

### Karta przedmiotu

Nazwa: <b>Fizjologia stresu</b>		Kod:	ECTS: 1
Nazwa jednostki prowadzącej przedmiot: Wydział Nauk o Zdrowiu			
Kierunek:       Dietetyka			
Poziom PRK:    7/7			
Poziom:        studia drugiego stopnia			
Profil:         praktyczny			
Forma:         studia stacjonarne			
Semestr:       IV			
Koordynator przedmiotu: <b>dr n med. Magdalena Golachowska</b> Prowadzący przedmiot: dr n med. Magdalena Golachowska			
<b>Formy zajęć, sposób ich realizacji i przypisana im liczba godzin:</b>			<b>Nakład pracy studenta:</b>
A. Formy zajęć	wykład	ćwiczenia	konwersatorium
B. Tryb realizacji	w sali dydaktycznej		
C. Liczba godzin	-	15	-
D. Sposób zaliczenia	-	ZO	-
A. Godziny kontaktowe: 15h/ 0,6 ECTS Udział w zajęciach: 15h		B. Praca własna studenta: 10h/ 0,4 ECTS Przygotowanie do zajęć: 5h Udział w konsultacjach: 2h Przygotowanie do zaliczenia: 3h	
<b>Język wykładowy:</b> język polski		<b>Rodzaj przedmiotu:</b> przedmiot do wyboru	
		<b>Wymagania wstępne:</b> Student zna podstawowe zasady zdrowego odżywiania się i zdrowego stylu życia. Umie prowadzić wywiad żywieniowy. Zna podstawowe zasady komunikacji z pacjentem.	
<b>Metody dydaktyczne:</b>  Dyskusja akademicka, testy psychologiczne, ćwiczenie technik redukujących stres, analiza przypadków.			<b>Metody i kryteria oceniania:</b> <b>A. Formy zaliczenia (weryfikacja efektów uczenia się)</b> Sprawozdanie z omawianych technik oraz analiza studium przypadku (efekty 1,2,3,4,5) <b>B. Podstawowe kryteria ustalenia oceny</b> Ustalenie oceny końcowej na podstawie punktów uzyskanych ze sprawozdań: <b>%punktów:       ocena</b> 95-100           bardzo dobra 90-94            plus dobra 80-89            dobra 70-79            plus dostateczna 60-69            dostateczna <60               niedostateczna

**Skrócony opis:**

Celem przedmiotu jest pogłębienie wiedzy i umiejętności studenta związane z rozpoznaniem u pacjenta krótko- i długotrwałych skutków życia w stresie, zaproponowania zmian w stylu życia, odżywiania się oraz wdrożenia technik rozładowujących napięcie. Przedmiot jest realizowany w formie ćwiczeń.

**Opis:**

Celem przedmiotu jest pogłębienie wiedzy i umiejętności studenta związanych z rozpoznaniem u pacjenta krótko- i długotrwałych skutków życia w stresie, wpływem stresu na sposób odżywiania się i stan odżywienia, zaproponowania zmian w stylu życia, odżywiania się oraz wdrożenia technik rozładowujących napięcie.

Przedmiot jest realizowany w formie ćwiczeń. Stosowaną metodą dydaktyczną jest dyskusja akademicka, analiza przypadków pacjentów, odgrywanie scenek oraz ćwiczenie technik rozładowujących napięcie.

Zaliczenie przedmiotu student uzyskuje na podstawie punktów otrzymanych za prawidłowo wykonane sprawozdanie pisemne z ćwiczonych technik i analizy przypadku.

**Zakres tematów:**

- czynniki wywołujące, podtrzymujące i wygaszające reakcję stresową
- zmiany w układzie hormonalnym, odpornościowym, krążenia, pokarmowym i nerwowym zachodzące pod wpływem stresu, psychoneuroimmunologia, koncepcja allostazy, ładunku i przeciążenia allostatycznego
- stres a popularne substancje psychoaktywne, suplementy, psychobiotyki i leki uspokajające
- testy rozpoznające poziom stresu
- zalecenia żywieniowe i stylu życia dla osób żyjących w stresie
- poznanie i zastosowanie różnych technik redukujących stres

**Literatura:****A. Literatura wymagana do ostatecznego zaliczenia zajęć****A1. wykorzystywana podczas zajęć**

- Normy żywienia dla populacji Polski i ich zastosowanie, NCEZ, Instytut Żywności i Żywienia w Warszawie, 2020 [https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy\\_zywienia\\_2020web-1.pdf](https://www.pzh.gov.pl/wp-content/uploads/2020/12/Normy_zywienia_2020web-1.pdf)
- Brzozowski (red, wyd 3) Konturek - Fizjologia człowieka. Podręcznik dla studentów medycyny, Edra Urban & Partner, Wrocław 2019

**A2. studiowana samodzielnie przez studenta**

- Aktualne publikacje i opracowania naukowe dotyczące psychoneuroimmunologii, psychobiotyków, technik regulujących poziom stresu

**B. Literatura uzupełniająca**

- Sapolsky MS, Dlaczego zebry nie mają wrzodów? Psychofizjologia stresu, PWN, Warszawa 2022

**Efekty uczenia się (z odniesieniem do efektów kierunkowych):**

Wiedza: student zna i rozumie

1. **(K\_W02\_WG, K\_W03\_WK)** mechanizmy procesów psychospołecznych i elementów stylu życia ważnych dla zachowania zdrowia człowieka oraz w procesie leczenia w różnych chorobach.

Umiejętności: student potrafi

2. **(K\_U05\_UW)** identyfikować błędy w zwyczajach żywieniowych i stylu życia pacjentów i je korygować
3. **(K\_U02\_UK)** wykorzystywać najnowsze metody skutecznej komunikacji z pacjentem oraz promocji zachowań prozdrowotnych

Kompetencje społeczne: student jest gotów do

4. **(K\_K01\_KK)** Zasięgnięcia opinii ekspertów w przypadku trudności z samodzielnym rozwiązaniem problemu
5. **(K\_K02\_KR)** okazywania dbałości o prestiż związany z wykonywaniem zawodu dietetyka i właściwie pojętą solidarność zawodową