

NAME	<b>MENTAL HEALTH AND WELL-BEING</b>
Course volume ECTS	5
Assessment form	
Methods of learning	Group work, independent work, lecture, film, pair work, written assignments, presentations, Internet search
Approximate amount of contact lessons	30
Lecturer	
Pre-requirements	Counselling and Lifestyle Coaching
<b>Course aims (Learning outcomes of the course)</b>	To understand the role of mental health in different stages of life and to be familiar with the nature of and how to cope with stress in the working and living environment
<b>Brief description of the course</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Nature of health               <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Health as a resource, mental health</li> <li>1.2 Relations between health determinants</li> <li>1.3 Positive mental health (positive psychology)</li> <li>1.4 Negative mental health (psychiatry)</li> <li>1.5 Mental health and the community</li> <li>1.6 Different sources of information on mental health and source criticism</li> </ol> </li> <li>2. Mental health and the life cycle               <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Children and youth</li> <li>2.2 Working population (men and women)</li> <li>2.3 The elderly</li> </ol> </li> <li>3. Psychological defence and coping with stress               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 Stress, distress and eustress</li> <li>3.2 Conflict, emotions and coping strategies</li> <li>3.3 Burn-out and occupational mental health</li> <li>3.4 Personality traits</li> <li>3.5 Recognition and prevention/time management and self-help literature and groups</li> </ol> </li> </ol>
<b>Learning outcomes</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Has an overview of the comprehensive nature of health and the role of mental health therein</li> <li>2. Analyses mental health factors in different stages of the human life cycle</li> <li>3. Understands the nature of stress and coping mechanisms</li> </ol>
Evaluation scale	
Assessment methods and criteria	Independent written assignment: based on instructions, describe and analyse (independently/in pairs) an incident related to mental health, outlining the prevention, interventions and solutions to the incident. Oral presentation of independent work.
Study literature and materials	<p><b>MANDATORY:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsioon (VATEK) Vaimse tervise strateegia 2016-2025 <a href="http://vatek.ee/wp-content/uploads/2016/04/Vaimse_tervise_heaolu_strateegia_2016-2025_30.03.2016.pdf">http://vatek.ee/wp-content/uploads/2016/04/Vaimse_tervise_heaolu_strateegia_2016-2025_30.03.2016.pdf</a></li> <li>2. Järv-Mändoja K, Käesel K, Pill E, Riis M. Vaimse tervise probleemide märkamine ja ennetamine koolis [Internet]. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2011. Available from: <a href="https://intra.tai.ee/images/prints/documents/131496820076_Vaimse_tervise_probleemide_markamine_ja_ennetamine_koo_lis_est.pdf">https://intra.tai.ee/images/prints/documents/131496820076_Vaimse_tervise_probleemide_markamine_ja_ennetamine_koo_lis_est.pdf</a></li> <li>3. Martin E. P. Seligman (2008). Ehe õnn. Tallinn: Pilgrim</li> <li>4. Tõnu Lehtsaar. Suhtlemiskonflikti psühholoogia. Tartu, 2008</li> </ol> <p><b>RECOMMENDED:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Vaimse tervise edendamine haridusasutustes: käsiraamat [Internet]. MHPHands Consortium; 2013. Available from: <a href="http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/school-settings-training/sst-et/index.html">http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/school-settings-training/sst-et/index.html</a></li> <li>6. Laido Z, Mark L. Vaimne tervis kui vaimne heaolu: infomaterjal noortele. Värnik A, editor. Tallinn: ERSI; 2011.</li> <li>7. Akkermann K. Lapse heaolu ja vaimse tervise hindamisvahendite kaardistamine.</li> </ol>

Rakenduskava standardiseeritud hindamisvahendite kohandamiseks Eesti praktikale. Tartu: OÜ Kognitiivse ja Käitumisteraapia Keskus; 2014.

EXTRA MATERIALS:

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 meetodika 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

Useful links:

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

[www.vatek.ee](http://www.vatek.ee)

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

Recommended films on mental health:

- Dom durakov (2002) Andrey Konchalovskiy; starring: Yuliya Vysotskaya
- One Flew over the Cuckoo's Nest (1975) Milos Forman; starring: Jack Nicholson
- Veronika Decides to Die (2009) Emily Young; starring: Sarah Michelle Gellar
- Beautiful Mind (2001) Ron Howard; starring: Russell Crowe
- Printsess (2010) Arto Halonen. Starring: Katja Kukkola
- Shutter Island (2010) Martin Scorsese. Starring: Leonadro DiCaprio
- Awakenings (1990) Penny Marshall (author: Dr Oliver Sacks). Starring Robert de Niro and Robin Willams
- Polaar poiss (2016) Anu Aun. Estonian film
- La Pazza Gioia (Like Crazy) 2016 Italian

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	
Eeldused	Elustiili nõustamine ja coaching
<b>Kursuse eesmärk</b>	Mõista vaimse tervise rolli erinevatel eluetappidel ning stressi olemust ja sellega toimetulekut töö- ja elukeskkonnas
<b>Lühikirjeldus</b>	<p>1. Tervise olemus</p> <p>1.1 Tervis kui ressurss ja vaimne tervis</p> <p>1.2 Tervisemõjurite omavahelised seosed</p> <p>1.3 Positiivne vaimne tervis (positiivne psühholoogia)</p> <p>1.4 Negatiivne vaimne tervis (psühhiaatria)</p> <p>1.5 Vaimne tervis ja kogukond</p> <p>1.6 Erinevad vaimse tervise infoallikad ja allikakriitilisus</p> <p>2. Vaimne tervis ja elukaar</p> <p>2.1 Lapsed ja noored</p> <p>2.2 Tööealised (mehed ja naised)</p> <p>2.3 Eakad</p> <p>3. Psüühiline kaitse ja stressiga toimetulek</p> <p>3.1 Stress, distress ja eustress</p> <p>3.2 Konfliktid, emotsioonid ja toimetulekustrateegiad</p> <p>3.3 Läbipõlemine ja vaimne töötervishoid</p> <p>3.4 Isiksuseomadused</p> <p>3.5 Märkamine ja ennetamine / ajaplaneerimine, eneseabikirjandus ja -grupid</p>
<b>Õpiväljundid</b>	<p>1. Omab ülevaadet tervise terviklikust olemusest ning vaimse tervise rollist selles</p> <p>2. Analüüsib inimese vaimse tervise tegureid elukaare erinevates etappides</p> <p>3. Mõistab stressi olemust ja toimetuleku mehhanisme</p>
Hindamiskaala	
Hindamismeetodid ja kriteeriumid	Iseseisev kirjalik töö: kirjeldada (iseseisvalt/paaris) ja analüüsida juhendi alusel ühte vaimse tervisega seotud juhtumit, tuues välja juhtumi ennetustegevuse, sekkumisi olukorda ja lahendused. Iseseisva töö suuline esitlus.
Õppekirjandus	<p><b>KOHUSTUSLIK:</b></p> <p>1. Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsioon (VATEK) Vaimse tervise strateegia 2016-2025  <a href="http://vatek.ee/wp-content/uploads/2016/04/Vaimse_tervise_heaolu_strateegia_2016-2025_30.03.2016.pdf">http://vatek.ee/wp-content/uploads/2016/04/Vaimse_tervise_heaolu_strateegia_2016-2025_30.03.2016.pdf</a></p> <p>2. Järv-Mändoja K, Käesel K, Pill E, Riis M. Vaimse tervise probleemide märkamine ja ennetamine koolis [Internet].  Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2011. Available from:  <a href="https://intra.tai.ee/images/prints/documents/131496820076_Vaimse_tervise_probleemide_markamine_ja_ennetamine_koolis_est.pdf">https://intra.tai.ee/images/prints/documents/131496820076_Vaimse_tervise_probleemide_markamine_ja_ennetamine_koolis_est.pdf</a></p> <p>3. Martin E. P. Seligman (2008). Ehe õnn. Tallinn: Pilgrim</p> <p>4. Tõnu Lehtsaar. Suhtlemiskonflikti psühholoogia. Tartu, 2008</p> <p><b>SOOVITUSLIK:</b></p> <p>5. Vaimse tervise edendamine haridusasutustes: käsiraamat [Internet]. MHPHands Consortium; 2013. Available from:  <a href="http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/school-settings-training/sst-et/index.html">http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/school-settings-training/sst-et/index.html</a></p> <p>6. Laido Z, Mark L. Vaimne tervis kui vaimne heaolu: infomaterjal noortele. Värnik A, editor. Tallinn: ERSI; 2011.</p> <p>7. Akkermann K. Lapse heaolu ja vaimse tervise hindamisvahendite kaardistamine. Rakenduskava standardiseeritud hindamisvahendite kohandamiseks Eesti praktikale. Tartu: OÜ Kognitiivse ja</p>

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://www.vatek.ee)

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

Filmisoovitused vaimse tervise teemadel:

- Dom durakov (2002) Andrey Konchalovski; starring: Yuliya Vysotskaya
- One flew over the cuckoo's nest (1975) Milos Forman; starring: Jack Nicholson
- Veronika Decides to Die (2009) Emily Young; starring: Sarah Michelle Gellar
- Beautiful Mind (2001) Ron Howard; starring: Russell Crowe
- Printsess (2010) Arto Halonen. Starring: Katja Kukkola
- Shutter Island (2010) Martin Scorsese. Starring: Leonadro DiCaprio
- Awakenings (1990) Penny Marshall autor: dr. Oliver Sacks). Starring Robert deNiro ja Robin Willams
- Polaar poiss (2016) Eesti film. Anu Aun
- La Pazza Gioia (Like Crazy ) 2016 Italian

NIMI	MIELENTERVEYS JA HYVINVOINTI
Kurssin laajuus	5
Arviointilomake	
Oppimismenetelmät	Ryhmätyöt, itsenäinen työ, luento, opetusfilmi, parityö, kirjallinen työ, esitelmät, tiedonhaku internetistä
Arvioitu lähiopetuksen määrä	30
Lehtori	
vaadittavat edeltävät opinnot	Elämäntapaneuvonta ja -valmennus
<b>Kurssin tavoitteet</b>	Ymmärtää mielen terveyden merkitys eri elämänvaiheissa, ymmärtää stressin olemusta ja sen kanssa selviytymistä työ- ja elinympäristössä
<b>Lyhyt kuvaus kurssista</b>	<p>Kurssilla käsiteltävät aiheet:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Terveyden olemus               <ol style="list-style-type: none"> <li>1.1 Terveys voimavarana ja mielen terveys</li> <li>1.2 Terveysvaikutusten keskinäiset yhteydet</li> <li>1.3 Positiivinen mielen terveys (positiivinen psykologia)</li> <li>1.4 Negatiivinen mielen terveys (psykiatria)</li> <li>1.5 Mielen terveys ja yhteisö</li> <li>1.6 Erilaiset mielen terveyden tietolähteet ja lähdekriittisyys</li> </ol> </li> <li>2. Mielen terveys ja elämäntapa               <ol style="list-style-type: none"> <li>2.1 Lapset ja nuoret</li> <li>2.2 Työikäiset (miehet ja naiset)</li> <li>2.3 Iäkkäät</li> </ol> </li> <li>3. Psykkinen suojaus ja stressistä selviytyminen               <ol style="list-style-type: none"> <li>3.1 Stressi, distressi ja eustressi</li> <li>3.2 Konfliktit, tunteet ja selviytymisstrategiat</li> <li>3.3 Loppuunpalaminen ja psykkinen työterveyshuolto</li> <li>3.4 Luonteenpiirteet</li> <li>3.5 Havaitseminen ja ehkäiseminen / ajan suunnittelu, itseapukirjallisuus ja -ryhmät</li> </ol> </li> </ol>
<b>Oppimistulokset</b>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Opiskelijalla on käsitys terveyden kokonaisvaltaisuudesta ja mielen terveyden merkityksestä osana sitä</li> <li>2. Opiskelija analysoi ihmisen mielen terveyden vaikuttavia tekijöitä elämäntapa-eräissä vaiheissa</li> <li>3. Opiskelija ymmärtää stressin olemusta ja stressinsidon mekanismeja.</li> </ol>
Arviointiasteikko	
Arviointimenetelmät ja -kriteerit	Itsenäinen kirjallinen työ: kuvailla (itsenäisesti / parin kanssa) ja analysoida ohjeen perusteella yhtä mielen terveyteen liittyvää tapausta esittelemällä tapauksen ehkäisevän toiminnan, tilanteeseen puuttumisen ja ratkaisut. Itsenäisen työn suullinen esitys.
Kurssikirjallisuus ja -materiaalit	<p><b>PAKOLLINEN:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Eesti vaimse tervise ja heaolu koalitsioon (VATEK) Vaimse tervise strateegia 2016-2025  <a href="http://vatek.ee/wp-content/uploads/2016/04/Vaimse_tervise_heaolu_strateegia_2016-2025_30.03.2016.pdf">http://vatek.ee/wp-content/uploads/2016/04/Vaimse_tervise_heaolu_strateegia_2016-2025_30.03.2016.pdf</a></li> <li>2. Järv-Mändoja K, Käesel K, Pill E, Riis M. Vaimse tervise probleemide märkamine ja ennetamine koolis [Internet]. Tallinn: Tervise Arengu Instituut; 2011. Available from: <a href="https://intra.tai.ee/images/prints/documents/131496820076_Vaimse_tervise_probleemide_markamine_ja_ennetamine_koo_lis_est.pdf">https://intra.tai.ee/images/prints/documents/131496820076_Vaimse_tervise_probleemide_markamine_ja_ennetamine_koo_lis_est.pdf</a></li> <li>3. Martin E. P. Seligman (2008). Ehe õnn. Tallinn: Pilgrim</li> <li>4. Tõnu Lehtsaar. Suhtlemiskonfliktid psühholoogia. Tartu, 2008</li> </ol> <p><b>SUOSITELTAVA:</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>5. Vaimse tervise edendamise haridusasutustes: käsiraamat [Internet]. MHPHands Consortium; 2013. Available from: <a href="http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/school-settings-training/sst-et/index.html">http://www.mentalhealthpromotion.net/resources/school-settings-training/sst-et/index.html</a></li> <li>6. Laido Z, Mark L. Vaimne tervis kui vaimne heaolu: infomaterjal noortele. Värnik A,</li> </ol>

editor. Tallinn: ERSI; 2011.

7. Akkermann K. Lapse heaolu ja vaimse tervise hindamisvahendite kaardistamine. Rakenduskava standardiseeritud hindamisvahendite kohandamiseks Eesti praktikale. Tartu: OÜ Kognitiivse ja Käitumisteraapia Keskus; 2014.

**OHEISKIRJALLISUUS:**

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  
Sotsiaaltöö 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:

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

[www.vatek.ee](http://www.vatek.ee)

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

Mielenterveysaiheiset elokuvaosuositukset:

- Hullujen talo (2002) ohj. Andrei Kontšalovski; pääosassa: Julia Vysotskaja
- Yksi lensi yli käenpesän (1975) ohj. Milos Forman; pääosassa: Jack Nicholson
- Veronika päättää kuolla (2009) ohj. Emily Young; pääosassa: Sarah Michelle Gellar
- Kaunis mieli (2001) ohj. Ron Howard; pääosassa: Russell Crowe
- Prinsesa (2010) ohj. Arto Halonen. Pääosassa: Katja Kukkola
- Suljettu saari (2010) Martin Scorsese. Pääosassa: Leonadro DiCaprio
- Heräämisiä (1990) ohj. Penny Marshall käsikirj: tri Oliver Sacks). Pääosissa: Robert De Niro ja Robin Willams
- Polaarpoiss (2016) virolainen elokuva. ohj. Anu Aun
- Hulluna onnesta (2016) italialainen elokuva