

# Psychologia zdrowia

- Specjalność - studia jednolite magisterskie

**Kierunek: Psychologia**

Tradycyjne Hybrydowe **OD PAŹDZIERNIKA**

## Czego nauczysz się, wybierając tę specjalność?

Zdobędziesz wiedzę na temat wpływu zjawisk psychicznych na ogólny stan zdrowia człowieka, a także wpływ ogólnego stanu zdrowia na samopoczucie psychiczne. Będziesz doskonalił umiejętności z obszaru diagnozy psychologicznej i terapii zaburzeń oraz wzmacniania zasobów zdrowia. Zgłębisz tematykę psychologii stresu i radzenia sobie z nim, psychosomatyki oraz psychotraumatologii.

Zdobędziesz najnowszą wiedzę naukową o wpływie czynników żywieniowych na zachowanie zdrowia i powstawanie wielu chorób oraz czynników psychologicznych w występowaniu zaburzeń odżywiania. Poznasz możliwości skutecznego oddziaływania na zmianę zachowań w zakresie zdrowego trybu życia, żywienia, ruchu, pracy z ciałem. Nauczysz się jak wspierać osoby z problemami zdrowotnymi w podnoszeniu ich dobrostanu.

## Praca dla Ciebie:

**Po ukończeniu studiów, możesz pracować jako:**

pracownik publicznej i niepublicznej ochrony zdrowia (szpitale, przychodnie),

pracownik placówki edukacyjnej,

pracownik prywatnej poradni, kliniki i gabinetów psychoterapii



# Program studiów

Przedmioty specjalnościowe:

Psychologia stresu i radzenia sobie,  
Poznawcze i behawioralne uwarunkowania zdrowia i choroby,  
Podstawy psychodietetyki,  
Psychologiczne aspekty wybranych chorób przewlekłych,  
Psychosomatyka,  
Psychotraumatologia,  
Metody i narzędzia stosowane w obszarze psychologii zdrowia,  
Profilaktyka zdrowia psychicznego