

Hälsa, stress och stresshantering I - hälsopsykologi, 7,5 hp

Health, Stress and Coping I - Health Psychology, 7,5 HE credits

Beslutad: 2019-12-20

Beslutande: Institutionen för Hälsovetenskap

Gäller från: V20

Kursens mål

Efter genomgången kurs ska studenten kunna

Kunskap och förståelse

- visa grundläggande förmåga att identifiera samband mellan hälsa, stress och coping
- visa grundläggande förmåga att beskriva olika stressteorier

Färdighet och förmåga

- beskriva och diskutera olika reaktioner vid stress
- välja, argumentera för och tillämpa strategier för att hantera stress

Värderingsförmåga och förhållningssätt

- reflektera över normmedvetenhet i relation till hälsa, stress och coping

Behörighetskrav

Grundläggande behörighet

Formerna för bedömning av studenternas prestationer

Examination sker i form av skriftlig individuell hemtentamen samt muntliga seminarium.

Kursens innehåll

- Vad är stress och vad händer i kroppen
- Hälsobegreppet, hälsa och ohäls
- Sjukdomsbegrepp i relation till hälsa och stress
- Sömn i relation till hälsa och stress
- Utmattning
- Samband mellan hälsa, stress och coping
- Stress i relation till normer och en jämlik hälsa
- Integrativ vård och digital egenvård vid stressrelaterad ohälsa.
- Praktisk tillämpning av stresshanteringsmetoder
- Progressiv/ Muskulär avslappning och mental avslappningsträning
- Medicinsk yoga, teori och praktik
- Mindfulness, teori och praktik, kroppsscanning och medveten närvaro.

Övriga föreskrifter

Betygskala: Underkänd eller Godkänd

Undervisningsspråk: Undervisningen bedrivs på svenska.

Generella regler för examination vid Högskolan Väst finns på www.hv.se.

Om den studerande har ett beslut/rekommendation om särskilt pedagogiskt stöd på grund av funktionsnedsättning har examinator rätt att examinera den studerande i en anpassad examinationsform.

Nivå

Grundnivå

Successiv fördjupning

G1N - grundnivå, har endast gymnasiala förkunskapskrav