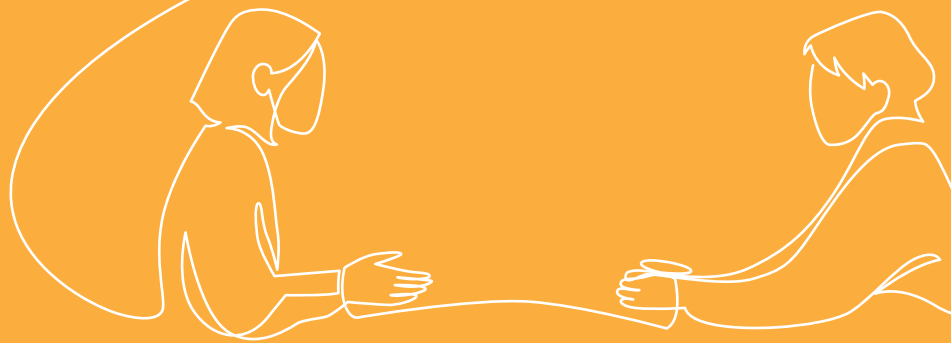


Vaimse tervise esmaabi



Koolitus: Kõigile, kes väärtustavad vaimset tervist ning soovivad olla teiste toetamisel julgemad ja teadlikumad.

Vaimse tervise esmaabi on lihtne viiest sammust koosnev tugi, mida saab pakkuda, kui märkad kedagi, kes võib vaimse tervise probleemi tõttu abi vajada. Näiteks on muutunud tema meeleolu, tähelepanu on hajevil või tema käitumises on midagi muud ebatavalist.

Igas töökollektiivis peaks olema vaimse tervise esmaabi koolituse läbinud inimesed, kes oskavad vaimse tervise probleeme ära tunda ja kolleege toetada. Nii nagu füüsilisegi tervise puhul. Vaimse tervise esmaabi oskus on jõukohane ja õpitav kõigile.

Koolituse tulemusena osaleja:

- ✓ oskab märgata häbimärgistamist ning teab, kuidas seda vähendada;
- ✓ tunneb ära mõnele vaimse tervise probleemile viitava käitumise ja olulisi riskitegureid;
- ✓ kasutab vaimse tervise mure korral inimese esmaseks toetamiseks vaimse tervise esmaabi põhisamme;
- ✓ kasutab teadlikult mõnda vaimse tervise eneseabivõtet.

Koolituse tulemusel on osalejatel pädevus pakkuda vaimse tervise murega abivajajale esmast tuge ja infot ning rakendada enda vaimse tervise toetamiseks põhilisi eneseabivõtteid.

Koolitusmeetodid: Koolitusel kasutatakse lisaks esitlusmeetoditele ka mitmeid aktiivõppemeetodeid nii grupis kui ka individuaalsel tasandil. Seetõttu eeldab koolitus aktiivset kaasatsemist.

Eeldatav koolitusel osalejate arv: kuni 24

KOOLITUSE ÜLESEHITUS JA TEEMAD:

OTSEKONTAKTIS

I päev - koos pausidega ca 8h

6h

- Ülevaade vaimsest tervisest ja probleemidest.
- Häbimärgistamine, mõju ja vähendamine.
- Mis on vaimse tervise esmaabi?
- Vaimse tervise esmaabi tegevuskava kasutamine - 1 kuni 5 samm

Iseseisev töö

- Praktiseerimine

II päev koos pausidega ca 5h

4h

- Vaimse tervise esmaabi sammude meeldetuletus.
- Praktika analüüs ja reflekteerimine
- Stress
- Trauma
- Ärevus ja ärevushäire
- Depressioon
- Sõltuvushäired
- Enesehoid

Sisutegevuste kogukestus 11h

- 10h kontaktkoolitust
- 1h iseseisvat tööd

Ca. 14.5 akadeemilist tundi

ZOOMIS

I päev - 2x2h, koos pausidega 4,5-5h

4h

- Ülevaade vaimsest tervisest ja probleemidest.
- Häbimärgistamine, mõju ja vähendamine.
- Mis on vaimse tervise esmaabi?
- Vaimse tervise esmaabi tegevuskava kasutamine - 1 ja 2 samm

II päev - 2x2h, koos pausidega 4,5-5h

4h

- Vaimse tervise esmaabi tegevuskava - 2 samm
- Vaimse tervise esmaabi tegevuskava sammud 3-5
- Stress
- Trauma
- Ärevus ja ärevushäire
- Depressioon
- Sõltuvushäired

Iseseisev töö

- Praktiseerimine

III päev - 2h

2h

- Praktika analüüs ja reflekteerimine
- Enesehoid



VAIMSE TERVISE
ESMAABI



peaasi.ee