

## PGDSCC201 - માનસિક સ્વાસ્થ્ય

### એકમ : ૧ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધી ચળવળ અને સંકલ્પના

- ૧.૧ માનસિક સ્વાસ્થ્યનો અર્થ અને સંકલ્પના
- ૧.૨ માનસિક સ્વાસ્થ્યની લાક્ષણિકતાઓ
- ૧.૩ ભારતમાં માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધી ચળવળ અને તેનાં કાર્ય
- ૧.૪ માનસિક સ્વાસ્થ્યની પુનઃસ્થાપના માટેના સામાજિક પરિબળોની ભૂમિકા

### એકમ : ૨ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સંબંધિત કૌશલો અને અભિગમો

- ૪.૧ માનસિક આરોગ્યથી સંબંધિત કૌશલો: આત્મજ્ઞાન અને સ્વસ્વીકૃતિ, સ્વનિયંત્રણ, અનુકૂળન અને માર્ગદર્શન, જીવનમૂલ્ય અને સામાજિક ઉત્તરદાયિત્વ, પરિપક્વતા, સ્વસ્થ જીવનશૈલી અને જીવન કૌશલ્યનો વિકાસ, પર્યાવરણીય ફેરફારો સાથે સમાયોજન, કાર્ય અને મનોરંજન, જીવન પ્રત્યેનો આધ્યાત્મિક અભિગમ
- ૪.૨ માનસિક સ્વાસ્થ્ય સુધારણા
- ૪.૩ માનસિક આરોગ્યના વિવિધ અભિગમો: ક્લિનિકલ(ચિકિત્સાકીય) એપ્રોચ, માનદંડ અભિગમ, મનોસામાજિક અભિગમ

### એકમ : ૩ માનસિક વ્યાધિઓ

- ૨.૧ માનસિક રોગોના લક્ષણો અને સિન્ડ્રોમ
- ૨.૨ માનસિક રોગોના કારણો: જૈવિક, શારીરિક, આંતરગ્રંથીઓ અને ચેતાતંત્ર સંબંધિત)
- ૨.૩ મન અને માનસિક શાંતિ અને તેના અવરોધો
- ૨.૪ માનસિક શાંતિના માર્ગો

### એકમ : ૪ માનસિક રોગોના પ્રકારો

- ૩.૧ સાયકોન્યુરોસિસ- અર્થ, પ્રકારો અને લાક્ષણિકતાઓ
- ૩.૨ સાયકોસિસ - અર્થ, પ્રકારો અને લાક્ષણિકતાઓ
- ૩.૩ સ્કિઝોફ્રેનિયા - અર્થ, પ્રકાર અને લાક્ષણિકતાઓ
- ૩.૪ ચિંતાતુરતા અને ભય: લાક્ષણિકતાઓ અને પ્રકારો

## References

- American Psychological Association. 1993. Guidelines for providers of psychological services to ethnic, linguistic and culturally diverse populations. *American Psychologist*. 48, 45–48.
- Cheatham, H. E., Ivey, A. E., Ivey, M. B. and Simek-Morgan, L. 1993. Multicultural counseling and therapy: Changing the foundations of the field. In A.E. Ivey,
- Dryden, W. and Thorne, B. 1991. *Training and Supervision for Counselling in Action*. Sage. London.
- Geworge, R. L. and Christiani, T. S. 1990. *Counselling Theory and Practice* . PrenticeHall. Englewood Cliffs, New Jersey. Ivey, A. E.,
- Ivey, M. B. and Simek-Morgan, L. (Eds.). 1993. *Counselling and Psychotherapy: A Multicultural Perspective*. Allyn and Bacon. Boston.
- Pederson, P. B. (Ed.). 1985. *Handbook of Cross-cultural Counselling and Therapy*. Greenwood Press. Westport, CT.
- Agrawal, R. 2001. *Stress in Life and at Work*. Response Books, New Delhi.
- Lazarus, R. S. 1966. *Psychological Stress and the Coping Process*. McGraw-Hill. New York.
- Mason, J. W. 1975. A historical view of stress field. *Journal of Human Stress*. March, 6-12.
- Misra,G. (Ed). 1999. *Psychological Perspectives on Stress and Health*. Concept. New Delhi.
- Pestonjee, D. M. 1999. *Stress and Coping: The Indian Experience (2nd ed.)*. Sage, New Delhi.
- Taylor, S. E. 2006. *Health Psychology (6th ed.)*. Tata McGraw-Hill. New Delhi.
- Jourard, S. M. 1980. *Healthy Personality*. Macmillan, New York.
- Kapur, M. 1995. *Mental Health of Indian children*. Sage Publications. New Delhi.
- Ketter, F. 1981. *Consultation and Education in Mental Health Problems and Prospects*. Sage Publications. Beverly Hills