

EMOOTIOT

- emootio vs. mieliala
- perustunteet vs. sosiaaliset tunteet
- ensisijaiset ja toissijaiset tunteet
- tunteiden kulttuurisidonnaisuus (ilmaisusääntö)
- tunteiden neurobiologiaa ja fysiologiaa: mantelitumake, aivosaaari, otsalohkojen rooli, Phineas Gage tapauksena, pelon lyhyt ja pitkä reitti aivoissa, stressihormonit kortisoli ja adrenaliini, 'onnellisuushormonit' oksitosiini ja endorfiini ja fenyylylalaniini, autonomisen hermoston toiminta (sympaattinen ja parasympaattinen hermosto, taistele tai pakene -reaktio)
- Pelon evoluutiopsykologinen, behavioristinen, psykodynaaminen ja kognitiivinen selitysmalli
- tunneteoriat: Damasio ja somaattiset viheet, Lazarus: primaarinen ja sekundaarinen arvio
- Miten tunteet ja kognitiiviset toiminnot vaikuttavat toisiinsa: miten tunteet vaikuttavat tiedonkäsittelyyn esim. tarkkaavaisuus, muisti; miten tunteita analysoidaan vrt. Lazarus
- miten tunteita tutkitaan (aivotutkimus, havainnointi, laadullinen tutkimus, itsearviointi, hormonit)
- tunnetaidot (tunneäly) - miten tunteita säädellään, miten vaikuttaa omiin ja muiden tunteisiin
- tunteiden merkitys vuorovaikutuksessa

FYYSISET TEKIJÄT

Ergonomia; ravinnon, liikunnan, levon merkitys

UNI: vaiheet (kevyt uni, syvä uni, REM), miksi unta tarvitaan (oppiminen, kehon toipuminen, energian säästäminen, kasvuhormoni, aivojen energiavarojen täydennys ja kuona-aineiden poisto), miksi näemme unia (psykodynaaminen teoria, kognitiiviset teorit, neurotieteellinen aktivaatio-synteesi -teoria, evoluutiopsykologinen (uhkasimulaattori)), unenpuutteen/univajeen seurauksia (fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset), mikrouni, unihäiriö, unettomuus, unihäiriöt (mm. uniapena, levottomat jalat, narkolepsia), unettomuuden syitä, vuorokausirytmii ja sen häiriöt (viivästynyt nukahataminen, varhainen nukahtaminen, jet lag, sosiaalinen jet lag)

SOSIAALISET TEKIJÄT

Parisuhteen, ystävyys-suhteiden merkitys, rakkaus

STRESSI JA KRIISIT

Stressireaktio kehossa (hyptalamaus, aivolisäke, munuaisten kuorikerros, stressihormonit kortisoli ja adrenaliini, taistele tai pakene -reaktio, autonomisen hermoston aktivoituminen ja toiminta), vaiheet: hälytystila, vastustusvaihe, selviytyminen/uupumus, stressin seuraukset fyysisellä, psyykkisellä ja sosiaalisella tasolla, psykosomaattinen oireilu, akuutit ja krooniset stressitekijät, tulkinnan vaikutus stressin kokemiseen, nopea primaariarvio vs. hidas sekundaariarvio, stressin yksilöllisyys, opittu avuttomuus, katastrofiajattelu, hyvä stressi (eustressi), miten oma suhtautuminen kehon stressireaktioon vaikuttaa, stressin hallinta, mindfulness, mielikuvaharjoittelu, stressin ja kriisien välinen suhde, kriisin kulku, kriisin seuraukset, kriisiterapia, posttraumaattinen stressireaktio, burn out

MIELENTERVEYS

- mielenterveyden ja mielenterveyden häiriön määritelmää, määritelmien aika- ja kulttuurisidonnaisuus
- mielenterveyttä suojaavat ja uhkaavat tekijät
- coping keinot (fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset), defenssit (projektiio, kohteensiirto, jalostaminen = sublimaatio, acting out, torjunta, kieltäminen, split = halkominen)
- hallusinaatiot
- tasot: lievä, keskivaikea, vaikea psykoottinen
- psykoosisairaus vs. psykoottistason oireilu
- hallusinaatiot

MIELENTERVEYDEN HÄIRIÖT

- aina: syyt (fyysiset, psyykkiset, sosiaaliset), oireet, hoito
- diagnosointi, kriteerit, ICD- ja DSM-järjestelmät, medikalisointi nykyajan ilmiönä
- Luokittelut: Riippuvuudet (aine- ja toiminnallinen riippuvuus), käytös ja hillitsemishäiriöt esim. pyromania, kleptomania, , ahdistuneisuushäiriöt (yleistynyt ahdistuneisuus, fobia, pakko-oireinen häiriö, paniikkihäiriö), mielialahäiriöt (masennus - erikseen synnytyksen jälkeinen masennus vrt. kaamosmasennus ja kevätväsymys; kaksisuuntainen mielialahäiriö, mania), psykoosit (skitsofrenia, harhaluuloisuushäiriö), persoonallisuushäiriöt (esim. narsistinen, epäsosiaalinen, epävakaa, vaativa)
- arviointi: psykologin haastattelu, projektiiviset testit, muut testit esim. MMPI

HOITO

- sairaalahoito (suljettu, avohoito, päiväsairala)
- lääkehoito esim. SSRI-lääkkeet, antipsykootit, litium
- psykoterapia: muoto (yksilö, ryhmä, pari, perhe, netti), kesto, taustateoria (psykoanalyysi, psykodynaamiset, kognitiiviset, behavioraaliset, kognitiivis-behavioraalinen, humanistiset esim. logoterapia, hahmoterapia), taideterapiat, työterapia
- kuntouttava toiminta ja tuetun asumisen muodot
- Keroputaan malli