## **МОДУЛ 1**

## **РЕЧНИК НА ТЕРМИНИТЕ**

**Насилие:** Жестоко или насилствено отношение към някого, което често се случва редовно или нееднократно.

**Агресивна комуникация:** Начин на изразяване на личните потребности и желания, който не взима предвид чувствата на околните.

**Асертивна комуникация (комуникация от позицията на сила):** Умението човек да защитава собствените права или правата на други хора по спокоен и позитивен начин, като нито е агресивен, нито пасивно приема онова, с което не е съгласен.

**Тежестта на грижите:** Концепция, която описва физическите, емоционалните, социалните и финансови проблеми, с които се сблъскват полагащите грижи членове на семейството.

**Полагащ(а/и) грижи:** Човек, който е основно отговорен за нечии физическо здраве и умствено състояние. Отговорностите обикновено включват ежедневни потребности, като хранене, душ, медицински грижи и други.

**Полагащ грижи член на семейството**: Член на семейството, който се грижи за и подкрепя друг член на семейството.

**Професионален болногледач:** Термин, който се използва за хора, на които обикновено се заплаща, за да се грижат за някого.

**Здравна грамотност:** Здравната грамотност е степента, до която човек може да намира, борави със и разбира базова информация за здравето и здравните услуги, която е необходима за взимането на адекватни решения, свързани със здравето.

**HLS-EU:** Проектът HLS-EU е първото проучване, предоставящо данни за здравната грамотност на ниво ЕС, с което позволява да се правят сравнения между нивата на здравна грамотност на отделните държави членки.

**Неформален болногледач:** Човек, който се грижи за член на семейството или приятел обикновено без заплащане. Полагащият грижи член на семейството е неформален болногледач.

**Заплашителен:** Човек**,** който поражда страх или заплашва с цел да накара другия да се подчини на волята му.

**Ниска поносимост към фрустрация:** Концепция, която се използва, за да се опише неспособността на човек да понася неприятни чувства или стресови ситуации. Произтича от усещането, че реалността трябва да е такава, каквато човек иска да е, и че всякаква форма на фрустрация трябва да бъде преодоляна бързо и лесно.

**Мънкане:** Неясно или тихо изговаряне на думи, все едно човек говори сам на себе си.

**Невербална комуникация:** Нелингвистично предаване на информация, използвайки визуални, слухови, тактилни и кинестетични канали.

**Покровителствен:** Отношение, което демонстрира предразсъдъци по отношение на нечие поведение, емоции или етнически произход.

**Поза:** 1. Позицията, в която човек държи тялото си, когато стои или седи. 2. Определен подход или отношение

**Близост:** Физическа или метафорична близост

**Разиграване на роли:** Дейност с учебни цели, при която двама души се преструват на някой друг, за да приложат нещо, което са научили. Счита се за важно упражнение.

**Сарказъм:** Използване на ирония с цел подигравка или израз на презрение

**Пасивна-агресивна комуникация:** Недиректен израз на гняв чрез различни форми на поведение, включително отлагане на важни неща, сърдене и самовглъбяване.