

## Tárgytematika

### Mentálhigiéne

#### NGB\_EG059\_1

**Tárgyfelelős neve:** dr. Varga Gábor

**Félév:** 2011/12/1

---

### 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 önszolgálati 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 (4 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 mentálhigiénének. A mentálhigiénés problémák természetrajza, a deviáns viselkedések, drogjelenségek, alkohol, függőségi magatartás alapjai. A mentálhigiéne megközelítési lehetőségei, történelmi modelljei, a mentálhigiénés prevenció fogalma.

#### ***Kötelező irodalom:***

- Buda Béla :*Elmélet és alkalmazás a mentálhigiéneben TÁMASZ Budapest 1998 (9.-45. o.)*
- Grezsa Ferenc dr.: *Bevezetés a mentálhigiéneben Magyar Testnevelési Egyetem Budapest 1998.(5.o.- 15 o.)*

#### ***Ajánlott irodalom:***

- Hárdi István: *A lélek egészségvédelme -Springer -Verlag kiadó, Budapest, 1992. (19.o-135.o., 155-172.o.)*
- Hárdi István: *Lelki egészségvédelem Medicina Kiadó Bp. 1997. (21-67. o)*

#### **2. alkalom (4 óra):**

· Alkoholfüggőség megelőzési lehetőségei. Az alkoholizmus mentálhigiénés vonatkozásai.

- A drogproblémák megelőzése. Elméleti modellek a drogproblémáknál. A drogozó magatartás; leggyakoribb drogok; drogprevenációs stratégiák. Kereslet- kínálat- ártalomcsökkentés, elsődleges- másodlagos- harmadlagos prevenció.

**Kötelező irodalom:**

- Buda Béla dr.: *Elmélet és alkalmazás a mentálhygienében TÁMASZ, Budapest 1998 (9.- 32., 157, - 189., 229.-233., 243. - 247.o.)*
- Dr. Varga Gábor: *FŐNIX Alkohol Prevenciós Oktató Program, FŐNIX Kiadó Győr, 2004.*
- Grezsa Ferenc dr.: *Bevezetés a mentálhygienében Magyar Testnevelési Egyetem Budapest 1998.(15.o.- 39 o.)*
- Dr. Varga Gábor: *Drogproblémák megelőzése, FŐNIX Kiadó Győr, 2003.*

**Ajánlott irodalom:**

- Dr. Bagdy Emőke: *Mentálhygiene elmélet gyakorlat képzés kutatás Animula, Budapest, 1999. (226.-230.o.)*
- Hárdi István: *Lelki egészségvédelem Medicina Kiadó Bp. 1997. (102.- 121. O.)*
- Bácskai Erika- Gerevich József: *A kortárs segítség tanári kézikönyve Egészséges Ifjúságért Alapítvány Vác 2000. (14. - 87. o.)*

**3. alkalom (4 óra):**

- A család mentálhygienéje, a család lélektani rendszerének fejlődése, változásai, a család segítségének, erősítésének irányelvei, a családterápia fontosabb irányzatai.
- Iskola és mentálhygiéné, az iskola pedagógia dilemmái, pedagógus, mint személyiségfejlesztő. A tanár kommunikációs eszközei. Az egészségvédelem iskolai lehetőségei. Az iskolás korosztály mentálhygiénés problémái.

**Kötelező irodalom:**

- Buda Béla : *Elmélet és alkalmazás a mentálhygienében TÁMASZ Budapest 1998 (45.- 137. o.)*
- Földes Zoltánné szerkesztése: *Önismeret - Kommunikáció - Egészség ÁNTSZ Győr-Moson-Sopron Megyei Intézete Győr, 1997. (Gondolatok a családokba történő segítő beavatkozásokról Varga Gábor) (112.- 125.o)*

**Ajánlott irodalom:**

- *Mentálhygiénia, szerk.: Gerevich József, Budapest, T-Twins kiadó 1995. (40.o-112.o.)*
- Hárdi István: *Lelki egészségvédelem Medicina Kiadó Bp. 1997. (156.- 167. O)*
- Bagdy Emőke: *Mentálhygiéné elmélet és gyakorlati képzés kutatás, 1979. Animula kiadó (165-187.o.)*

**4. alkalom (4 óra):**

- Tömegkommunikáció mentálhygiénés hatásai, szerepe az egészségfejlesztésben. Média tömeglélektani hatásai.

**Kötelező irodalom:**

- Buda Béla: *Elmélet és gyakorlat alkalmazása a mentálhygienében Budapest, 1998. TÁMASZ kiadó (137.o.-157.o.)*

**Ajánlott irodalom:**

- Vetró Á.-Csapó Á.: *A televízió és a gyermek, Animula kiadó, Budapest, 1991..*
- Velkei L.: *Adatok a televízió-, videonézés hazai gyakorlatának és hatásának megismeréséhez. -Gyermekegyógyászat 47/3., 1996.*

## **5. alkalom (4 óra):**

- Zárthelyi vizsga.
- Krízisintervenció. A lelkisegély szolgálatok lehetőségei, krízismegoldása, krízisintervenció az egészségügyben, elmélet és gyakorlat.

### **Kötelező irodalom:**

- Buda Béla: *A Mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdése* TÁMASZ Kiadó 1998. Budapest (162.-175.o.)
- Varga Gábor: *Telefonos segítség kézikönyve*, GYITOSZ Győr, 2000. (45.-117.o.)

### **Ajánlott Irodalom:**

- Kelemen Gábor szerkesztése: *Tele-dialógus Tanulmányok az öngyilkosság megelőzés kommunikatív perspektíváiról* Pro Pannónia Kiadói Alapítvány Pécs
- Hárdi István: *Lelki egészségvédelem* Medicina Kiadó Bp. 1997. (191.-198.o.)

## **6. alkalom (4 óra):**

- Kapcsolati veszteségek, a gyász a konfliktus, a haldoklás és a halál mentálhigiénés aspektusai.
- Önsegítő csoportok mentálhigiénéje, csoportos önsegítés, közösségi mentálhigiéné.

### **Kötelező irodalom:**

- Buda Béla: *Mentalhygiene tanulmánygyűjtemény* Animula kiadó, 1994. Budapest, (359-375.o.)
- Buda Béla: *A Mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdése* TÁMASZ Kiadó 1998. Budapest (209.-231. o.)
- *Mentalhygiene - Szociális Szakképzés Könyvtára sorozat, T-TWINS kiadó, szerkesztette: Gerevich József (205.-220.o.)*

### **Ajánlott irodalom:**

- Elisabeth Kübler-Ross: *A halál és a hozzá vezető út* Gondolat kiadó Budapest, 1988. (25-156.o)

## **7. alkalom (4 óra):**

- Munkahelyi mentálhigiéné, kiegészítés és megelőzése. Munkahelyi támogatórendszerek.
- Konzultáció és csoportos feldolgozások.

### **Kötelező irodalom:**

- Grezsa Ferenc: *Bevezetés a mentálhigiénébe* Budapest, 1998. Magyar Testnevelési Egyetem (59.- 72.o.)

### **Ajánlott irodalom:**

- Buda Béla: *Mentalhygiene tanulmánygyűjtemény* Animula kiadó, 1994. Budapest, (107.-155.o. 219.-237.)

---

## **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:**

Év közbeni zárthelyi dolgozat és a szemeszter végén írásban tett vizsga.

---

## KÖTELEZŐ IRODALOM