

## Opis przedmiotu

1. Nazwa przedmiotu: **Zdrowie psychiczne**
2. Kod przedmiotu:
3. Język wykładowy: język polski
4. Kierunek: Zdrowie publiczne
5. Specjalność: Promocja zdrowia
6. Rok: III Semestr: V
7. Tytuł/stopień oraz imię i nazwisko prowadzącego przedmiot: Dr Małgorzata Przepióra - Kapusta
8. Tytuły/stopnie oraz imiona i nazwiska pozostałych członków zespołu:
9. Formy zajęć wchodzące w skład przedmiotu, wymiar godzinowy, forma zaliczenia:

| Forma zajęć               | Wykład     | Ćwiczenia/<br>Ćwiczenia<br>tablicowe | Laboratorium/<br>Ćwiczenia<br>praktyczne | Projekt | Seminarium |
|---------------------------|------------|--------------------------------------|--|---------|------------|
| Liczba godzin w semestrze | 30         | 30                                   |  |         |            |
| Forma zaliczenia          | Zaliczenie | ocenianie ciągłe                     |  |         |            |

10. Liczba punktów ECTS: 3
11. Poziom (podstawowy/zaawansowany):
12. Wymagania wstępne:

zaliczenie propedeutyki medycyny i podstaw psychologii

13. Cele kształcenia:

Poznanie aspektów związanych ze zdrowiem psychicznym i jego wpływem na jednostkę

14. Opis treści kształcenia w ramach poszczególnych form zajęć:

- 14.1. Wykład:

Definicje zdrowia psychicznego. Czynniki warunkujące zdrowie psychiczne. Znaczenie zdrowia psychicznego dla jakości życia w społeczeństwie. Higiena psychiczna – działania zmierzające do ochrony zdrowia psychicznego. Czynniki powodujące zakłócenia zdrowia psychicznego. Popularyzowanie zaleceń przeciwdziałających powstawaniu nerwic i innych zaburzeń psychiczno – nerwowych

- 14.2. Ćwiczenia/Ćwiczenia tablicowe:

Definicje zdrowia psychicznego. Czynniki warunkujące zdrowie psychiczne. Znaczenie zdrowia psychicznego dla jakości życia w społeczeństwie. Higiena psychiczna – działania zmierzające do ochrony zdrowia psychicznego. Czynniki powodujące zakłócenia zdrowia psychicznego. Popularyzowanie zaleceń przeciwdziałających powstawaniu nerwic i innych

zaburzeń psychiczno – nerwowych - poszerzenie wiedzy zdobytej na wykładzie o artykuły w czasopiśmie fachowych

15. Literatura podstawowa:

1. CZŁOWIEK istota społeczna / Elliot Aronson; tł. Józef Radzicki. - Wyd. 10 dodr. - Warszawa : Wydaw. Naukowe PWN, 2002. - 481, [2] s. ; 24 cm . - (Biblioteka Psychologii Współczesnej)
2. ELEMENTY psychopatologii i psychologii klinicznej / Krzysztof Klimasiński. - Kraków : Wydaw. Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2000. - 180 s. ; 23 cm
3. EMPATIA : o umiejętności współodczuwania / Mark H. Davis; tł. z ang. Jolanta Kubiak. - Wyd. 1 pol. - Gdańsk : Gdańskie Wydaw. Psychologiczne, 2001. - 290 s. : schem., tab ; 24 cm . - (Seria Psychologii Społecznej)

15. Literatura towarzysząca:

1. JAK pokonać stres / Tim Hindle; tł. z ang. Rafał Schmidtke. - Warszawa : Wiedza i Życie, 2000. - 71 s. : fot., rys., schem., tab., wyk. ; 18 cm . - (Poradnik Menedżera)
2. LUZ : jak uniknąć wypalenia się, zapracowania i mitu absolutnej sprawności / Tom DeMarco; tł. z ang. Andrzej Ehrlich. - Warszawa : Wydawnictwa Naukowo-Techniczne, 2005. - 226, [1] s. : rys., schem., wyk. ; 24 cm