A tárgy neve: Mindfulness (tudatos jelenlét) alapú stresszkezelés elmélete és gyakorlata

Kódja:

Kreditértéke: 2 kredit

Kurzusvezető: dr. Salavecz Gyöngyvér

A tantárgy oktatásának célkitűzése, helye a ÁOK kurrikulumában:

A hallgatók olyan mindfulness (tudatos jelenlét) technikákon alapuló stresszkezelő módszereket sajátítanak el, amely mind az egyetem, mind az orvosi munka és a mindennapi élet során a gyakorlatban is jól hasznosíthatóak. Megismerik a stressz élettani és pszichológiai alapjait, A személyes hatékonyság fejlesztése a megküzdési stratégiák erősítésében, a kiégés megelőzésében, a kapcsolatfejlesztő készségek a betegekkel, illetve a munkatársakkal való empátiás kapcsolat fejlesztésében eredményesek. A foglalkozások kiscsoportos, tréningjellegű módszere a csoportban dolgozás készségét erősíti.

A tárgy sikeres elvégzése milyen újabb kompetenciák megszerzését eredményezi:

Stresszhelyzetek, szorongás felismerése, stresszhelyzetek eredményes kezelése, kiégés megelőzése, figyelmi folyamatok, koncentráció fejlesztése, tanulási képesség fejlesztése, empátiás és kommunikációs készség fejlesztése

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

Nincsenek ilyenek.

Határozza meg azoknak a körét is, akik számára a későbbi szakirányú képzésben a tárgy ismeretanyaga kiemelten fontos lehet:

A tárgy ismeretanyaga minden szakirányon hasznosítható.

A kurzus megindításának hallgatói létszámfeltételei:

A legkisebb hallgatói létszám (alapértelmezés szerint 10): 8

A legmagasabb hallgató létszám (meg kell adni a hallgatók kiválasztásának módját is): 16 (csoportonként)

A kurzusra történő jelentkezés módja:

NEPTUN-rendszeren keresztül**.**

Kurzusvezető: dr. Salavecz Gyöngyvér

A tárgy tematikája:

A kurzus gyakorlatait a félév első felében hetente, alkalmanként 2,5 tanórában tartjuk, egy alkalommal (7. alkalom) 5 tanórás a találkozó. A kurzus tematikájában felhasználja a Mindfulness Based Cognitive Therapy (MBCT) anyagát és módszertanát.

A tárgy tematikája (hetekre bontva):

1. Tudatosság és robotpilóta üzemmód. Figyelmi folyamatok és tapasztalatok összefüggései. Evésmeditáció, test pásztázás gyakorlatai. A mindfulness (tudatos jelenlét) helye az orvoslásban, a klinikai gyakorlatban, a stressz és a kiégés megelőzésében.
2. A megismerés módjai. Kognitív modell: gondolatok, érzelmek, testérzetek, magatartás kapcsolata. A kellemes tapasztalatok megfigyelése és naplózása.
3. Az elme szétszórtsága és a tudatos jelenlét. Kellemetlen tapasztalatok megfigyelése és naplózása. Tudatos mozgás, ülő meditáció, légzésfigyelés gyakorlatai.
4. A negatív érzelmekkel való együttlét, az elkerülés felismerése. Stressz, szorongás, depresszió hatása és felismerése. Tudatos séta, ülő meditáció (hangok, testérzetek, gondolatok, érzelmek), három perces tudatos légzés gyakorlat.
5. Nehézségekkel való munka, elfogadása. Az elfogadás és az elkerülés hatása.
6. A gondolatok kapcsolata a körülményekkel és hangulattal. A gondolatok nem tények. Ülőmeditáció: a gondolkodás, mint mentális események a fókuszban.
7. A gyakorlatok elmélyítése. Tudatos légzés, tudatos mozgás, ülő meditáció gyakorlása.
8. Mi a legjobb módja az öngondoskodásnak? A szorongás, stressz, depresszió megelőzése és akcióterv megalkotása. Tevékenységek és hangulat összefüggései. Ülő meditáció (hangok, testérzetek, gondolatok, érzelmek). A nehézségek felismerése és reagálás rájuk.
9. Az új módszerek beépítése és fenntartása. A gyakorlatok mely fontos életterületeken nyújtanak segítséget. A szándékok és a mindennapi gyakorlás összehangolása.

Jelölje meg mindazon tárgyakat (kötelezőket és választhatókat egyaránt!), amelyek az új tantárgy határterületi kérdéseit érintik:

Orvosi pszichológia, pszichoterápia, orvosi kommunikáció

A tárgy oktatásának módja (előadás, gyakorlat, szeminárium, stb.):

Kiscsoportos gyakorlatok.

A tantárgy sikeres elvégzéséhez szükséges speciális tanulmányi munka:

A tárgy készségfejlesztő jellegére való tekintettel az órai részvétel kiemelt fontosságú. A kurzus anyaga tapasztalati tanulásra építkezik, amelyhez az otthoni gyakorlás napi szinten javasolt (30-40 perc).

A foglalkozásokon való részvétel követelményei és a távolmaradás pótlásának lehetősége:

A gyakorlatokon jelenléti ív vezetésével. A tantárgy óráinak 75%-án való részvétel.

Az igazolás módja a foglalkozásokon és a vizsgán való távollét esetén:

Orvosi igazolás

A megszerzett ismeretek ellenőrzésének módja a szorgalmi időszakban:

A félév során megadott feladatok (házi dolgozat, prezentáció) teljesítése.

A félév végi aláírás követelményei:

A tantárgy óráinak 75%-án való részvétel. Írásbeli dolgozat sikeres teljesítése.

Az osztályzat kialakításának módja és típusa:

Gyakorlati jegy – A gyakorlati jegy a félév során megadott feladatok (házi dolgozat, prezentáció) teljesítésén és a kurzuson való részvétellen alapul.

A vizsga típusa: Írásbeli

Gyakorlati jegy

A vizsgára történő jelentkezés módja:

A vizsgajelentkezés módosításának rendje:

A vizsgáról való távolmaradás igazolásának módja:

orvosi igazolás

A vizsga megismétlésének lehetőségei:

A tananyag elsajátításához felhasználható jegyzetek, tankönyvek, segédletek és szakirodalom:

Kötelező irodalom:

John Teasdale, Mark Williams, Zindel Segal: Tudatos jelenlét a gyakorlatban Kulcslyuk Kiadó Kft. 2016.

Ajánlott irodalom:

Crane, R. (2008) Mindfulness-Based Cognitive Theraypy. London, Routledge

A hallgatók által a vizsgát követően kitöltendő elégedettségi kérdőívet kérjük mellékelni!