgalmak Magyarországon, fogalmi megközelítések.
- Az egészségvédelem lépcsőfokai: primér, secunder, terciér prevenció. Az egészség és a mentális egészség, az orvosi lélektani, ápolás lélektani vonatkozásai a mentálhigiéne.
- A mentálhigiénés problémák természetrajza, a deviáns viselkedések, drogjelenségek, alkohol, függőségi magatartás alapjai. A mentálhigiéne megközelítési lehetőségei, történelmi modelljei, a mentálhigiénés prevenció fogalma.
- Alkoholfüggőség megelőzési lehetőségei. Az alkoholizmus mentálhigiénés vonatkozásai.
- A drogproblémák megelőzése. Elméleti modellek a drogproblémáknál. A drogozó magatartás; leggyakoribb drogok; drogprevenciók stratégiák. Kereslet- kínálat- ártalomcsökkentés, elsődleges- másodlagos- harmadlagos prevenció.
- A család mentálhigiénéje, a család lélektani rendszerének fejlődése, változásai, a család segítségének, erősítésének irányelvei, a családterápia fontosabb irányzatai.
- Iskola és mentálhigiéne, az iskola pedagógia dilemmái, pedagógus, mint személyiségfejlesztő. A tanár kommunikációs eszközei. Az egészségvédelem iskolai lehetőségei. Az iskolás korosztály

mentáhiigiénés problémái.

- Tömegkommunikáció mentáhiigiénés hatásai, szerepe az egészségfejlesztésben. Média tömeglélektani hatásai.
- Krízisintervenció. A lelkiesség szolgáltatok lehetőségei, krízismegoldása, krízisintervenció az egészségügyben, elmélet és gyakorlat.
- Kapcsolati veszteségek, a gyász a konfliktus, a haldoklás és a halál mentáhiigiénés aspektusai.
- Önségítő csoportok mentáhiigiénéje, csoportos önségítés, közösségi mentáhiigiéné.
- Munkahelyi mentáhiigiéné, kiégés és megelőzése. Munkahelyi támogatórendszerek.
- Konzultáció és csoportos feldolgozások.

---

## SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE

### **Félévközi követelmények:**

A kötelező irodalom, az előadások során közölt ismeretek és a fóliaanyag, valamint a félévi követelményekben közölt irodalom elméleti ismereteinek elsajátítása.

### **Foglalkozásokon való részvétel:**

*ajánlott*

### **Értékelés:**

A szemeszter végén írásban tett vizsga.

---

## KÖTELEZŐ IRODALOM

Buda Béla: Elmélet és alkalmazás a mentáhiigiénében TÁMASZ Budapest 1998  
Greza Ferenc dr.: Bevezetés a mentáhiigiénébe Magyar Testnevelési Egyetem Budapest 1998.  
Dr. Varga Gábor: Droproblémák megelőzése, FŐNIX Kiadó Győr, 2003.  
Varga Gábor: Telefonos segítség kézikönyve, GYITOSZ Győr, 2000.