

NAME	MENTAL HEALTH AND WELL-BEING
Course volume ECVET	5
Assessment form	Non-distinctive
Methods of learning	Group work, independent work, lecture, film, pair work, written assignments, presentations, Internet search
Approximate amount of contact lessons	30
Teacher	
Pre-requirements	None
Course aims	The aim of the course is for the student to understand the role of mental health in different stages of life, to recognise the warning signs and to know how to cope with stress in the working and living environments
Topics and subtopics	<ol style="list-style-type: none"> 1. Nature of health <ol style="list-style-type: none"> 1.1 Health as a resource and mental health 1.2 Relations between health determinants 1.3 Positive mental health (positive psychology) 1.4 Negative mental health (psychiatry) 1.5 Mental health and the community 2. Mental health and the life cycle <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Children and youth 2.2 Working age population (men and women) 2.3 The elderly 2.4 Different sources of information on mental health 3. Psychological defence and coping with stress <ol style="list-style-type: none"> 3.1 Stress, distress and eustress 3.2 Salutogenesis 3.3 Empowerment, ability to control one's health determinants 3.4 Conflict, emotions and coping strategies 3.5 Burn-out and occupational mental health 3.6 Personality traits 3.7 Source criticism 3.8 Recognition and prevention <p>/time management and self-help literature and groups</p>
Learning outcomes	<ol style="list-style-type: none"> 1. Has an overview of the comprehensive nature of health and the role of mental health therein 2. Analyses mental health factors in different stages of the human life cycle 3. Understands the nature of stress and coping mechanisms
Assessment criteria	<ul style="list-style-type: none"> - Describes the complexity of health and the relations between different health determinants, based on health concepts - Understands the difference between positive and negative mental health - Understands the nature of mental health in different stages of the life cycle - Describes the warning signs of mental health and prevention, based on the mental health strategy - Finds ways of getting help, using Internet searches and different sources - Describes the nature and signs of stress and its consequences in the student's working and living environment - Explains methods of coping with stress through self-analysis - Describes the warning signs of burn-out, based on the student's work environment
Independent work	Written assignment: based on instructions, describe (independently/in pairs) an incident related to mental health, outlining the prevention, interventions and solutions to the incident.
Assessment method	Module is assessed non-distinctively (pass/fail). Independent written assignment: based on instructions, describe (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	MANDATORY: 1. 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

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

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

4. Tõnu Lehtsaar. Suhtlemiskonflikti psühholoogia. Tartu, 2008

RECOMMENDED:

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://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 (EKAP)	5	
Hindamisvorm	Mitteeristav	
Õppemeetodid	Grupitööd, iseseisev töö, loeng, õppefilm, paaritöö, kirjalik töö, ettekanded, infootsing internetist	
Hinnanguline kontakttundide maht	30	
Lektor		
Eeldused	Puuduvad	
Kursuse eesmärk	Õpetusega taotletakse, et õpilane mõistab vaimse tervise rolli erinevatel eluetappidel ning tunneb ohumärke ja stressiga toimetulekut töö- ja elukeskkonnas	
Lühikirjeldus	<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>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>2.4 Erinevad vaimse tervise infoallikad</p> <p>3. Psüühiline kaitse ja stressiga toimetulek</p> <p>3.1 Stress, distress ja eustress</p> <p>3.2 Salutogenees</p> <p>3.3 Võimestamine, suutlikkus kontrollida oma tervisemõjureid</p> <p>3.4 Konfliktid, emotsioonid ja toimetulekustrateegiad</p> <p>3.5 Läbipõlemine ja vaimne töötervishoid</p> <p>3.6 Isiksuseomadused</p> <p>3.7 Kriitika infoallikate kohta</p> <p>3.8 Märkamise ja ennetamine</p> <p>/ ajaplaneerimine, eneseabikirjandus ja -grupid</p>	
Õpiväljundid	<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	<p>- Kirjeldab tervise kompleksust ning tervisemõjurite omavahelisi seoseid, tuginedes tervisekontseptsioonidele</p> <p>- Eristab positiivset ja negatiivset vaimset tervist</p> <p>- Eristab vaimse tervise olemust erinevatel elukaare etappidel</p> <p>- Kirjeldab vaimse tervise ohumärke ja sekkumist, tuginedes vaimse tervise strateegiale</p> <p>- Orienteerub abisaamise võimalustes, kasutades erinevaid otsingumootoreid ja allikaid</p> <p>- Kirjeldab stressi olemust ja väljumist ning tagajärgi oma töö- ja elukeskkonnas</p> <p>- Selgitab stressiga toimetuleku viise läbi eneseanalüüsi</p> <p>- Kirjeldab läbipõlemise ohumärke lähtuvalt oma töökeskkonnast</p>	
Iseseisev töö	Kirjalik töö: kirjeldada (iseseisvalt/paaris) juhendi alusel ühte vaimse tervise seotud juhtumit, tuues välja juhtumi ennetustegevuse, sekkumise olukorda ja lahendused	
Hindamismeetodid ja kriteeriumid	Moodul hinnatakse mitteeristavalt. Iseseisev kirjalik töö: kirjeldada (iseseisvalt/paaris) juhendi alusel ühte vaimse tervise seotud juhtumit, tuues välja juhtumi ennetustegevuse, sekkumise olukorda ja lahendused. Iseseisva töö suuline esitus.	
Õppekirjandus	<p>KOHUSTUSLIK:</p> <p>1. 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</p> <p>2. Kasmel, A. ja Lipand, A. (2007). Tervisedenduse teooria ja praktika I: Sissejuhatus salutoloogiasse.</p> <p>3. Martin E. P. Seligman (2008). Ehe õnn. Tallinn: Pilgrim</p> <p>4. Tõnu Lehtsaar. Suhtlemiskonflikti psühholoogia. Tartu, 2008</p>	

SOOVITUSLIK:

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 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: Leonardo DiCaprio
- Awakenings (1990) Penny Marshall autor: dr. Oliver Sacks). Starring Robert deNiro ja Robin Williams
- Polaar poiss (2016) Eesti film. Anu Aun
- La Pazza Gioia (Like Crazy) 2016 Italian

NIMI	MIELENTERVEYS JA HYVINVOINTI
Kurssin laajuus	5
Arviointilomake	Arvostelu: hyväksyty/hylätty
Oppimismenetelmät	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 mielen terveyden merkityksen eri elämänvaiheissa ja tuntee varoitusmerkit sekä stressistä selviytymisen työ- ja elinympäristössä
Lyhyt kuvaus kurssista	<ol style="list-style-type: none"> 1. Terveyden olemus <ol style="list-style-type: none"> 1.1. Terveys voimavarana ja mielen terveys 1.1 Terveysvaikutusten keskinäiset yhteydet 1.2 Positiivinen mielen terveys (positiivinen psykologia) 1.3 Negatiivinen mielen terveys (psykiatria) 1.4 Mielen terveys ja yhteisö 2 Mielen terveys ja elämäntapa <ol style="list-style-type: none"> 2.1 Lapset ja nuoret 2.2 Työikäiset (miehet ja naiset) 2.3 Iäkkäät 2.4 Erilaiset mielen terveyden tietolähteet 3 Psykkinen suojaus ja stressistä selviytyminen <ol style="list-style-type: none"> 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 työterveysshoolto 3.6 Luonteenpiirteet 3.7 Tietolähteisiin kohdistuva kritiikki 3.8 Havaitseminen ja ehkäiseminen / ajan suunnittelu, itseapukirjallisuus ja -ryhmät
Oppimistulokset	<ol style="list-style-type: none"> 1. Opiskelijalla on käsitys terveyden kokonaisesta olemuksesta ja mielen terveyden roolista siinä 2. Opiskelija analysoi ihmisen mielen terveyden vaikuttimia elämäntapaan eri vaiheissa 3. Opiskelija ymmärtää stressin olemuksen ja stressinsiedon mekanismeja.
Arviointiasteikko	<ul style="list-style-type: none"> - Osaa kuvailla terveyden monimuotoisuutta ja terveystekijöiden keskinäisiä yhteyksiä tukeutuen terveystieteisiin. - Erottaa positiivisen ja negatiivisen mielen terveyden. - Erottaa mielen terveyden olemuksen elämäntapaan eri vaiheissa. - Kuvailee mielen terveyden varoitusmerkkejä ja niihin puuttumista tukeutuen mielen terveysstrategiaan. - Tuntee avunsaantimahdollisuudet, käyttää erilaisia hakumootoreita 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/parittain) ohjeen perusteella yhtä mielen terveyteen liittyvää tapausta henkilökohtaisesta kokemuksesta esittelemällä tapauksen ehkäisevän toiminnan, tilanteeseen puuttumisen ja ratkaisut.
Arviointimenetelmät ja -kriteerit	Kurssimoduuli arvioidaan asteikolla hyväksyty-hylätty. Itsenäinen kirjallinen työ: kuvailla (itsenäisesti / parin kanssa) ohjeen perusteella yhtä mielen terveyteen liittyvää tapausta henkilökohtaisen kokemuksen pohjalta esittelemällä tapauksen ehkäisevän toiminnan, tilanteeseen puuttumisen ja ratkaisut. Itsenäisen työn suullinen esitys.
Kurssikirjallisuus ja -materiaalit	PAKOLLINEN: 1. 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

2. Kasmel, A. ja Lipand, A. (2007). Tervisedenduse teooria ja praktika I: Sissejuhatus salutoloogiasse.
3. Martin E. P. Seligman (2008). Ehe õnn. Tallinn: Pilgrim
4. Tõnu Lehtsaar. Suhtlemiskonflikti psühholoogia. Tartu, 2008

SUOSITELTAVA:

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:

- 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