

<b>Τίτλος Μαθήματος:</b>	Ψυχολογία της Υγείας
<b>Κωδικός Μαθήματος:</b>	PSG 265
<b>Κατηγορία Μαθήματος:</b> (Υποχρεωτικό/Επιλεγόμενο)	Υποχρεωτικό
<b>Επίπεδο Μαθήματος:</b> (πρώτου, δεύτερου ή τρίτου κύκλου)	Πτυχίο (1 <sup>ος</sup> Κύκλος)
<b>Έτος Σπουδών:</b>	1
<b>Τετράμηνο προσφοράς Μαθήματος:</b>	1
<b>Αριθμός ECTS:</b>	5
<b>Όνομα Διδάσκοντος:</b>	Θα ανακοινωθεί
<b>Μαθησιακά Αποτελέσματα Μαθήματος:</b>	
<p>Με την ολοκλήρωση του μαθήματος ο διδασκόμενος αναμένεται να είναι σε θέση να:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Αναγνωρίζει τις σημαντικές θεωρίες που αφορούν τις βιοψυχοκοινωνικές, αποδεκτές και μη αποδεκτές, συμπεριφορές</li> <li>• Εφαρμόζει τα υφιστάμενα σχέδια διαχείρισης που προβλέπονται για τα άτομα που υποφέρουν από ψυχολογικές και/ή ψυχοσωματικές παθήσεις</li> <li>• Αναλύει και να συγκρίνει παραδοσιακά και σύγχρονα μοντέλα της υγιούς ή της μη υγιούς συμπεριφοράς</li> <li>• Καταγράφει πρότυπα υγείας τα οποία αφορούν εμπειρίες και εργαλεία αξιολόγησης της συμπεριφοράς μέσα από συζητήσεις στην τάξη</li> <li>• Καταγράφει εξατομικευμένα σχέδια δράσης για τον εντοπισμό των συνηθειών υγείας και να προτείνει στρατηγικές για τη διαχείριση των ανθυγιεινών πρακτικών.</li> <li>• Προτείνει αλλαγές στη συμπεριφορά του ατόμου ώστε να βελτιώνεται η ποιότητα ζωής</li> </ul>	
<b>Τρόπος Διδασκαλίας:</b>	Διδασκαλία στην τάξη
<b>Προαπαιτούμενο(α) και Συναπαιτούμενο(α) Μάθημα(τα):</b>	Κανένα
<b>Προτεινόμενα/προαιρετικά μέρη του προγράμματος:</b>	Κανένα

## Περιεχόμενο Μαθήματος:

### Σκοπός:

Να βοηθήσει τους μαθητές να κατανοήσουν θέματα θεωρητικής όσο και ερευνητικής μορφής, που αφορούν το αντικείμενο της ψυχολογίας της υγείας.

Να βοηθήσει τους μαθητές να αντιληφθούν τα ωφελήματα της υγιεινής ζωής και συμπεριφοράς, όπως για παράδειγμα επιστημονικά αποδεδειγμένες μεθόδους αντιμετώπισης του άγχους της καθημερινής ζωής.

Να προωθήσει την κατανόηση του ρόλου των ψυχολόγων υγείας σε νοσοκομεία και άλλα θεραπευτικά ιδρύματα.

### Περιγραφή:

Το μάθημα έχει σκοπό να εμπλουτίσει το επίπεδο των φοιτητών όσον αφορά τα θέματα της ψυχολογίας της υγείας. Είναι σχεδιασμένο με τέτοιο τρόπο ώστε να δώσει στους μαθητές αρκετές ευκαιρίες για να αναλύσουν συνδυάσουν και εφαρμόσουν θεωρητικές και πρακτικές γνώσεις της ψυχολογίας της υγείας. Μετά την παράδοση μαθημάτων, συζητήσεων και πρακτικής εξάσκησης οι μαθητές θα είναι σε θέση να κρίνουν την λειτουργικότητα διαφόρων ψυχοθεραπευτικών μεθόδων που αφορούν θέματα ψυχολογίας της υγείας.

Οι επιμέρους ενότητες είναι οι ακόλουθες:

Γενική Ανασκόπηση

Συστήματα του σώματος

Υγιεινή ζωή. Ορισμός – περιεχόμενο - εφαρμογές

Η αντιμετώπιση του άγχους στην καθημερινή μας ζωή.

Ο ασθενείς στα θεραπευτικά κέντρα

Η αντιμετώπιση του πόνου.

Η αντιμετώπιση χρόνιων ασθενειών.

Η αντιμετώπιση καρδιακών παθήσεων, της υπέρτασης, εγκεφαλικών επεισοδίων, κόλπου και διαβήτη.

Ψυχονευρολογική ανοσία, AIDS, καρκίνος και αρθρίτιδα

Το μέλλον της ψυχολογίας της υγείας.

### Απαιτούμενα ή Προτεινόμενα Εγχειρίδια:

C. D.Bishop, (Φ. Αναγνωστόπουλος, Γ. Ποταμιανός), ΕΙΣΑΓΩΓΗ ΣΤΗΝ ΨΥΧΟΛΟΓΙΑ ΤΗΣ ΥΓΕΙΑΣ, Ελληνικά Γράμματα, Τελευταία Έκδοση

Taylor, S., HEALTH PSYCHOLOGY, USA. McGraw Hill, Latest Edition

Rice, P., STRESS AND HEALTH USA. Brooks/Cole, Latest Edition

<b>Διδακτική Μεθοδολογία:</b>	Διδασκαλία Καθοδήγηση	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1062 247 1295 310">29 ώρες</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1062 310 1295 365">15 ώρες</td> </tr> </table>	29 ώρες	15 ώρες		
29 ώρες						
15 ώρες						
<b>Αξιολόγηση:</b>	Εξετάσεις Συμμετοχή στο μάθημα Εργασίες	<table border="1"> <tr> <td data-bbox="1062 415 1295 457">65%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1062 457 1295 499">10%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1062 499 1295 541">25%</td> </tr> <tr> <td data-bbox="1062 541 1295 583">100%</td> </tr> </table>	65%	10%	25%	100%
65%						
10%						
25%						
100%						
<b>Γλώσσα Διδασκαλίας:</b>	Ελληνική					
<b>Πρακτική Άσκηση:</b>	Όχι					
<b>Χώρος Διδασκαλίας:</b>	Αίθουσα Διδασκαλίας Ευρωπαϊκό Πανεπιστήμιο Κύπρου, Λευκωσία					