

NIMI VAIMNE TERVIS JA HEAOLU	
Kursuse maht (EAP)	5
Hindamisvorm	
Õppemeetodid	Grupitööd, iseseisev töö, loeng, õppefilm, paaristöö, kirjalik töö, ettekanded, infootsing internetist
Hinnanguline kontakttundide maht	30
Lektor	-
Eeldusained	Elustiili nõustamine ja coaching
Kursuse eesmärk	Mõista vaimse tervise rolli erinevatel eluetappidel ning stressi olemust ja sellega toimetulekut töö- ja elukeskkonnas.
Lühikirjeldus	Kursusel käsitletavat teemad: 1. Tervise olemus 1.1 Tervis kui ressurss ja vaimne tervis 1.2 Tervise mõjurite omavahelised seosed 1.3 Positiivne vaimne tervis (positiivne psühholoogia) 1.4 Negatiivne vaimne tervis (psühhiaatria) 1.5 Vaimne tervis ja kogukond 1.6 Erinevad vaimse tervise infoallikad ja allikakriitilisus 2. Vaimne tervis ja elukaar 2.1 Lapsed ja noored 2.2 Tööealised (mehed ja naised) 2.3 Eakad 3. Psüühiline kaitse ja stressiga toimetulek 3.1 Stress, distress ja eustress 3.2 Konfliktid, emotsioonid ja toimetulekustrateegiad 3.3 Läbipõlemine ja vaimne töötervishoid 3.4 Isiksuseomadused 3.5 Märkamise ja ennetamine / ajaplaneerimine, eneseabikirjandus ja -grupid
Õpiväljundid	1. Omab ülevaadet tervise terviklikust olemusest ning vaimse tervise rollist selles 2. Analüüsib inimese vaimse tervise tegureid elukaare erinevates etappides 3. Mõistab stressi olemust ja toimetuleku mehhanisme
Hindamiskaala	-
Hindamismeetodid ja kriteeriumid	Iseseisev kirjalik töö: kirjeldada (iseseisvalt/paaris) ja analüüsida juhendi alusel ühte vaimse tervise seotud juhtumit, tuues välja juhtumi ennetustegevuse, sekkumise olukorda ja lahendused. Iseseisva töö suuline esitus.
Õppekirjandus	KOHUSTUSLIK: Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsioon (VATEK) Vaimse tervise strateegia 2016-2025 http://vatek.ee/wp-content/uploads/2016/04/Vaimse_tervise_heaolu_strateegia_2016-2025_30.03.2016.pdf Järv-Mändoja K, Käesel K, Pill E, Riis M. Vaimse tervise probleemide märkamise ja ennetamine koolis [Internet]. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2011. Available from: https://intra.tai.ee/images/prints/documents/131496820076_Vaimse_tervise_probleemide_markamine_ja_ennetamine_koolis_est.pdf Martin E. P. Seligman (2008). Ehe õnn. Tallinn: Pilgrim Tõnu Lehtsaar. Suhtlemiskonflikti psühholoogia. Tartu, 2008 SOOVITUSLIK: Vaimse tervise edendamine haridusasutustes: käsiraamat [Internet]. MHPHands Consortium; 2013. Available from: http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/school-settings-training/sst-et/index.html Laido Z, Mark L. Vaimne tervis kui vaimne heaolu: infomaterjal noortele. Värnik A, editor. Tallinn: ERSI; 2011. Akkermann K. Lapse heaolu ja vaimse tervise hindamisvahendite kaardistamine. Rakenduskava standardiseeritud hindamisvahendite kohandamiseks Eesti praktikale. Tartu: OÜ Kognitiivse ja Käitumisteraapia Keskus; 2014.

Lisa:

Kasmel, A. ja Lipand, A. (2007). Tervisedenduse teooria ja praktika I: Sissejuhatus salutoloogiasse.

Martti Lindqvist. Aitaja Vari. OÜ Väike Vanker, 2008

Toivo Niiberg. Suhtlemise kuldreeglid. Toivo Niiberg ja Kirjastus Pegasus, 2011

Valdar Parve „Vaimne tervis – loomult vastuoluline mõiste“ Sotsiaaltöö 2/2003 Sotsiaaltöös 6/2002

Dirk den Hollander, Jean Pierre Wilken. Kuidas klientidest saavad kodanikud. Taastumise ja kaasatuse toetamine CARE metoodika abil. Tallinn, 2015

Tommy Hellsten. Jõehobu elutoas. Pilgrim, 2007.

Kadri Ugur. Väike kriisimeelespea Koostaja:, EELK Haiglahingehoiu Keskus, 1999

<http://raulpage.org/kriisi.html>

Kristi Puusepp, Ilme Aro: Võimestamine ja võimestumine – mõisteanalüüs . Eesti Arst 2007; 86 (10): 736–743

Kasulikud lingid internetis:

<http://www.terviseinfo.ee/et/>

www.vatek.ee

<http://raulpage.org/koolitus/>

Filmisoovitused vaimse tervise teemadel:

Dom durakov (2002) Andrey Konchalovskiy; peaosas: Yuliya Vysotskaya

One flew over the cuckoo's nest (1975) Milos Forman; peaosas: Jack Nicholson

Veronika Decides to Die (2009) Emily Young; peaosas: Sarah Michelle Gellar

Beautiful Mind (2001) Ron Howard; peaosas: Russell Crowe

Printsess (2010) Arto Halonen. Peaosas: Katja Kukkola

Shutter Island (2010) Martin Scorsese. Peaosas: Leonadro DiCaprio

Awakenings (1990) Penny Marshall autor: dr. Oliver Sacks). Peaosas Robert deNiro ja Robin Williams

Polaar poiss (2016) Eesti film. Anu Aun

La Pazza Gioia (Like Crazy) 2016 Italian