KÖVETELMÉNYRENDSZER

Semmelweis Egyetem, Általános Orvostudományi Kar

A gesztorintézet (és az esetleges közreműködő intézetek) megnevezése:

SE Magatartástudományi Intézet

A tárgy neve: A stresszkezelés elmélete és gyakorlata

Angol nyelven: Theory and practice of stress management

Német nyelven: Theorie und Praxis der Stressbewältigung

Kreditértéke: 2 kredit

Heti óraszám: 2 előadás: 0 gyakorlat: 2 szeminárium: 0

Tantárgy típusa: szabadon választható

Tanév: 2020 / 2021

Tantárgy kódja: AOSMAG137_1M

(Új tárgy esetén Dékáni Hivatal tölti ki, jóváhagyást követően)

Tantárgyfelelős neve: Dr. habil. Stauder Adrienne Ph.D.

Munkahelye, telefonos elérhetősége: SE Magatartástudományi Intézet tel: (1) 210 2953

Beosztása: egyetemi docens

Habilitációjának kelte és száma: habil. okl. száma: 08/2020

A tantárgy oktatásának célkitűzése, helye az orvosképzés kurrikulumában:

A szomatikus és pszichés megbetegedések kialakulásában és lefolyásában, az önkárosító magatartásformák (addikciók, érzelmi evés) fenntartásában gyakran fontos szerepet játszik a stressz, ezért számos szakmai irányelv (pl. kardiológia, pszichiátria) javasolja a kezelés részeként a stresszcsökkentést. Az egészségügyi dolgozókat magukat kiemelten veszélyezteti a stressz.

Ezért minden orvos számára fontos, hogy ismerje és alkalmazni tudja, illetve adott esetben pácienseinek elmagyarázza a mindennapokban jól alkalmazható stresszkezelési technikákat, és szükség esetén javaslatot tudjon tenni valamely magatartásorvoslási programban való részvételre.

A kurzus egy nemzetközileg széles körben alkalmazott, bizonyítottan hatékony magatartásorvoslási modell programon alapul (Williams Életkészségek (WÉK) Program, www.eletkeszsegek.hu, mely a mindennapokban alkalmazható stresszkezelő és

kommunikációs technikák megismerését és készségszintű elsajátítását teszi lehetővé, melyek alkalmazásával csökkenthetők a testi és lelki feszültségek, javulnak a konfliktuskezelő készségek és hatékonyabbá válik a kommunikáció. Ezen ismeretek hozzájárulnak a betegek magas színvonalú, korszerű ellátásához.

A tárgy oktatásának helye és ideje):

Szeminárium 5. NET. 2021. Február 23; március 2; 9; 16; 23; 30. április 6. 180 perces blokkok.

A tárgy sikeres elvégzése milyen kompetenciák megszerzését eredményezi:

A hallgatók megismerik a stressz élettani és pszichológiai alapjait, hatékony stresszkezelő módszereket sajátítanak el, amely mind az egyetem, mind az orvosi munka és a mindennapi élet során a gyakorlatban is jól hasznosíthatóak. Megküzdési stratégiák, kommunikációs készségük, konfliktuskezelő technikáik és személyes hatékonyságuk fejlődik, melyek az orvosi hivatás gyakorlása során mind a betegekkel való együttműködésben, mind a team munka során, mind a kiégés megelőzésében kiemelt jelentőséggel bírnak. A foglalkozások kiscsoportos, tréningjellegű módszere a csoportban dolgozás készségét erősíti, és hozzájárul az orvostanhallgatók hivatás-személyiségének fejlesztéséhez.

A tantárgy felvételéhez, illetve elsajátításához szükséges előtanulmányi feltétel(ek):

Nincsenek ilyenek.

A kurzus megindításának hallgatói létszámfeltételei (minimum, maximun), a hallgatók kiválasztásának módja:

A legkisebb hallgatói létszám: 8 fő

A legmagasabb hallgató létszám: 15 fő

A hallgatók kiválasztásának módja: jelentkezési sorrend

A kurzusra történő jelentkezés módja:

Neptun rendszeren keresztül.

A tárgy részletes tematikája:

A tárgy tematikája:

A kurzus kiscsoportos, problémaorientált gyakorlatok keretében zajlik, ahol a résztvevőknek lehetőségük nyílik olyan alapvető stresszkezelő készségek megismerésére, elsajátítására, begyakorlására, melyeket az egyetemi tanulmányok és az orvosi hivatás gyakorlása során, valamint a mindennapi élet számos egyéb területén sikerrel alkalmazhatnak.

A kurzus gyakorlatait **hetente, alkalmanként 2 tanórában** tartjuk. A kurzus tematikájában felhasználja a Williams LifeSkills® Életkészségek Program segédanyagait és módszertanát, a szerzők engedélyével.

A tárgy tematikája (hetekre bontva):

1. Bevezetés. A stressz fogalma. A stressz élettani alapjai.
2. A problémák megfogalmazása. Gondolataink és érzéseink tudatosítása, naplójegyzet technika
3. Naplójegyzet technika. Stresszhelyzetek elemzése. Célkitűzés, döntéshozatal.
4. Feszültséglevezető technikák.
5. Feszültséglevezető technikák, relaxáció.
6. Kreatív problémamegoldás. Önérvényesítő viselkedés. Kérések megfogalmazása.
7. Önérvényesítő viselkedés. Kérések megfogalmazása. Hogyan mondjunk „nem”-et.
8. Hatékony beszéd, kommunikációs technikák. Figyelmes meghallgatás.
9. Empátia csoportokkal.
10. Empátia egyénekkel.
11. A személyes hatékonyság fejlesztése. Időbeosztás.
12. Az egyetemi tanulmányok, az orvosi hivatás, a betegellátás során előforduló gyakori stresszhelyzetek és kezelésük.
13. Prioritások megfogalmazása. Tanult készségek áttekintése.
14. Összefoglalás, visszajelzések. A tanultak írásbeli számonkérése.

A tárgy keretében előadás nincs, a kurzust egy gyakorlatvezető visz végig.

Oktató: Dr. Zana Ágnes PhD egyetemi docens.
Tel: 305301647
Email: zana.agnes@med.semmelweis-univ.hu

Az adott tantárgy határterületi kérdéseit érintő egyéb tárgyak (kötelező és választható tárgyak egyaránt!). A tematikák lehetséges átfedései:

Orvosi kommunikáció, orvosi pszichológia, HuMánia pályaszocializációs műhely, pszichoszomatika elmélete és gyakorlata. A stresszkezelés kurzuson elsajátított, begyakorolt készégek egyes vonatkozásai, illetve azok elméleti alapjai részben a felsorolt kurzusokon is szóba kerülnek.

A tantárgy sikeres elvégzéséhez szükséges speciális tanulmányi munka:

(Pl. terepgyakorlat, kórlapelemzés, felmérés készítése, stb.)

Gyakorlatokon való aktív részvétel. A kiadott feladatok teljesítése a kurzuson (egyéni, kiscsoportos és nagycsoportos feladatok). Házi feladatok elvégzése (írásbeli feladatok kiadott segédanyagok alapján, kommunikációs feladatok, relaxáció gyakorlás).

A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának lehetősége:

A gyakorlatokon való részvételről jelenléti ív vezetése. A tantárgy óráinak 75%-án való részvétel. Pótlásra nincs lehetőség.

A megszerzett ismeretek ellenőrzésének módja a szorgalmi időszakban:

(Pl. házi feladat, beszámoló, zárthelyi stb. témaköre és időpontja, pótlásuk és javításuk lehetősége.)

Írásbeli feladatok teljesítése a kurzuson kiadott segédanyagok alapján. Házi feladatokról szóbeli beszámoló a gyakorlatokon.

A félév aláírásának követelményei:

A tantárgy óráinak 75%-án való részvétel. A foglalkozásokon kiadott gyakorlatok elvégzése és írásbeli feladatok teljesítése. Írásbeli záródolgozat sikeres teljesítése.

A vizsga típusa:

Gyakorlati jegy

Vizsgakövetelmények:

Gyakorlati jegy – a gyakorlatok teljesítése és az írásbeli számonkérés eredménye alapján. Az írásbeli számonkérés anyagát a foglalkozásokon elhangzott ismeretek (lásd tematika), a jegyzet és a kötelező irodalom anyaga képezik.

Az osztályzat kialakításának módja és típusa:

Gyakorlati jegy – a gyakorlatok teljesítése és az írásbeli számonkérés eredménye együttesen kerül értékelésre.

A vizsgára történő jelentkezés módja:

gyakorlati jegy, így nincs vizsgára jelentkezés

A vizsga megismétlésének lehetőségei:

nem releváns

Az AOSMAG137_1M A stresszkezelés elmélete és gyakorlata 1. csoport (csütörtök, 8:30-10:00, EOK-Sz0)

AOSMAG137_1M A stresszkezelés elmélete és gyakorlata 2. csoport (csütörtök, 13:30-15:00, EOK-Sz7)

Oktató: Dr. Czeglédi Edit