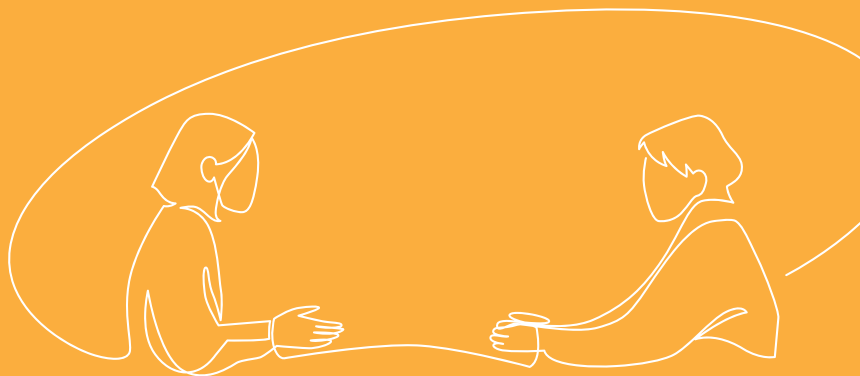


# Vaimse tervise esmaabi



**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 füüsilise 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



**VÕTA MEIEGA ÜHENDUST JA TELLI  
KOOLITUS OMA ORGANISATSIOONI  
TÖÖTAJATELE!**

koolitus@peaasi.ee

+372 509 0596



peaasi.ee

## 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