

## Tárgytematika / Course Description

### Mentálhigiéne

NGB\_EG059\_1

Tárgyfelelős neve /

Teacher's name: dr. Varga Gábor

Félév / Semester: 2016/17/1

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 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 mentálhigiénes 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 / DESCRIPTION

#### **1. alkalom (4 óra):**

A mentálhigiéne fogalma, történelmi megközelítése. A mentálhigiénes 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 mentálhigiénes problémák természetrajza, a deviáns viselkedések, drogjelenségek, alkohol, függőségi magatartás alapjai. A mentálhigiéne megközelítési lehetőségei, történelmi modelljei, a mentálhigiénes prevenció fogalma.

#### **Kötelező irodalom:**

- Buda Béla :*Elmélet és alkalmazás a mentálhigiében TÁMASZ Budapest 1998 (9.-45. o.)*
- Grezsa Ferenc dr.: *Bevezetés a mentálhigiében 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 mentalhygienes 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 mentalhygiében TÁMASZ, Budapest 1998 (9.- 32., 157. - 189., 229.-233., 243. - 247.o.)*
- Dr. Varga Gábor: *FŐNIX Alkohol Prevenációs Oktató Program, FŐNIX Kiadó Győr, 2004.*
- Grezsa Ferenc dr.: *Bevezetés a mentalhygiében Magyar Testnevelési Egyetem Budapest 1998. (15.o.- 39 o.)*
- Dr. Varga Gábor: *Drogproblémák megelőzése, FŐNIX Kiadó Győr, 2003.*

### **Ajánlott irodalom:**

- Dr. Bagdy Emőke: *Mentalhygiene 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 mentalhygienéje, a család lélektani rendszerének fejlődése, változásai, a család segítségének, erősítésének irányelvei, a családterápia fontosabb irányzatai.
- Iskola és mentálhigiéné, az iskola pedagógia dilemmái, pedagógus, mint személyiségfejlesztő. A tanár kommunikációs eszközei. Az egészségvédelem iskolai lehetőségei. Az iskolás korosztály mentáhygiénés problémái.

### **Kötelező irodalom:**

- Buda Béla : *Elmélet és alkalmazás a mentalhygiében* 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:**

- *Mentálhigiéna*, 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: *Mentálhigiéné elmélet és gyakorlati képzés kutatás*, 1979. Animula kiadó (165-187.o.)

#### **4. alkalom (4 óra):**

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

#### **Kötelező irodalom:**

- Buda Béla: *Elmélet és gyakorlat alkalmazása a mentálhigiénében* 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.* - *Gyermekgyógyászat* 47/3., 1996.

#### **5. alkalom (4 óra):**

- Zárthelyi vizsga.
- Krízisintervenció. A lelki segély 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 mentálhygiénes aspektusai.
- Önségítő csoportok mentálhygiéneje, csoportos önségítés, közösségi mentálhygiéne.

### **Kötelező irodalom:**

- Buda Béla: *Mentálhygiéne tanulmánygyűjtemény* Animula kiadó, 1994. Budapest, (359-375.o.)
- Buda Béla: *A Mentálhygiéne szemléleti és gyakorlati kérdése* TÁMASZ Kiadó 1998. Budapest (209.-231.o.)
- *Mentálhygiéne - 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 mentálhygiéne, kiégés és megelőzése. Munkahelyi támogatórendszerek.
- Konzultáció és csoportos feldolgozások.

### **Kötelező irodalom:**

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

### **Ajánlott irodalom:**

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

---

## SZÁMONKÉRÉSI ÉS ÉRTÉKELÉSI RENDSZERE / ASSESSMENT'S METHOD

### **Félévközi követelmények:**

A kötelező irodalom, az előadások során közölt ismeretek és előadások anyaga, 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 / OBLIGATORY MATERIAL