|  |  |
| --- | --- |
| **Tantárgy neve: Mentálhigiéné NBT\_RE103G2** | **Kreditszáma: 2** |
| A tanóra típusa[[1]](#footnote-2): szeminárium és száma: **2** |
| A számonkérés módja (koll. / gyj. / egyéb[[2]](#footnote-3)): **gyakorlati jegy** |
| A tantárgy tantervi helye (hányadik félév): **5** |
| Előtanulmányi feltételek *(ha vannak)*:**NBT\_TE754G2** |
| **Tantárgy-leírás**: az elsajátítandó ismeretanyag és a kialakítandó kompetenciák tömör, ugyanakkor informáló leírása |
| **A kurzus célja:**Megismertesse a hallgatókkal a félév folyamán a mentálhigiéné jelenlegi értelmezéseit, kialakulását, fejlődését, magyarországi helyzetét. Elhelyezze, a mentálhigiéné szerepét a segítő szakmákon belül, rendszerezze a mentálhigiéné diszciplínáján belül előforduló szakmai területeket, megvilágítsa a mentálhigiéné kapcsolódási pontjait az alkalmazott pszichológia, pedagógia, pszichiátria diszciplínáihoz.**Az elsajátítandó ismeretanyag tartalmi felépítése:**Igények és hiányosságok a mindennapi életbenEgészség, betegség kérdésének lelki aspektusaiA mentálhigiéné történelmi megközelítéseMentálhigiénés mozgalom MagyarországonMentálhigiéné gyakorlati és fogalmi megközelítéseiLelki egészségvédelem lépcsői (Primer-, szekunder-, tercier prevenció)Lelki egészség, öngyógyításVédekező, elhárító mechanizmusok és a „Coping”A stresszA trauma, extrém megterhelések, közösségi traumákKrízis, krízishelyzet, öngyilkosságFüggőség (függőségi magatartás és élményvilág)Az életesemények, életkori problémákBeavatkozás lehetőségei az élet nagy kríziseiben (Gyász, Öngyilkosság, Válás és hatása a gyermek fejlődésére, Sérült gyerek születése, Munkanélküliség stb.)Megelőzés, rehabilitáció, lelki egészségvédelmi tanácsadás Önsegítő csoportokSegítés útjain: egyéni segítés, egészségnevelés közösségi hatások, szakintézmények, szociális segítésTerápiák, mint a lelki egészség visszaállításának eszközeiTerápiák osztályozása, formái, történetük,A pszicho- és a szociálterápiák összehasonlításaTerápiás kapcsolatEgyéni terápiás formák, technikákCsoportos terápiás formák, technikákCsoport hatásmechanizmusa **Kialakítandó kompetenciák:**A részt vevők ismereteket sajátítanak el komplex módon a mentálhigiéné, a lelki egészségvédelem témakörében. Az előadások alatt a hallgatók megszerzik mindazt a tudást, mellyel képesek lesznek a lelki egészség komplex meglétének, egyes elemeinek, értelmezésére, az esetleges hiányok, zavarok felismerésére. Ismerettel rendelkeznek a segítő hálózatok rendszeréről, mely lehetővé teszi a rájuk bízott személyek megfelelő mentális segítőhöz juttatását, probléma esetén. Továbbá képesek lesznek meghatározni a külső szakember bevonásának szükségességét. A mentálhigiénés szakmai tudás megszerzésével kialakul az az attitűd a hallgatókban, hogy az embert teljes egésznek lássák, mint szomatikus, pszichés, kognitív egységnek szemléljék. Érzékeljék az összefüggéseket, egymásra hatásokat a testi-, lelki- és szellemi szintek között, hogyan teheti egészségessé, betegítheti meg egyik a másikat.- ismereteket szereznek és integrálnak a személyiség minden életkorára kiterjedően az egészségi állapot komplex szemléletében; - az egészség fenntartásának, visszaállításának lelki aspektusainak lehetőségeiben;- az életminőség javításához szükséges mentális erőforrások aktivizálásában;- az egészséges életmód kialakításának lelki aspektusairól;- az emberi kapcsolatok értékközvetítő szerepéről, a rájuk bízott csoporttagok feletti tudatos felelősségvállalásról;- képesek lesznek az embert egységes egészként kezelni (pszichés-szomatikus- és organikus egységként);- képesek lesznek mentálhigiénés primer prevenció végzésére, támogatással a secunder- és a tercier prevencióba való bekapcsolódásra;- képesek lesznek sporttámogatást, mozgásprogramok általi megerősítést nyújtani a mentális zavarokkal küzdők számára; - dependencia, káros életmód megelőzése érdekében tanácsadásra, rendszeres mozgásprogram készítésére;- olyan személyes szemléletmód alakul ki, olyan személyes tulajdonságok erősödnek meg, melyek segítségével a Mentálhigiénés kurzust végzett személy képes a másság elfogadására, a meglévő előítéleteinek, sztereotípiáinak kontrolljára;- megfelelően képes lesz kommunikálni a mentális zavarokról, problémákról, képes lesz a kompetenciahatárainak fenntartására; - a tárgy szemléletmódjából fakadóan kialakul a képzés résztvevőjében az igény a saját személyiségének fejlesztése iránt. |
| A **3-5** legfontosabb *kötelező,* illetve *ajánlott***irodalom** (jegyzet, tankönyv) felsorolása bibliográfiai adatokkal (szerző, cím, kiadás adatai, oldalak, ISBN) |
| World Health Organization: Integrating mental health into primary care : a global perspective. World Health Organization, Geneva, 2008]. 206 p. ISBN 978 92 4 156368 0.Hougham, Paul: Az emberi test, szellem és lélek. Geopen Kiadó, Budapest, 2007.Mima Cattan, Sylvia Tilford: Mental health promotion: a lifespan approach. Open University Press, Maidenhead, 2006. 247 p. ISBN 978 0 335 21966 7. – ISBN 0 335 21966 7.Buda Béla: A mentálhigiéné szemléleti és gyakorlati kérdései – Újabb tanulmányok Támasz Alapítvány, Budapest, 1995.Buda Béla: A lélek egészsége. Tankönyvkiadó, Budapest, 2003. |
| **Tantárgy felelőse** (*név, beosztás, tud. fokozat*)**: Szilágyi István PhD, főiskolai docens** |
| **Tantárgy oktatásába bevont oktató(k),** ha vannak(*név, beosztás, tud. fokozat*)**:**  |

1. **Ftv. 147. §** *tanóra:* a tantervben meghatározott tanulmányi követelmények teljesítéséhez oktató személyes közreműködését igénylő foglalkozás (előadás, szeminárium, gyakorlat, konzultáció) [↑](#footnote-ref-2)
2. pl. évközi beszámoló [↑](#footnote-ref-3)