Mental Health First Aid Aotearoa

मानसिक स्वस्थ्य प्राथमिक चकित्सा Aotearoa

हर वर्ष NZ में लगभग 5 में से 1 व्यक्ति को मानसिक स्वस्थ्य चुनौतियों का सामना करना पड़ता है ।

इसका मतलब है कि कभी ना कभी सभी ऐसे व्यक्ति के संपर्क में आएंगे जो मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना कर रहा/ रही हो ।

क्या आप जानते हैं आपको तब क्या करना है?

मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा पाठ्यक्रम व्यावहारिक प्रमाणों पर आधारित कार्य योजना है जिसके माध्यम से ऐसे व्यक्ति जो कि मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों या मानसिक स्वास्थ्य संकट का सामना कर रहा/ रही हो को प्रारंभिक सहायता देना सिखाएगा जब तक की संकट सुलझ न जाए या एक विशेषज्ञ की सहायता उपलब्ध न हो जाए।

मानसिक स्वास्थय संकट के अंतर्गत निम्न आते हैं:

- आत्महत्या करने के विचार और व्यवहार
- अपने आप को गैर-आत्मघाती चोट पहुंचाना
- अत्याधिक घबराहट होना
- दर्दनाक घटनाएं
- गंभीर मनोरोगिक हालत
- शराब या अन्य पदार्थों के सेवन का गंभीर असर
- आक्रामक व्यवहार

मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों के अंतर्गत निम्न आते हैं:

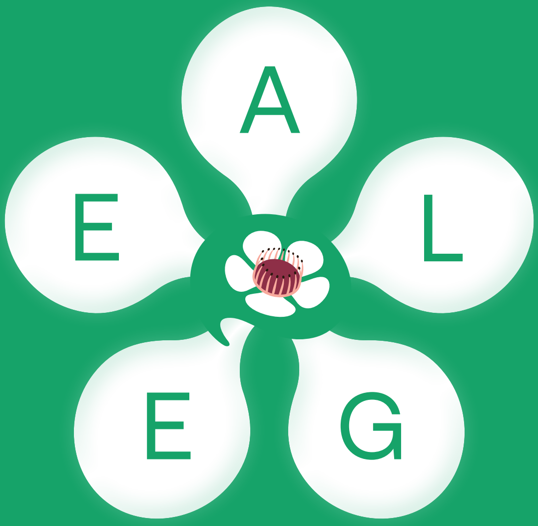
- निराशा या उदासी
- चिंता
- मनोरोगिक
- पदार्थ सेवन की समस्या

“

इस कार्यशाला ने मुझे ऐसे व्यक्ति की सहायता करने के कौशल को सीखने के लिए एक सुरक्षित स्थान प्रदान किया है जो मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना कर रहे/ रहीं हो सकते हैं। इस कार्यशाला ने मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों के बारे में मेरी जागरूकता को बढ़ाया, महत्वपूर्ण बातचीत करने के लिए मेरे आत्मविश्वास को बढ़ाया और ऐसे स्थानीय संसाधनों के बारे में बताया जो उपयोगी हो सकते हैं। यह पाठ्यक्रम सभी के लिए बहुत उपयोगी है।

TE POU

इस पाठ्यक्रम में आप पांच चरण योजना ALGEE के बारे में पढ़ेंगे:



Approach, assess and assist any crisis
संकट का सामना करना, आंकना और मदद करना

Listen and communicate non judgementally
बिना किसी धारणा के सुनना और बात करना

Give support and information
मदद करना और जानकारी देना

Encourage professional help
पेशेवर व्यक्ति की सहायता लेने के लिए प्रोत्साहित करना

Encourage other supports
अन्य प्रकार की मदद लेने के लिए प्रोत्साहित करना

आपको मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा पाठ्यक्रम क्यों करना चाहिए?

मूल्यांकन करने के बाद पता चला कि मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा पाठ्यक्रम उन लोगों और उनकी चिकित्सा को लेकर सोच को समझने में मदद करता है जो मानसिक स्वास्थ्य चुनौतियों का सामना कर रहे/ रही हों। यह जानकारी प्राथमिक चिकित्सा योजनाएं बनाने में बहुत मदद करती है। प्रतिभागियों के अनुसार उनमें मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा की जानकारी लोगों तक पहुंचाने का विश्वास बढ़ा है जिससे उन्हें जल्द मदद मिल सकी। यह ट्रेनिंग उन लोगों को बदनामी या भेद भाव से भी बचाती है जो मानसिक स्वास्थ्य और व्यसन संबंधी चुनौतियां का सामना कर रहे हैं।

यह पाठ्यक्रम किसके लिए है?

18 साल से अधिक उम्र का कोई भी व्यक्ति भाग ले सकता है ।

नोट : यह पाठ्यक्रम ना ही किसी प्रकार की चिकित्सा प्रदान करता है और ना ही कोई सहायता समूह है।

मानसिक स्वास्थ्य प्राथमिक चिकित्सा पाठ्यक्रम अंग्रेज़ी भाषा में होगा ।

अधिक जानकारी के लिए
www.mentalhealthfirstaid.nz पर जाएं

TE POU