



Försättsblad Prov Original

Kurskod	Provkod	Tentamensdatum
P S 0 6 0 A	1 0 0 4	2 0 1 8 - 0 6 - 0 4
Kursnamn	Psykologi AV, Hälsopsykologi, utredning och intervention	
Provnamn	Tentamen	
Ort	Östersund	
Termin	V18	
Ämne	Psykologi	

**Psykologi AV, Hälsopsykologi, utredning och intervention,
PS060A, (7,5hp)
Omtentamen, VT-18, 2018-06-04**

Information: Skriv tydligt! Det som jag inte kan läsa kan inte ges poäng.

Lycka till!

/Niclas Almén

Fråga 1: I boken "Sjukdomsförebyggande metoder. Samtal om levnadsvanor i vården" så redogörs det för fyra huvudsakliga levnadsvanor som kan kopplas till de sjukdomar som de flesta människor dör av idag. Redogör för dessa fyra levnadsvanor! Beskriv också, så konkret som möjligt, hur den psykoterapeutiska metoden *beteendexperiment* skulle kunna användas för att förändra varje levnadsvana.

Fråga 2: Beskriv med utgångspunkt i boken "Stress- och utmattningsproblem. Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder" hur utvecklingen samt vidmakthållandet av stressrelaterade utmattningsproblem kan förklaras!

Fråga 3: Beskriv med utgångspunkt i boken "Preventiv medicin. Teori och praktik" hur ett vetenskapligt baserat arbetssätt skulle kunna se ut om du arbetade inom företagshälsovården och hade i uppdrag att hjälpa ett företag via arbetsmiljöåtgärder att se till att reducera den stressrelaterade ohälsan hos de många medarbetare med just stressrelaterad ohälsa.

Fråga 4: I boken "Sjukdomsförebyggande metoder. Samtal om levnadsvanor i vården" anges att riskbruk av alkohol kan leda till 10 olika typer av negativa/problematiska konsekvenser. Redogör för dessa!