

NIMI MIELENTERVEYS JA HYVINVOINTI	
Kurssin laajuus	5
Arviointilomake	Sanallinen (hyväksytty/hylätty)
Oppimismenetelmä t	Ryhmätyöt, itsenäinen työ, luento, opetusfilmi, parityö, kirjallinen työ, esitelmät, tiedonhaku internetistä
Arvioitu lähiopetuksen määrä	30
Lehtori	-
vaadittavat edeltävät opinnot	Ei ole
Kurssin tavoitteet	Opetuksen tavoitteena on, että opiskelija ymmärtää mielenterveyden merkityksen eri elämänvaiheissa ja tuntee varoitusmerkit sekä stressistä selviytymisen työ- ja elinympäristössä.
Lyhyt kuvaus kurssista	1. Terveuden olemus 1.1. Terveys resurssina ja mielenterveys 1.1 Terveysvaikutusten keskinäiset yhteydet 1.2 Positiivinen mielenterveys (positiivinen psykologia) 1.3 Negatiivinen mielenterveys (psykiatria) 1.4 Mielenterveys ja yhteisö 2 Mielenterveys ja elämäntapa 2.1 Lapset ja nuoret 2.2 Työikäiset (miehet ja naiset) 2.3 Iäkkäät 2.4 Erilaiset mielenterveyden tietolähteet 3 Psykkinen suoja ja stressistä selviytyminen 3.1 Stressi, distressi ja eustressi 3.2 Salutogeneesi 3.3 Voimaantuminen, kyky kontrolloida omia terveysvaikutteita 3.4 Konfliktit, tunteet ja selviytymisstrategiat 3.5 Loppuunpalaminen ja henkinen työterveyshuolto 3.6 Luonteenpiirteet 3.7 Tietolähteisiin kohdistuva kritiikki 3.8 Havaitseminen ja ehkäiseminen / ajan suunnittelu, itseapukirjallisuus ja -ryhmät
Oppimistulokset	1. Opiskelijalla on käsitys terveyden kokonaisesta olemuksesta ja mielenterveyden roolista siinä 2. Opiskelija analysoi ihmisen mielenterveyden vaikuttimia elämäntapaan eri vaiheissa 3. Opiskelija ymmärtää stressin olemuksen ja selviytymismekanismit
Arviointiasteikko	- Osaa kuvailla terveyden monimuotoisuutta ja terveystekijöiden keskinäisiä yhteyksiä tukeutuen terveystietoihin. - Erottaa positiivisen ja negatiivisen mielenterveyden. - Erottaa mielenterveyden olemuksen elämäntapaan eri vaiheissa. - Kuvailee mielenterveyden varoitusmerkkejä ja niihin puuttumista tukeutuen mielenterveysstrategiaan. - Tuntee avunsaantimahdollisuudet, käyttää erilaisia hakumootteja ja lähteitä. - Kuvailee stressin olemusta, ilmenemistä ja seurauksia omassa työ- ja elinympäristössä. - Selvittää stressistä selviytymisen tapoja itseanalyysin avulla. - Kuvailee loppuunpalamisen varoitusmerkkejä oman työympäristönsä pohjalta.
Itsenäinen työ	Kirjallinen työ: kuvailla (itsenäisesti/parin kanssa) ohjeen perusteella yhtä mielenterveyteen liittyvää tapausta henkilökohtaisesta kokemuksesta esittelemällä tapauksen ehkäisevän toiminnan, tilanteeseen puuttumisen ja ratkaisut.
Arviointimenetelmät ja -kriteerit	Moduuli arvioidaan sanallisesti (hyväksytty/hylätty). Itsenäinen kirjallinen työ: kuvailla (itsenäisesti/parin kanssa) ohjeen perusteella yhtä mielenterveyteen liittyvää tapausta henkilökohtaisen kokemuksen pohjalta esittelemällä tapauksen ehkäisevän toiminnan, tilanteeseen puuttumisen ja ratkaisut. Itsenäisen työn suullinen esitys.
Kurssikirjallisuus ja -materiaalit	PAKOLLINEN: 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_2016.pdf

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

Martin E. P. Seligman (2008). Ehe õnn. Tallinn: Pilgrim

Tõnu Lehtsaar. Suhtlemiskonflikti psühholoogia. Tartu, 2008

VAPAAVALINTAINEN:

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

Hyödylliset linkit internetissä:

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

www.vatek.ee

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

Mielenterveysaiheiset elokuvasuosituksset:

Dom durakov (2002) Andrey Konchalovskiy

One flew over the cuckoo's nest (1975) Milos Forman

Veronika Decides to Die (2009) Emily Young

Beautiful Mind (2001)

Prinsessa (2010) Arto Halonen.

Shutter Island (2010) Martin Scorsese

Awakenings (1990)

Polaarpoiss (2016) Anu Aun

La Pazza Gioia (Like Crazy) 2016