



Psychologia w dietetyce

1. METRYCZKA	
Rok akademicki	2021/2022
Wydział	Wydział Nauk o Zdrowiu
Kierunek studiów	Dietetyka
Dyscyplina wiodąca (zgodnie z załącznikiem do Rozporządzenia Ministra MSW z 26 lipca 2019)	Nauki o zdrowiu
Profil studiów (ogólnoakademicki/praktyczny)	Praktyczny
Poziom kształcenia (I stopnia/II stopnia/ jednolite magisterskie)	Studia magisterskie 1 stopnia
Forma studiów (stacjonarne/niestacjonarne)	Stacjonarne
Typ modułu/przedmiotu (obowiązkowy/fakultatywny)	Obowiązkowy

Forma weryfikacji efektów uczenia się (egzamin/zaliczenie)	Zaliczenie
Jednostka/jednostki prowadząca/e (oraz adres/yjednostki/jednostek)	<p>Zakład Psychologii i Komunikacji Medycznej ul. Litewska 14/16 Tel. 22 116 92 11 (sekretariat) zpikm.wum.edu.pl</p> <p>Zakład Biochemii i Żywienia ul. Banacha 1B Telefon: 22 116 61 28 https://ziz.wum.edu.pl</p>

Kierownik jednostki/kierownicy jednostek	Prof. dr hab. med. Krzysztof Owczarek prof. dr hab. n. o zdr. Katarzyna Koziak
Koordynator przedmiotu (tytuł, imię, nazwisko, kontakt)	Jakub Związek (jzwiazek@wum.edu.pl)
Osoba odpowiedzialna za sylabus (imię, nazwisko oraz kontakt do osoby, której należy zgłaszać uwagi dotyczące sylabusa)	Jakub Związek (jzwiazek@wum.edu.pl)
Prowadzący zajęcia	mgr Jakub Związek jzwiazek@wum.edu.pl (wykłady, seminaria 1-10, ćwiczenia) mgr Monika Kroenke monika.kroenke@wum.edu.pl (seminaria 11 - 12)

2. INFORMACJE PODSTAWOWE

Rok i semestr studiów	Rok I, semestr 1	Liczba punktów ECTS	2
FORMA PROWADZENIA ZAJĘĆ		Liczba godzin	Kalkulacja punktów ECTS

Godziny kontaktowe z nauczycielem akademickim			
wykład (W)		24	0,95
seminarium (S)		24	0,95
ćwiczenia (C)		6	0,10
e-learning (e-L)			
zajęcia praktyczne (ZP)			
praktyka zawodowa (PZ)			
Samodzielna praca studenta			
Przygotowanie do zajęć i zaliczeń			
3. CELE KSZTAŁCENIA			
1	Zapoznanie z podstawowymi pojęciami związanymi z psychosomatyką.		
2	Rozwijanie wiedzy studentów dotyczącej wykorzystania wiedzy dotyczącej psychosomatyki w dietetyce.		
3	Rozwijanie kompetencji studentów związanych z pracą z klientami/pacjentami z problemami psychosomatycznymi.		
4	Rozwijanie wiedzy studentów dotyczącej wypalenia zawodowego i sposobów radzenia sobie z nim.		
5	Rozwijanie i pogłębianie pojęć związanych ze stresem i radzeniem sobie ze stresem.		
6	Rozwijanie kompetencji studentów związanych z technikami radzenia sobie ze stresem.		
7	Rozwijanie wiedzy studentów dotyczącej zarządzania sobą w czasie.		
8	Rozwijanie kompetencji studentów związanych ze sposobami zarządzania czasem.		
9	Rozwijanie wiedzy studentów, mającej zastosowanie w zakresie budowania prawidłowej relacji z klientem/pacjentem.		

10	Wzmacnianie kompetencji studentów, w zakresie umiejętności psychologicznych mających zastosowanie w zakresie budowania prawidłowej relacji z pacjentem/klientem.
11	Przedstawienie psychopatologii rozwoju zaburzeń odżywiania.
12	Omówienie strategii leczenia zaburzeń odżywiania z uwzględnieniem działań zespołu interdyscyplinarnego, a w szczególności roli dietetyka.
13	Przedstawienie użytecznych dla dietetyka technik psychoterapeutycznych mających zastosowanie w procesie leczenia pacjentów z zaburzeniami odżywiania.

4. EFEKTY UCZENIA SIĘ

Numer efektu uczenia się	Efekty w zakresie
Wiedzy — Absolwent zna i rozumie:	
W1	Zna teorie psychosomatyki oraz podstawowe pojęcia związane z tą dziedziną. Wie, jak problemy psychosomatyczne wpływają na funkcjonowanie człowieka oraz jak funkcjonowanie człowieka wpływa na ich występowanie.
W2	Zna sposoby pracy z klientami wykazującymi problemy psychosomatyczne. Potrafi rozpoznać wybrane problemy związane z psychosomatyką oraz psychofizjologią stresu.
W3	Wymienia źródła stresu zawodowego oraz wyjaśnia jego wpływ na różne obszary funkcjonowania człowieka
W4	Zna wybrane koncepcje wypalenia zawodowego oraz definiuje pojęcie wypalenia zawodowego
W5	Zna definicje oraz modele stresu. Wie, jak stres wpływa na zdrowie i zachowanie człowieka.
W6	Zna sposoby zarządzania sobą w stresie.
W7	Zna teorie zarządzania czasem oraz podstawowe pojęcia związane z tą dziedziną. Wie, jak zarządzanie czasem wpływa na funkcjonowanie człowieka.
W8	Zna sposoby zarządzania sobą w czasie.
W9	Zna podstawowe sposoby budowania relacji dietetyk-pacjent/klient.

W10	Zna i rozumie cele i etapy konsultacji medycznej wg Standardów Calgary Cambridge (SCC).
W11	Definiuje i rozpoznaje problemy żywieniowe pacjenta i uwzględnia je w planowaniu odpowiedniego postępowania dietetycznego opartego na najlepszych, dostępnych dowodach naukowych.
Umiejętności — Absolwent potrafi:	
U1	Potrafi rozpoznawać wybrane problemy psychosomatyczne.
U2	Umie zidentyfikować źródła problemów klientów/pacjentów przejawiających problemy psychosomatyczne.
U3	Potrafi rozpoznać objawy wypalenia zawodowego.
U4	Wykorzystuje konstruktywne sposoby przeciwdziałania wypaleniu zawodowemu.
U5	Potrafi rozpoznawać sytuacje stresowe w swoim życiu.
U6	Potrafi zastosować konstruktywne sposoby radzenia sobie ze stresem.
U7	Potrafi rozpoznawać sytuacje, w których potrzebuje zmian w kontekście zarządzania czasem.
U8	Potrafi zastosować sposoby zarządzania czasem w codziennych sytuacjach.
U9	Umie zidentyfikować problemy w zarządzaniu czasem oraz objawy prokrastynacji.
U10	Potrafi zastosować sposoby budowania relacji z klientem/pacjentem.
U11	Potrafi zastosować rekomendacje SCC dotyczące postępowania w trakcie pracy z pacjentem/klientem.
U12	Planuje i realizuje kompleksowe postępowanie obejmujące żywienie, aktywność fizyczną i styl życia dla osób z nadwagą lub otyłością.
U13	Ustala wskazania do wspomagania i/lub/ leczenia żywieniowego z wykorzystaniem dostępnych w Polsce diet przemysłowych, suplementów diety i żywności specjalnego przeznaczenia żywieniowego w korygowaniu zaburzeń odżywiania.
U14	Ocenia efektywność opieki żywieniowej w osiągnięciu zamierzonych celów i modyfikuje plan opieki żywieniowej w zależności od potrzeb.

U15	Planuje i prowadzi edukację żywieniową indywidualną i grupową.
U16	Opracowuje jasne i zrozumiałe materiały edukacyjne dla pacjenta.

Kompetencji społecznych — Absolwent jest gotów do:

K1	Integruje wiedzę o relacjach modelowych z działaniami rzeczywistymi.
K2	Identyfikuje działania, które mogą zostać wykorzystane w pracy dietetyka/dietetyczki.
K3	Rozumie potrzebę poznawania i rozwijania własnych zasobów psychologicznych jako metodę zapobiegania wypaleniu zawodowemu.
K4	Integruje wiedzę o relacjach modelowych z działaniami rzeczywistymi.
K5	Identyfikuje mocne strony i ma świadomość słabych stron, nad którymi należy pracować.
K6	Respektuje standardy obowiązujące w obszarze relacji pacjent-personel medyczny

5. ZAJĘCIA

Forma zajęć	Treści programowe	Efekty uczenia się
W1	Psychologia w dietetyce - wprowadzenie. Psychologia w pracy i życiu dietetyka.	W1 - W10
W2	Teorie wypalenia zawodowego. Profilaktyka i leczenie wypalenia.	W3 - W4, U3 - U4, K3 - K4
W3	Teorie stresu. Stres zawodowy.	W5 - W6, U5 - U6, K2, K4
W4	Zarządzanie sobą w czasie. Teoria i metody organizacji czasu.	W7 - W8, U7 - U9, K2, K4
W5	Psychosomatyka w pracy dietetyka.	W1 - W2, U1 - U2
W6	Psychosomatyka w pracy dietetyka.	W1 - W2, U1 - U2
W7	Techniki i metody budowania relacji dietetyk - pacjent/klient.	W9 - W10, U10 - U11, K2, K4 - K6

W8	Techniki i metody budowania relacji dietetyk - pacjent/klient.	W9 - W10, U10 - U11, K2, K4 - K6
S1	Zajęcia wprowadzające. Podstawowe terminy związane z psychologią w dietetyce.	W1
S2	Wypalenie zawodowe - zajęcia praktyczne.	W3 - W4, U3 - U4, K3 - K4
S3	Stres w pracy dietetyka - zajęcia praktyczne.	W5 - W6, U5 - U6, K2, K4
S4	Stres w pracy dietetyka - zajęcia praktyczne.	W5 - W6, U5 - U6, K2, K4
S5	Zarządzanie czasem - zajęcia praktyczne.	W7 - W8, U7 - U9, K2, K4
S6	Zarządzanie czasem - zajęcia praktyczne.	W7 - W8, U7 - U9, K2, K4
S7	Psychosomatyka. Studia przypadku.	W1 - W2, U1 - U2
S8	Psychologiczne aspekty w relacji z pacjentem- klientem cz. 1	W9 - W10, U10 - U11, K1 - K6
S9	Psychologiczne aspekty w relacji z pacjentem- klientem cz. 2	W9 - W10, U10 - U11, K1 - K6
S10	Psychologiczne aspekty w relacji z pacjentem- klientem cz. 3	W9 - W10, U10 - U11, K1 - K6
S11	Zaburzenia odżywiania – omówienie psychopatologii, głównych założeń leczenia, przeprowadzanie oceny stanu pacjenta pod kątem żywieniowym.	W11, U13
S12	Zaburzenia odżywiania - podejście systemowe, praca interdyscyplinarna, wykorzystanie technik psychoterapeutycznych.	U15, U16
ĆW1	Relacje pacjent/klient - ćwiczenia	W9 - W10, U10 - U11, K1 - K6
ĆW2	Relacje pacjent/klient - ćwiczenia	W9 - W10, U10 - U11, K1 - K6

6. LITERATURA

Obowiązkowa

1. Maté G. (2004) Ciało a stres. Jak uniknąć fizycznych kosztów ukrytego stresu. Świat Książki, Warszawa
2. Brytek-Matera A. Psychodietetyka, Wydawnictwo Lekarskie PZWL, Warszawa 2020
3. Heszen I. (2013) Psychologia stresu. Wydawnictwo naukowe PWN, Warszawa
4. Mayer J. Organizacja czasu, Wydawnictwo RM, 2001
5. Sęk H. (red)., Wypalenie zawodowe. Przyczyny. Mechanizmy. Zapobieganie, Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa, 2012.
6. Materiały dostarczone przez prowadzącego w trakcie zajęć.

Uzupełniająca

1. Sapolsky R.M. (2010) Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu. Wydawnictwo Naukowe PWN, Warszawa
2. Fairburn C. Jak pokonać objadanie się. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, 2014
3. Berndt Ch. (2015) Tajemnica odporności psychicznej. Jak uodpornić się na stres, depresję i wypalenie zawodowe. Wydawnictwo Uniwersytetu Jagiellońskiego, Kraków

7. SPOSOBY WERYFIKACJI EFEKTÓW UCZENIA SIĘ

Symbol przedmiotowego efektu uczenia się	Sposoby weryfikacji efektu uczenia się	Kryterium zaliczenia
W1 - W11	Test zaliczeniowy	65%
W1 - W11, U1 - U16, K1 - K6	Zadania do wykonania zadane przez prowadzących	100%
W1 - W12, U1 - U16, K1 - K6	Obecność i aktywność na seminariach i ćwiczeniach	

8. INFORMACJE DODATKOWE (informacje istotne z punktu widzenia nauczyciele niezawarte w pozostałej części sylabusu, np. czy przedmiot jest powiązany z badaniami naukowymi, szczegółowy opis egzaminu, informacje o kole naukowym)

Załącznik nr 2 do zarządzenia nr 422020 Rektora WIJM Z dnia
5.03.2020 r. Załącznik nr 3 do procedury opracowywania i okresowego przeglądu
programów kształcenia

Prowadzący zajęcia: mgr Jakub Związek, jzwiązek@wum.edu.pl

Seminaria 11 i 12 dot. zaburzeń odżywiania: mgr Monika Kroenke monika.kroenke@wum.edu.pl