

**KURSPLAN**

# **Stressfysiologi 15**

## **högskolepoäng H0012H**

**Stress Physiology**

**Kursplan antagna: Höst 2023 Lp 1 - Tills vidare**

**BESLUTSDATUM**  
**2020-06-18**

# Stressfysiologi 15 högskolepoäng H0012H

## Stress Physiology

### Grundnivå, H0012H

| Utbildningsnivå | Fördjupningskod | Betygsskala | Ämne                | Ämnesgrupp (SCB) |
|-----------------|-----------------|-------------|---------------------|------------------|
| Grundnivå       | G2F             | U G VG *    | Medicinsk vetenskap | Medicin          |

## Behörighet

Grundläggande behörighet samt Grundläggande kunskaper inom hälsopromtion, hälsovägledning, sjukgymnastik, omvårdnad, arbetsterapi motsvarande 52,5 hp's omfattning eller motsvarande kunskaper.

Basala kunskaper inom anatomi och fysiologi 7,5 hp's omfattning inom endokrinologi och det autonoma nervsystemet eller motsvarande kunskaper.

## Urval

Urvalet grundas på 1-165 högskolepoäng.

## Mål/Förväntat studieresultat

Den studerande ska efter genomgången kurs utifrån ett hälsopromotivt perspektiv kunna:

1. Beskriva styrning av kroppen genom cns, autonoma nervsystemet, relaterat till sinnen och stress
2. Beskriva samspelet mellan sinnen, limbiska systemet och hypothalamus och redogöra för hur stress/antistress påverkar de olika strukturernas funktioner
3. Beskriva hur stress påverkar människokroppens normala fysiologiska funktioner från cellnivå till olika organsystem
4. Förklara hur stress kan leda till patologiska förändringar i människokroppen
5. Redogöra för hur kroppens antistresssystem fungerar.
6. Beskriva faktorer som kan minska stressbelastning och främja hälsa, för den enskilde individen, organisationen och samhället.

## Kursinnehåll

- Belastning, återhämtning och styrning av det Centrala Nervsystemet
- Belastning, återhämtning och styrning i Autonom Nervsystemet
- Sinnena relaterat till Belastning och återhämtning
- Belastning och återhämtningens påverkan på det Endokrina systemet.
- Allmän Stressfysiologi
- Stressperspektiv
- Stress ur ett molekylärt och cellulärt perspektiv
- Stress och stresshantering på individnivå ur ett hälsofrämjande perspektiv
- Stress och stresshantering på samhälls- och organisationsnivå ur ett hälsofrämjande perspektiv

## Genomförande

Kursens undervisningsspråk samt undervisningsform anges för varje kurstillfälle och framgår av kurssidans på Luleå tekniska universitets hemsida.

Studierna bedrivs som it-distans kurs på halvfart utan sammankomster på orten. Ryggraden i kursen utgörs av ett interaktivt webb-baserat kursskal. Detta ska främja den inbördes interaktionen mellan kursdeltagarna samt även mellan lärare och studenter. För studierna krävs datorvana och tillgång till internetanslutning motsvarande minst ADSL samt headset och webbkamera. Studierna i kursen genomförs dels med hjälp av inspelade föreläsningar. Dessutom genomförs seminarium i realtid där de olika uppgifterna diskuteras. I kursen ingår även tillämpningsövningar och arbete i grupp. Studierna utgår från eget aktivt arbete som omfattar litteraturstudier, individuella uppgifter och ett flertal arbeten i grupp. Varje delavsnitt skall leda fram till en diskussion där faktakunskaper sammanfogas till en djupare förståelse i studentseminarium och lärarledda seminarium. Föreläsningar studieuppgifter och seminariumuppgifter är obligatoriska. Vid frånvaro ges alternativ uppgift. Kursen är en valfri kurs i hälsovägledarprogrammet. Den här kursen precis som programmet bygger på en pedagogisk grundsyn där möten och meningsutbyten mellan människor står i fokus. Ett aktivt deltagande i undervisningen är därför nödvändigt. Arbetet i grupp syftar även till att utveckla färdigheter som endast kan tränas genom interaktion och erfarenhetsutbyte med andra. Kursens uppgifter ska också syfta till en helhetssyn på människors hälsa kopplat till fysiskt, psykiskt, emotionellt, socialt och existentiellt välbefinnande.

## Examination

Om det finns beslut om särskilt pedagogiskt stöd, i enlighet med Riktlinjen Studentens rättigheter och skyldigheter vid Luleå tekniska universitet, finns möjlighet till anpassad eller alternativ examinationsform.

Målen i kursen examineras enligt följande: Mål 1-4skriftliga inlämningsuppgifter individuellt och i grupp. Betygskriterier för G och VG finns beskrivet i studiehandledningen

## Otillåtna hjälpmedel vid prov och bedömning

Om en student, genom användande av otillåtna hjälpmedel, försöker vilseleda vid prov eller när en studieprestation ska bedömas, får disciplinära åtgärder vidtas.

Uttrycket "otillåtna hjälpmedel" betyder de hjälpmedel som lärare i förväg inte uppgett som tillåtna hjälpmedel och som kan vara till hjälp vid lösandet av examinationsuppgiften. Detta innebär att alla hjälpmedel som inte uppgetts som tillåtna är otillåtna.

## Övrigt

Kursen ges på grundnivå. Studiehandledning finns i kursrummet i Canvas.

## Kursgivare

Institutionen för hälsa, lärande och teknik

## Moduler

| Kod  | Benämning   | Betygsskala | Hp | Tillstånd    | Gäller från | Titel |
|------|---|-------------|----|--------------|-------------|-------|
| 0001 | Inlämningsuppgifter individuellt/grupp Styrning     | U G VG *    | 5  | Obligatorisk | H14         |       |
| 0002 | Inlämningsuppgifter individuellt/grupp Samspel      | U G VG *    | 5  | Obligatorisk | H14         |       |
| 0003 | Inlämningsuppgifter individuellt/grupp Återhämtning | U G VG *    | 5  | Obligatorisk | H14         |       |

## **Revidering fastställd**

av Prefekt vid Institutionen för hälsovetenskap 2020-06-18

## **Kursplanen fastställd**

av Prefekt vid Inst för hälsovetenskap 2014-02-12