



کمک های اولیه  
سلامت روان  
نیوزیلند

# کمک های اولیه سلامت روان نیوزیلند

**هر سال از هر ۵ بزرگسال در نیوزیلند تقریباً ۱ نفر با مشکلاتی در زمینه ی سلامت روان روبرو می باشد.**

این بدان معناست که همه ی مردم با افرادی که مشکلات سلامت روانی را تجربه می کنند، برخورد خواهند داشت.

## چه باید کرد؟

دوره ی کمک های اولیه سلامت روان نحوه ی استفاده از یک برنامه عملی مبتنی بر شواهد کاربردی را آموزش میدهد. این برنامه نحوه ی اقدام اولیه در کمک به بزرگسالانی است که ممکن است با مشکلات سلامت روان یا بحران سلامت روان مواجه باشند. این برنامه تا زمانی که بحران برطرف نشود، یا فرد به متخصص دسترسی پیدا نکند، ادامه خواهد یافت.

### بحران های تحت پوشش در زمینه سلامت روان:

- « افکار و رفتارهای منجر به خودکشی
- « خود آسیب زنی که منجر به خودکشی نمیشود
- « حملات وحشتزدگی
- « ضربات روحی و روانی
- « حالات روان پریشی شدید
- « عوارض شدید ناشی از مصرف الکل یا سایر مواد
- « رفتارهای پرخاشگرانه

### چالش های تحت پوشش در زمینه سلامت روان:

- « افسردگی
- « اضطراب
- « روان پریشی
- « مشکلات مصرف مواد



این کارگاه آموزشی توانست فضایی امن جهت یادگیری مهارت های حمایت از افرادی که ممکن است با چالش سلامت روان مواجه باشند را فراهم آورد. این برنامه آگاهی من را از مشکلات سلامت روان و اعتماد به نفسم را در تعامل در این زمینه افزایش داد و همچنین دسترسی به دانش منابع محلی را نیز فراهم آورد که می تواند موثر باشد. این دوره ای است که برای همه ی افراد مفید خواهد بود.

## در طول این کارگاه، یک برنامه عملیاتی دارای پنج مرحله را آموزش خواهید دید (ALGEE):

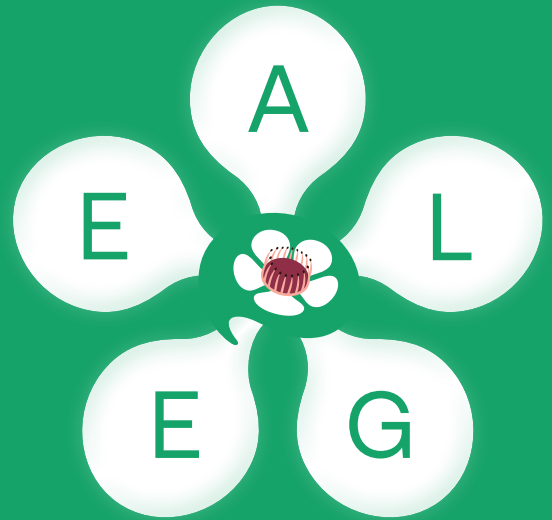
**A** pproach, assess and assist any crisis  
مواجهه، ارزیابی و کمک در برخورد با هر نوع بحران

**L** isten and communicate non judgementally  
بدون قضاوت گوش کنید و ارتباط برقرار کنید.

**G** ive support and information  
پشتیبانی کنید و اطلاعات دهید.

**E** ncourage professional help  
کمک حرفه ای را تشویق کنید.

**E** ncourage other supports  
سایر حمایت ها را تشویق کنید.



### چرا در دوره کمک های اولیه سلامت روان باید شرکت کرد؟

ارزیابی‌ها به طور مداوم نشان می‌دهند که آموزش کمک‌های اولیه سلامت روان، درک چالش‌های سلامت روان و انتخاب گزینه‌های درمان و استراتژی‌های کمک‌های اولیه در این زمینه را بهبود می‌بخشد. شرکت‌کنندگان در این دوره معتقدند که پس از اتمام دوره با اعتماد به نفس بیشتری قادر به ارائه زودهنگام کمک‌های اولیه سلامت روان می‌باشند. این کارگاه همچنین باعث می‌شود برچسب زدن و تبعیضاتی که بسیاری از افراد مبتلا به سلامت روان و چالش‌های اعتیاد تجربه می‌کنند، کاهش یابد.

#### چه کسانی می‌توانند در این دوره شرکت کنند؟

همه افراد بالای ۱۸ سال می‌توانند شرکت کنند.

توجه: این کارگاه یک دوره ی گروه درمانی یا حمایتی نیست.

دوره های کمک های اولیه سلامت روان به زبان انگلیسی برگزار می شود.

برای کسب اطلاعات بیشتر به تارنمای زیر مراجعه فرمایید:

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

