현대인과 정신건강 1주차 1차시 수업 오리엔테이션

뇌과학 – 교양 차원에서의 뇌과학 분야 / 뉴스 또는 신문 등에서 최근 뇌에 관한 이야기가 많이 나옴

교양 수준에서 알아주면 좋고 편리한 뇌과학 관련 정보들, 지식들을 다룸

분자수준의 메커니즘을 다루거나 하지 않음

교육목표와 관련된 관점에서 시험 출제

1. 다양한 관점에서 정신건강을 개념과 관련 요인에 관해 설명할 수 있다.
2. 주요 정신장애의 원인과 증상에 대해 정확히 이해하고 편견을 해소한다.
3. 정신건강 증진과 행복한 삶을 위한 다양한 방법들을 고안하고 실천해본다.

수업방식

Ppt활용 / 교재를 꼭 구매할 필요는 없음 / pdf파일 제공이 완전히 일치하지 않음 – 그림, 사진 저작권 문제 때문

빈칸 – 쓰면서 수강할 수 있게끔 제공

필요에 따라 짧은 동영상 제공 – 온라인보다 오프라인 수업할 때 시청 / 저작권 문제 때문

다양한 심리 검사 활용 할것

팀플 발표 없음 / 강의 계획서에 있는 발표 -> 소통하는 수업 / 이름표 / 질문, 응답은 있을 것

* 정신건강에 영향을 미치는요인

환경적 요인 / 생물학적 요인 / 심리적 요인

1주차 3차시

1. 현대 사회의 특징과 정신건강

스마트폰이 우리의 삶을 변화시켰다는것에는 많은 사람이 동의

* 스마트폰 사용 ? -> 매일 수 많은 정보들이 쏟아지고 있고 우리는 쉽게 정보를 습득, 공유
* 정보사회
  1. 정보사회
  2. 세계화
  3. 과학기술의 발달
  4. 생태계 파괴
  5. 인간관계의 변화

변화의 속도 상승 / 예측, 통제 어려움 / 지지체계의 부족-> 불안, 중독 / 소외, 우울 / 분노, 공격

요즘 우리의 마음은 ?

* 특집 코로나 19 로 부터 마음 지키기

1. 선택적 주의 집중

: to do list, 정보와 거리 두기

1. 규칙적인 생활, 운동
2. 물리적 거리는 멀리, 마음 거리는 가까이

: 전화, 메시지, 비난보다는 연민

1. 사회적 자원 활용하기

: 정신건강복지센터 / 카카오톡 채널 ‘코로나 심리 상담‘