

## Turiny

<b>Apie autorių</b>	<b>ix</b>	<b>3 skyrius. Probleminiai ir apsauginiai veiksniai, turintys įtakos pacientų psichikos sveikatai ir gerovei</b>	<b>37</b>
<b>Padėka</b>	<b>x</b>	Veiksny, į kurį reikia atsižvelgti - psichikos ir fizinės sveikatos sąsajos	37
<b>Pratarmė</b>	<b>xi</b>	Veiksny, į kurį reikia atsižvelgti - miegas	40
<b>Įžanga</b>	<b>1</b>	Veiksny, į kurį reikia atsižvelgti - mityba	42
Mokymosi rezultatai	2	Veiksny, į kurį reikia atsižvelgti - kognityviniai aspektai	42
Kodėl turėtume rūpintis savo gerove?	3	<b>4 skyrius. Apsaugos priemonės, kurias turėtų įgyvendinti organizacijos</b>	<b>44</b>
Kodėl turėtume atsižvelgti ir į probleminius, ir į apsauginius veiksnis?	5	Apsaugos priemonė: organizacijos atsparumas	45
<b>1 skyrius. Bendrieji probleminiai veiksniai, turintys įtakos visuotinei psichikos sveikatai ir gerovei</b>	<b>7</b>	Apsaugos priemonė: organizacijos taikomi kovos su stigmatizavimu metodai	49
Probleminis veiksnys - visuotinės psichikos sveikatos našta	7	Apsaugos priemonė: paramos kultūros kūrimas <sup>9</sup>	50
Probleminis veiksnys - prieiga prie išteklių	9	Apsaugos priemonė: prieigos prie paramos būdų ir informavimo apie juos palengvinimas	53
Probleminis veiksnys - daug galimų poveikių asmens psichinei sveikatai	11	Apsaugos priemonė: skatinimas bendrauti	54
Problemos veiksnys - ūmus ir lėtinis streso atsakas	12	Apsaugos priemonė: psichosocialinio saugumo atmosferos subalansavimas	56
Problemos veiksnys - diatezės-streso modelis	15	Apsaugos priemonė: gerovės strategijos įgyvendinimas	58
Problemos veiksnys - stigma	16	<b>5 skyrius. Individualiai pritaikomi apsauginiai veiksniai</b>	<b>60</b>
<b>2 skyrius. Probleminiai veiksniai, turintys įtakos sveikatos priežiūros specialisto psichikos sveikatai ir gerovei</b>	<b>19</b>	Apsauginis veiksnys: Naujų gerovės įgūdžių mokymasis	60
Problemos veiksnys: nepažeidžiamumo suvokimas	19	Apsauginis veiksnys: Motyvacijos keistis apibrėžimas	62
Probleminis faktorius: Prezenteizmas	20	Apsauginis veiksnys: Individualus atsparumas	63
Probleminis veiksnys: hierarchijos suvokimas	22	Apsaugos faktorius: Užuojautos teikiamas pasitenkinimas ir rūpinimasis savimi	64
Probleminis veiksnys: Perdegimas	23	Apsauginis faktorius: Individualių veiksmų skatinimas	68
Probleminis veiksnys: užuojautos nuovargis	30	Apsauginis veiksnys: Sąmoningumas ir perdegimo rizikos veiksnių sumažinimas	69
Probleminis veiksnys: Perfekcionistiniai asmenybės bruožai	33	Apsauginis faktorius: Artėjančio perdegimo ir užuojautos sukulto nuovargio atpažinimas ir prevencija	70
Probleminis veiksnys: atsigavimo elgesio stoka	34	Apsauginis faktorius: Bendravimas	73
Probleminis veiksnys: miego ciklo sutrikimas ir miego trūkumas	35	Apsauginis veiksnys: Galimybė gauti paramą	73
		Apsauginis veiksnys: Apgalvotas standartizuotų procesų ir šablonų naudojimas	76
		Apsauginis veiksnys: Savimonės ir meditacijos / dėmesingumo praktikavimas	77
		Apsauginis faktorius: Tinkamas miego kiekis	78
		Apsauginis veiksnys: Subalansuota mityba	81
		Apsauginis faktorius: Tinkamas skysčių balansas	83
		Apsauginis faktorius: Mąstymo stilių optimizavimas	84
		Apsauginis veiksnys: Tinkamas delegavimas	90
		Apsauginis veiksnys: Asmeninio pasiekimo apmąstymas	92
		Apsauginis veiksnys: Fizinis aktyvumas	92
		Apsauginis veiksnys: Dėkingumo praktika	94