|  |  |
| --- | --- |
| **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 életben  Egészség, betegség kérdésének lelki aspektusai  A mentálhigiéné történelmi megközelítése  Mentálhigiénés mozgalom Magyarországon  Mentálhigiéné gyakorlati és fogalmi megközelítései  Lelki egészségvédelem lépcsői (Primer-, szekunder-, tercier prevenció)  Lelki egészség, öngyógyítás  Védekező, elhárító mechanizmusok és a „Coping”  A stressz  A trauma, extrém megterhelések, közösségi traumák  Krízis, krízishelyzet, öngyilkosság  Függőség (függőségi magatartás és élményvilág)  Az életesemények, életkori problémák  Beavatkozás lehetőségei az élet nagy kríziseiben (Gyász, Öngyilkosság, Válás és hatása a gyermek fejlődésére, Sérült gyerek születése, Munkanélküliség stb.)  Megelőzés, rehabilitáció, lelki egészségvédelmi tanácsadás  Önsegítő csoportok  Segítés útjain: egyéni segítés, egészségnevelés közösségi hatások, szakintézmények, szociális segítés  Terápiák, mint a lelki egészség visszaállításának eszközei  Terápiák osztályozása, formái, történetük,  A pszicho- és a szociálterápiák összehasonlítása  Terápiás kapcsolat  Egyéni terápiás formák, technikák  Csoportos terápiás formák, technikák  Csoport 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)