PS 4 sisältöjä

Tunteet

Tunteet ja niiden osatekijät

- Perustunteet ovat yleismaailmallisia

- Tunteiden osatekijät

- Tunteiden vaikutus

- Ilmaisemme tunteita erityisesti kasvoillamme ja kehollamme

- Tunnetaidot, tunnesäätely

Tunneteoriat

- Jamesin ja Langen tunneteoria

- Cannonin ja Bardin tunneteoria

- Behavioristinen oppimista korostava tunneteoria

- Schachterin ja Singerin kognitiivisuutta korostava tunneteoria

- Lazaruksen tilanteenarviointia korostava tunneteoria

Hyvinvointi

Ihminen on fyysinen, psyykkinen ja sosiaalinen kokonaisuus

- Fyysisen kunnon ylläpito on tärkeää

- Elämänrytmi luo turvallisuutta ja hoitaa psyykettä

- Epäonnistuminen turhauttaa, masentaa ja herättää aggressioita

- Pidä yllä hyviä ihmissuhteita

Uni

- Unen vaiheet ja unitutkimus

- Unen merkitys ihmisen hyvinvoinnille

- Uniongelmat

- Hyvän unen aakkoset

Stressi

- Hyvä ja paha stressi

- Stressiä aiheuttavat tekijät (fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset tekijät)

- Stressin vaikutukset (fyysiset, psyykkiset ja sosiaaliset vaikutukset)

- Stressin hoito (fyysisin, psyykkisin ja sosiaalisin keinoin)

Positiivinen psykologia

- Positiivinen psykologia suuntauksena

- Onnellisuus

- Optimismi/pessimismi

MIELENTERVEYS - HÄIRIÖT JA HOITO

Psyykkinen itsesäätely

- Defenssit ja coping

Normaalius ja poikkeavuus

Psyykkisten häiriöiden pääluokat

- Skitsofrenia

- Kaksisuuntainen mielialahäiriö

- Masennus

- Neuroosit: pelkoneuroosit, pakkoneuroosit

- Persoonallisuushäiriöt

Psyykkisten häiriöiden hoito

- Psykoterapian toimivuus

- Terapiasuuntauksia