



# الإسعافات الأولية للصحة النفسية ‘أوتياروا’

**1 من كل 5 بالغين في نيوزيلندا يعاني من ضغوطات نفسية، في كل عام**

هذا يعني أن أي منا سوف يحتك يوماً ما بشخص يعاني من مشاكل نفسية

## هل سنعرف كيف نتصرف؟

دورة الإسعافات الأولية للصحة النفسية ستعلمك كيف تقدم الدعم المبدئي لمن يحتاجونه من البالغين اللذين يمرون بأزمات نفسية حتى تزول أو يتوفر الدعم من المختصين عن طريق استخدام خطط عملية مبنية على قواعد مثبتة الجدى.

### الأزمات النفسية المدرجة في المحتوى:

- « الأفكار والسلوكيات الانتحارية
- « إيذاء الذات غير الإنتحاري
- « نوبات الهلع
- « الصدمات النفسية
- « الحالات النفسية الشديدة
- « تأثير الكحول أو العقاقير الأخرى
- « السلوكيات العدوانية

### الضغوطات النفسية المدرجة في المحتوى:

- « الإكتئاب
- « التوتر
- « الاضطراب العقلي
- « مشاكل استخدام المخدرات



هذه الدورة وفرت مكان آمن لتعلم المهارات اللازمة لدعم من قد يمرون بمشاكل نفسية. و قد زادت من تفهمي للمشاكل النفسية كما زادت من ثقتي للتحدث عنها ومعرفتي بما يتوفر محلياً من مساعدة. هذه الدورة سوف تفيد أي شخص.

## خلال ورشة العمل هذه سوف نتعلم خطة الخمس خطوات التي تسمى "ألجي" "ALGEE":

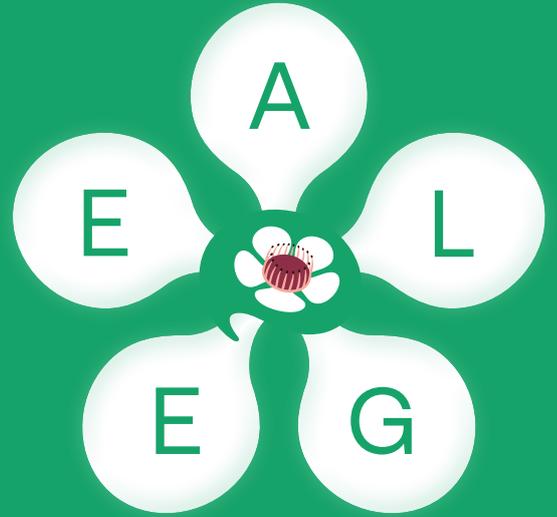
**A** pproach, assess and assist any crisis  
التعامل مع أي أزمة وتقييمها ومساعدتها

**L** isten and communicate non judgementally  
الاستماع والتواصل دون إصدار أحكام على الشخص

**G** ive support and information  
تقديم الدعم والمعلومات

**E** ncourage professional help  
التشجيع على طلب المساعدة من المختصين

**E** ncourage other supports  
التشجيع على طلب شتى أنواع المساعدة



### لماذا نحضر دورة الإسعافات الأولية للصحة النفسية؟

تظهر التقييمات باستمرار أن التدريب على الإسعافات الأولية للصحة العقلية يحسن فهم تحديات الصحة العقلية التي يواجهها الناس وخياراتهم للعلاجات واستراتيجيات الإسعافات الأولية المفيدة. أفاد المشاركون عن زيادة الثقة في قدرتهم على تقديم الإسعافات الأولية للصحة العقلية والتي تمكن من الوصول المبكر إلى المساعدة. يقلل التدريب أيضا من الشعور بالعار والتمييز التي يعاني منها العديد من الأشخاص الذين يعانون من تحديات الصحة العقلية والإدمان

#### من يستطيع حضور الدورة؟

يمكن لأي شخص فوق عمر ال ١٨ عام الحضور  
ملاحظة: هذه الدورة ليست مجموعة علاج أو  
دعم.

دورات الإسعافات الأولية للصحة النفسية تقدم  
باللغة الإنجليزية.

لمعلومات أكثر قم بزيارة:

[www.mentalhealthfirstaid.nz](http://www.mentalhealthfirstaid.nz)

