

4. KURSSIN TÄRKEIMMÄT ASIAT

Psykologian kertauskurssi

PS4-KURSSIN TÄRKEÄT ISOT KOKONAISUUDET

Tunteet

- Tunteiden ilmeneminen
- Tunteiden syntyminen
- Tunneteoriat

Mielenterveys ja sen häiriöt

- Stressi
- Mielenterveyden häiriöiden luokittelu
- Mielenterveyshäiriöiden oireet ja hoito

Psyykinen hyvinvointi

- Tunteiden säätely ja tunnetaidot
- Defenssit ja coping-keinot
- Optimismi
- Empatia
- Onnellisuus
- Uni ja muut fyysiset hyvinvointiin vaikuttavat tekijät
- Sosiaaliset suhteet
- Rakkaus, parisuhde, seksuaalisuus

TEORIOITA TUNTEISTA JA STRESSISTÄ

- Jamesin-Langen tunneteorია s.29-30
 - Kehollinen reaktio → tunnekokemus
- Antonio Damasion somaattisten vihjeiden teoria s. 31
- Schachterin-Singerin tunneteorია s. 32
 - Kehon reaktiot + ympäristön vihjeet + tulkinta → tunnekokemus
- Lazaruksen tunneteorია s. 34
 - Primaariarvio ja sekundaariarvio
- Lazaruksen stressiteoria s. 66
 - Primaariarvio ja sekundaariarvio

TUNTEET

- Tunteen määrittely
 - Esim. vs. mieliala
- Tunteiden ilmeneminen
- Perustunteet
- Tunteet ja kulttuurit
- Tunteiden tutkiminen
- Tunneteoriat
- Tunteiden fysiologia
 - Autonominen hermosto
 - Tunteet aivoissa
- Tulkintojen vaikutukset tunteisiin

HYVINVOINTI JA SIIHEN VAIKUTTAVAT PSYYKKISET TEKIJÄT

- Psyykkinen hyvinvointi ja mielenterveys (s. 13)
- Tunnetaidot
- Tunteiden säätely
 - Automaattiset **defenssit**
 - Tietoiset **hallintakeinot** (coping)
- Empatia
- Resilienssi (selviytymiskyky, psyykkinen joustavuus)
- Optimismi
- Onnellisuus ja siihen vaikuttavat tekijät
 - Perimä
 - Elämäntilanne
 - Elämänasenne
 - Ihmissuhteet
- Positiivinen psykologia

STRESSI

- Stressin kehä
- Stressin syyt ja taustatekijät
 - Fyysiset/biologiset: nopea ja hidas stressireaktio
 - Psyykkiset ja sosiaaliset syyt
- Stressin oireet (fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset)
- Tulkintojen vaikutus stressiin (esim. Lazaruksen stressiteoria)
- Pitkäaikaisen stressin vaikutukset
- Työuupumus
- Kriisit (kehityskriisit ja traumaattiset kriisit)

HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVIA FYYSISIÄ TEKIJÖITÄ

- Uni ja sen merkitys
 - unen puute ja sen merkitys
 - unen vaiheet
 - unien näkeminen
- Ruokavalio
- Liikunta
- Fyysinen ympäristö

HYVINVOINTIIN VAIKUTTAVIA SOSIAALISIA TEKIJÖITÄ

- Yhteiskunnan ja kulttuurin vaikutus
- Hyväksyntä
- Kosketuksen merkitys
- Perhe ja ystävät
- Parisuhde ja rakkaus
- Seksuaalisuus

MIELENTERVEYS JA SEN HÄIRIÖT

- Mielenterveys jatkumona
- Mielenterveyden häiriöiden yleiset taustat
- Häiriöiden luokittelu ja diagnosointi sekä luokittelun ja diagnosoinnin haasteet
- Häiriöiden ja niiden määrittelyn kulttuurisidonnaisuus
- Medikalisaatio
- Häiriöiden psyykkisiä, biologisia ja sosiaalisia syitä
- Mielenterveyden arviointimenetelmät

MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖITÄ

- Unihäiriöt
- Mielialahäiriöt
 - Masennus eli depressio
- Ahdistuneisuushäiriöt
- Persoonallisuushäiriöt
- Psykoosit
- (s. 133 Diagnoosijärjestelmässä myös neurologiset häiriöt (autismi, ADHD), jotka eivät ole mielenterveyden häiriöitä)

MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖIDEN HOITO

- Psykoterapia
 - Psykodynaamiset: tiedostamattomien motiivien tunnistaminen
 - Behavioristiset: käyttäytymisen muuttaminen
 - Kognitiiviset: ajattelun muuttaminen
 - Kognitiivis-behavioristiset
 - Humanistiset
- Lääkehoito: vaikutukset aivojen välittäjäaineisiin
- Muut hoitomuodot
 - Esim. laitoshoido, TMS, sähköhoito, sosiaalisten suhteiden merkitys
- Hoitojen vaikuttavuus