



Mental  
Health  
First Aid  
Aotearoa

# 新西兰心理健康急救课程

每年有大约五分之一的新西兰成年人会面临心理健康的问题和挑战。

这意味着在某个阶段，每个人都有可能会碰到正在面临心理健康问题的人。

## 您知道该如何应对吗？

这个心理健康的急救培训课程，能教您用一套实用的方案，为面临心理健康问题或心理健康危机的成年人提供初级救援，直到危机解除或专家的介入。

### 心理健康危机包括：

- › 自杀意图和行为
- › 非自杀性的自残行为
- › 惊恐发作
- › 创伤事件
- › 严重精神错乱
- › 受酒精或其他物质使用的严重影响
- › 攻击行为

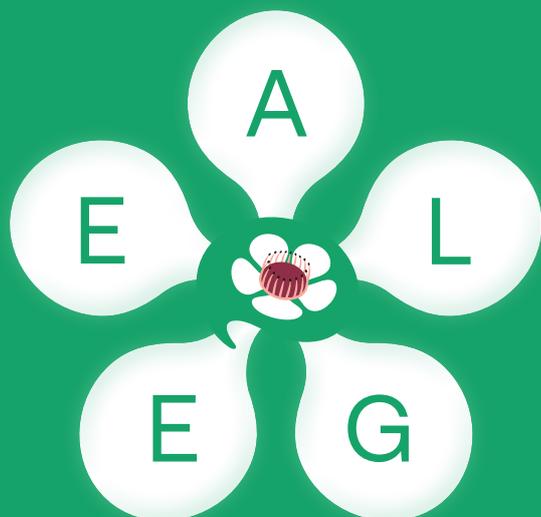
### 心理健康问题包括：

- › 抑郁症
- › 焦虑
- › 精神病
- › 滥用药物的问题



这个工作室提供了一个安全的学习环境，让我学到了如何帮助正面临心理健康问题的人的技巧。同时提高了我对心理健康问题的意识，掌握了关于本地援助资源的知识，使我更有自信去展开重要的对话。这堂课绝对让人受益匪浅。”

## 您将会在这个工作室里学到ALGEE的五步行动方案：



- A** pproach, assess and assist any crisis  
靠近、评估和协助任何危机
- L** isten and communicate non judgementally  
聆听和客观的沟通
- G** ive support and information  
提供支援和讯息
- E** ncourage professional help  
鼓励寻求专家帮助
- E** ncourage other supports  
鼓励寻求其他支援

### 为什么要参加心理健康急救课程？

评估结果显示，心理健康的急救培训可以让人对心理健康问题、患者的治疗选择以及实用的急救策略，获得更深入的了解。参与者表示他们更有信心给予心理健康急救支援，使患者能够获得早期的协助。这个培训也降低了人们普遍对心理健康和成瘾问题患者的偏见和歧视。



#### 什么人可以参加这个课程？

任何18岁以上的人士都可以参加。

*注意：这个课程并非治疗或支援小组。*

心理健康急救课程将采用英语授课。

欲知更多详情，请浏览：

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