

Ordlista Psyk-E bas arbete

ACT	Acceptance and Commitment Therapy
Akut stressyndrom	Psykisk stressjukdom, kan uppstå vid livshotande situationer
Amygdala	En del i hjärnan som har stor betydelse för våra känslor
Anpassningsstörning	Psykisk stressjukdom, en förlängning eller fördjupning av en förlust eller sorg
Autentiskt ledarskap	Ledarskapsmodell. Bygger på att vara sig själv
Copingstrategier	Sätt att hantera livet, utmaningar och stressfaktorer
Empirisk forskning	
Fight or flight	Kamp eller flykt, respons på stress
Hippocampus	Del i hjärnan som bland annat hjälper oss med rumsorientering
Hypofysen	Körtel under hjärnan
Hypotalamus	Område i hjärnan
KBT	Kognitiv beteendeterapi
Kognition	Hur hjärnan tar in, bearbetar, lagrar och tar fram information
Kognitiva funktioner	Att styra, sortera och skifta vår uppmärksamhet. Att lära nytt, minnas, läsa, skriva och räkna. Att planera och att ha tankar om hur vi tänker
Konventionellt, klassiskt ledarskap (eng. Transactional Leadership)	Ledarskapsmodell. Bygger på transaktioner
Kortisol	Stresshormon
Mindfulness	Medveten närvaro, att fokusera på nuet
Neuropsykiatriska störningar, Neuropsykiatriska funktionsnedsättningar, NPF	T ex ADHD, autism och Tourettes syndrom. De kallas neuropsykiatriska för att hjärnan och nervsystemet bearbetar information på ett annorlunda sätt

New Public Management, NPM	Styrmodell ursprungligen från industrin
Posttraumatiskt stressyndrom, PTSD	Psykisk stressjukdom, minnesbilder av det hemska återkommer, flashbacks
Samvetsstress	
Sympatiska nervsystemet	Sätter igång när kroppen behöver mobilisera kraft att hantera stress- och hotfyllda situationer
Tend and befriend	Vård och vänskap, respons på stress
Tyngdtäcke	Ett täcke med insydda bollar eller kedjor för att skapa tyngd för att skapa en lugnande effekt och bättre sömn
Utmattningssyndrom	Psykisk stressjukdom, kan uppstå efter långvarig stress utan möjlighet till återhämtning
Utvecklande ledarskap (eng. Transformational leadership)	Ledarskapsmodell framtagen av svenska Försvarsmakten. Bygger på att utveckla sina medarbetare.
Vardagsrevidering	Delvis arbetslivsinriktat rehabiliteringsprogram för personer med stressrelaterade problem att hantera sin vardag
Värderingskonflikt	Att tvingas kompromissa med sina värderingar