



Försättsblad Prov Original

Kurskod	Provkod	Tentamensdatum
P S 0 6 0 A	1 0 0 4	2 0 1 8 - 0 4 - 2 7
Kursnamn	Psykologi AV, Hälsopsykologi, utredning och intervention	
Provnamn	Tentamen	
Ort	Östersund	
Termin	V18	
Ämne	Psykologi	

Hälsopsykologi, utredning och intervention, PS060A, (7,5hp)

Ordinarie tentamen, VT-18

Information: Skriv tydligt! Det som jag inte kan läsa kan inte ges poäng. För fråga 4 finns en alternativ fråga som du kan välja att besvara istället (enbart en av fråga 4 samt "alternativ fråga 4 ska besvaras).

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 levnadsvanor. (2 p.). Beskriv också varför psykologer i högre grad inom primärvården bör bidra till att skapa bättre interventioner vid ohälsosamma levnadsvanor..

Fråga 2: Beskriv i punktform, med utgångspunkt i boken "Stress- och utmattningsproblem. Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder", vad som (i regel) är viktigt att utreda i bedömningsfasen hos en klient med stress- och utmattningsproblem, innan en individualpsykologisk behandling påbörjas .

Fråga 3: I boken "Att förstå patienter med smärta" så finns det ett kapitel som heter "Emotioner och upplevelsen av smärta". Skriv, med utgångspunkt i den kunskap som förmedlas i detta kapitel, en text på 1-2 sidor som skulle kunna fungera som psykoedukativt material/biblioterapi för en person med långvarig smärta. Motivera sedan på vilket sätt denna text kan fylla en terapeutisk funktion.

Fråga 4: I boken "Preventiv medicin. Teori och praktik" så beskrivs i kapitlet "Att stärka det sociala stödet" att socialt stöd kan delas in i tre dimensioner/funktioner. Vilka är dessa? Ett sätt att skapa önskvärda förändringar är att formulera beteendemål. Exemplifiera hur potentiellt fungerande beteendemål skulle kunna formuleras för varje typ av socialt stöd.

Alternativ fråga 4. I boken "Preventiv medicin. Teori och praktik", kapitlet "Att motverka sömnstörningar: orsaker och behandling" samt i "Stress- och utmattningsproblem. Kognitiva och beteendeterapeutiska metoder", kapitel "Stressrelaterade sömnstörning", så beskrivs sömnproblem av insomnikaraktär. Vad kännetecknar och vad är vanliga orsaker till denna sömnproblematik samt vilka interventionsmetoder rekommenderas?