



## SÁL3B05

### Námsáætlun, Haustönn 2021

<b>Kennari/kennarar:</b> Aron Haraldsson	<b>Netfang/netföng:</b> aron@bhs.is
---	--

#### Lýsing:

Fjallað er um geðheilsu, geðræn vandamál, almennt geðheilbrigði og geðrækt. Lögð er áhersla á að nemendur átti sig á samspili líkamlegra og andlegra þátta í tengslum við geðheilbrigði og þróun geðraskana. Nemendur kynnst leiðum til að verjast streitu og taka á afleiðingum hennar. Einnig er fjallað um geðraskanir, flokkunarkerfi geðraskana og helstu meðferðarúrræði við geðröskunum. Nemendur afla sér upplýsinga um úrræði og þá meðferð sem er í boði á Íslandi. Meginmarkmið áfangans er að nemendur öðlist skilning á geðheilsu, geðrækt og eðli geðraskana svo þeir skilji hvernig þeir geta tekið ábyrgð á eigin geðheilbrigði.

#### Markmið (þekking, leikni, hæfni):

##### Nemandi skal hafa öðlast þekkingu og skilning á:

- geðheilsu og geðröskunum.
- mismunandi nálgun sálfræðinnar á afbriðgilegu atferli
- helstu meðferðarformum og úrræðum við geðröskunum.
- hvernig viðhorf til geðraskana og meðferð þeirra hefur breyst í tíðanna rás.
- aðbúnaði og möguleikum einstaklinga með geðraskanir í samfélaginu.

##### Nemandi skal hafa öðlast leikni í að:

- greina helstu streitubætti sem koma upp í daglegu lífi.
- nýta aðferðir við að minnka eða fyrirbyggja streitu í sínu daglega lífi.
- miðla þekkingu sinni á eðli geðraskana.
- setja sig í spor fólks sem á við geðræn vandamál að stríða.
- beita sálfræðilegum meðferðarúrræðum á einkenni geðraskana.
- afla sér heimilda og upplýsinga á sviði geðsálfræði, greina þær og setja í fræðilegt samhengi.
- framkvæma eigindlega rannsókn og skrifa skýrslu um hana.

##### Nemandi skal geta hagnýtt þá almennu þekkingu og leikni sem hann hefur aflað sér til að:

- greina alvarleika ólíkra geðraskana með tilliti til áhrifa á daglegt líf sem metið er með hópvinnu og rannsóknnum.
- greina áhrif umhverfis og erfða á þróun geðraskana sem metið er með umræðum og persónulegri ígrundun.
- móta eigið geðheilbrigði til að verða hæfari þátttakandi í nútímasamfélagi sem metið er með persónulegum verkefnum eða dagbókarskrifum.
- framkvæma flókna eigindlega rannsókn og gera grein fyrir helstu niðurstöðum sem metið er með skýrslu og kynningu. (\*)



## SÁL3B05

### Námsáætlun, Haustönn 2021

#### Námsmat:

Spurningar kafla 1	2,5%
Streituverkefni	10%
Spurningar kafla 3	2,5%
Stefnur sálfræðinnar og ein geðröskun	5%
Spurningar kafla 4	5%
Lestrarverkefni (Kafli 1, 2, 3 og 4)	10%
Kvikmyndaverkefni	10%
Greiningarverkefnið	10%
Lokaverkefni (Viðtal, skýrsla, kynning) (*)	20%
Verkefnabók DSM-5	10%
Hópspurningakeppni	5%
Ástundun og Virkni	10%.

#### Aðrar mikilvægar upplýsingar:

Þetta er símatsáfangi og því er nauðsynlegt að nemendur vinni öll verkefni vel og skili þeim á réttum tíma. Nemandi verður að skila inn **öllum** verkefnum í áfanganum og fá að **meðaltali 5** úr þeim.

Notast verður við umræðuvettvang INNU og forritið ZOOM í þessum áfanga.

**Auk þess er nauðsynlegt að skila inn lokaverkefninu, taka viðtalið og skila inn skýrslu. Sjá stjórnmerkingu í hæfnimarkmiðunum og námsmatinu.**

Mæting, ástundun og virkni í tímum skiptir miklu máli í þessum áfanga. Mikilvægt er að skila verkefnum á réttum tíma. Verkefnaskil eru inn á Innu.

**Ef nemandi verður uppvís að því að nota verkefni annarra nemenda eða fyrri nemenda þá getur það varðað brottrekstur úr áfanga.**

*Kennari óskar þess að nemendur sendi sér einungis tölvupóst ([aron@bhs.is](mailto:aron@bhs.is)) ef þeir vilja spyrja að einhverju eða komi með fyrirspurnir í upphafi kennslustunda. Kennari svarar ekki á facebook eða í síma. Svör frá kennara koma á vinnutíma frá 8-17.*

**Ef að við förum út í fjarnám á önninni þá notum við zoom. Þegar við notum forritið ZOOM í tímum þá verður að nota heyrnartól eða vera í herbergi þar sem aðrir einstaklingar geta ekki séð, heyrt eða fylgst með. Það sem gerist inn í kennslustundum eru trúnaðarupplýsingar sem ókunnugir mega ekki hafa aðgang að. Það er nauðsynlegt að vera í mynd inn á ZOOM.**

#### Námsgögn:

Kennsluefnið er aðallega í tveimur bókum - ásamt ítarefni sem vísað verður í hverju sinni.

1. Samantekið rafrænt efni inn á INNU um Geðsálfræði eftir Aron Tómas Haraldsson. Nemandur borga fyrir heftið á skrifstofunni og kostar það 1500 kr.

2. DSM-5 Flokkun geðraskana (Rauða bókin) - eftir Kristján Guðmundsson, fæst í almennum bókabúðum.

## SÁL3B05

### Námsáætlun, Haustönn 2021

Vika	Dags.	Námsþættir	Námsmatsþættir
34	18.-20. ágúst	Kynning á áfanganum	
35	23.-27. ágúst	Kafli 1: Hvað er klínísk sálfræði? <b>Vinna í spurningum aftast í kaflanum</b>	<b>Skila spurningum úr kafla 1 (2,5%)</b>
36	30. ágúst-3. sept.	Kafli 2: Streita og úrræði við streitu <b>Vinna í verkefni 1</b>	<b>Skila Verkefni 1 streituverkefni (10%)</b>
37	6.-10. sept.	Kafli 3: Afbrigðilegt atferli <b>Vinna í spurningum aftast í kaflanum</b>	<b>Spurningar aftast í kafla 3 (2,5%) Nýnemahátíð</b>
38	13.-17. sept.	Kafli 3: Afbrigðilegt atferli <b>Vinna í verkefni 2</b>	<b>Skila Verkefni 2 um sjónarmið og geðröskun (5%)</b>
39	20.-24. sept.	Kafli 4: Flokkun og mat og DSM-5 <b>Vinna í verkefnabókinni DSM-5</b>	
40	27. sept.-1. okt.	Kafli 4: Flokkun og mat og DSM-5 <b>Vinna í spurningum aftast í kaflanum</b>	<b>Spurningar aftast í kafla 4 (5%) VARÐA 1</b>
41	4. okt.-8. okt.	Kafli 4: Flokkun og mat og DSM-5 <b>Gera lestrarverkefnið í tíma Vinna í verkefnabókinni DSM-5</b>	<b>Lestrarverkefnið (Kaflar 1,2,3 og 4) (10%) Heilsudagur</b>
42	11. okt.-15. okt.	Kvikmyndaverkefnið <b>Vinna í kvikmyndaverkefninu</b>	
43	18. - 21. okt.	Kvikmyndaverkefnið	<b>Kynningar á kvikmyndav. (10%) HAUSTHLÉ</b>
44	26. - 29. okt.	Kvikmyndaverkefnið	<b>Kynningar á kvikmyndav. HAUSTHLÉ</b>
45	1.-5. nóv.	Kafli 5: Helstu flokkar geðraskana <b>Vinna í lokaverkefninu</b>	<b>VARÐA 2</b>
46	8.-12. nóv.	Kafli 5: Helstu flokkar geðraskana <b>Vinna í lokaverkefninu</b>	
47	15.-19. nóv.	<b>Vinna í lokaverkefninu</b>	<b>Skila lokaverkefninu (20%)</b>
48	22.-26. nóv.	Kafli 6: Meðferðarúrræði <b>Vinna í verkefnabók DSM-5</b>	<b>Skila verkefnabók DSM-5 (10%)</b>
49	29. nóv - 3. des.	<b>Vinna í verkefnabók DSM-5 Gera greiningarverkefnið í tíma</b>	<b>Greiningarverkefnið (10%)</b>
50	6.-10. des.	<b>Vinna í verkefnabók DSM-5</b>	<b>Kennslu lýkur Hópkönnun (5%)</b>
51	13.-17. Des.	Einkunnaskil	<b>VARÐA 3 Kennslu lýkur</b>

***Tímaáætlun er sett fram með fyrirvara um nauðsynlegar breytingar.***