

基本心理健康意识（成人）

课程计划

课程 基本心理健康意识（成人）	
背景信息	心理健康被定义为一种福祉的状态，在这种状态下，个人认识到自己的能力，并能够应对日常生活中的正常压力（世界卫生组织，2005 年）。据报道，在任何一年中，每 4 个成年人中就有 1 个会遇到心理健康问题。预防和早期干预至关重要，如果有正确的支持和资源，康复是可能的。通过创建一种人人都对心理健康和福祉有基本认识的文化，有助于消除耻辱和歧视，建立一个更加善解人意、重视心理健康和身体健康的社会。
目标	提高对基本心理健康和福祉的意识
学习成果	参与者将能够： <ul style="list-style-type: none">• 讨论有关心理健康的一些常见误解• 描述心理健康的含义• 讨论影响心理健康和福祉的因素• 描述在关注个人心理健康时需要注意哪些迹象• 讨论如何预防、促进和支持心理健康• 列举有助于支持心理健康和福祉的资源
时长	最多 1.5 小时
资源	<ul style="list-style-type: none">• 信息技术• 演示文稿• 挂图/笔• 课程讲义

学习成果	参与者活动	资源	时间
1. 讨论有关心理健康的一些常见误解	<ul style="list-style-type: none">• 测验	测验讲义	10 分钟

2. 描述心理健康的含义	● 描述心理健康	挂图/笔 幻灯片	15 分钟
3. 讨论影响心理健康和福祉的因素	● 人体地图	挂图/笔 幻灯片	15 分钟
4. 描述在关注个人心理健康时需要注意哪些迹象	● 注意事项	挂图/笔 幻灯片	15 分钟
5. 讨论如何预防、促进和支持心理健康	● 人们需要什么?	保护性因素讲义 幻灯片	15 分钟
6. 列举有助于支持心理健康和福祉的资源	● 资源地图	挂图/笔 成人心理健康 资源讲义	10 分钟
7. 关注我们自己的心理健康	● 自理	幻灯片	5 分钟
8. 反思和结束课程	● 反思	评估	5 分钟

主持人笔记

幻灯片	笔记	时间	资源
1	在概述课程内容之前，欢迎参与者并介绍自己。在做介绍时，请准备并展示标题幻灯片。 强调今天的课程只是对心理健康的一个介绍。它的目的不是让人们成为专家，而是让人们心理健康有一个基本的认识 and 了解，以及我们可以做些什么来促进良好的心理健康。	5 分钟	幻灯片
2	展示课程概览幻灯片，宣读今天的课程内容。		
活动	心理健康测验 首先，让我们来探讨一下关于心理健康的一些误解。(5 分钟活	10 分钟	测验

	<p>将心理健康测验分发给参与者。可以以个人或小组为单位进行。请参与者完成真假问答。这是一个很好的开始，可以了解参与者对心理健康的认识和态度。</p> <p>完成后，逐一回答测验问题，并开启讨论。使用辅助语句提供正确答案和信息。</p> <p>讨论要点：有什么惊喜吗？告知参与者测验是一个有用的活动，可以挑战与心理健康有关的一些误解。</p>	5 分钟反馈)	
活动 & 幻灯片 3	<p>什么是心理健康？</p> <p>现在，我们来探讨一下心理健康的含义。我们如何描述/定义心理健康？</p> <p>将参与者分成若干小组，并提供挂图和笔。请各小组讨论心理健康对他们意味着什么，以及他们如何描述心理健康。作为一个集体，小组必须就心理健康的定义/陈述达成一致。</p> <p>请各小组反馈他们的定义/陈述。播放心理健康定义幻灯片。指出各小组与世界卫生组织定义的相似之处。</p> <p>讨论要点：他们如何看待这一定义？强调心理健康还有其他定义。有些人可能同意，有些人可能不同意这个定义，但出于本次课程的目的，我们使用了这个定义，因为它对心理健康作了正面的描述。</p> <p>强调我们每个人都有心理健康状况，就像我们的身体健康一样，也会出问题。心理健康问题的范围很广，从我们在日常生活中经历的一般烦恼和悲伤，到最令人沮丧的抑郁症，不一而足。如果我们回想一下我们在开头完成的小测验，大多数遇到心理健康问题的人都会在帮助下完全康复。</p>	15 分钟 (10 分钟活动， 5 分钟反馈)	挂图 笔 幻灯片

	请记住，我们每 4 人中就有 1 人在一年中遇到过心理健康问题。		
4 & 5	<p>统计数据</p> <p>统计部分的目的是帮助了解心理健康问题的患病率，以及为什么这是我们需要优先解决的问题。大部分统计信息来自苏格兰公共卫生优先事项(Public Health Priorities for Scotland)文件，该文件可在以下网址获取http://www.gov.scot/Resource/0053/00536757.pdf</p> <p>告知参与者我们将介绍一些与心理健康有关的统计数据。</p> <p>阅读幻灯片上突出显示心理健康统计数据的信息。</p> <p>讨论要点：读完这些信息后，询问参与者他们对这些统计数据有什么想法和看法，他们是否对这些数据感到震惊，或者他们的预期是更好还是更差？再次强调，统计数据提供了我们所面临的心理健康挑战的程度，以及为什么需要采取行动。</p>	5 分钟	幻灯片

活动 & 幻灯片 6	<p>影响心理健康的因素有哪些？</p> <p>我们已经了解了一些关于心理健康的误解、心理健康的含义、统计数据，本节将探讨哪些因素会影响我们的心理健康。</p> <p>将参与者分成若干小组，如果是面对面授课，则提供挂图和笔。</p> <p>请各小组画出身体轮廓，思考、讨论并写下哪些事情会影响我们的心理健康（社交、情感、身体）。将这些内容写在身体轮廓内和周围。</p> <p>完成后，听取每个小组的反馈意见，每个小组提供一到两个例子。</p> <p>播放幻灯片，举例说明哪些因素会影响我们的心理健康。强调该列表并非详尽无遗，这些只是其中的几个例子。强调这一练习说明了心理健康影响因素的广泛性。通常情况下，影响心理健康的因素并非只有一种，而是多种因素的组合。</p>	15 分钟 (10 分钟活动, 5 分钟反馈)	挂图 笔 幻灯片
-----------------------	---	--------------------------------	-----------------

<p>活动 & 幻灯片 7</p>	<p>需要注意什么？</p> <p>让参与者留在各自的小组中，并保留上一个活动的挂图，供本活动使用。如有需要，可提供新的挂图。</p> <p>我们已经了解了哪些因素会影响心理健康，现在我们要探讨的是，当我们担心某人的心理健康和福祉时，应该注意哪些迹象，哪些迹象会引起我们的关注？</p> <p>请各小组使用上次活动的挂图写下自己的想法。</p> <p>听取各小组的反馈意见，要求每个小组举出一两个例子。</p> <p>展示幻灯片。这些迹象并不全面，可能还有一系列其他迹象。如果有疑问，一定要向当事人了解情况，或倾诉您对他们的担忧。这并不是要解决问题，而是要做出人性化的反应，表现出理解和同情，并指出适当的支持/服务。</p> <p>请记住，如果您担心某个人的心理健康和福祉，并认为他们可能处于困境中，那么医生应该是他们的第一联系人。如果您认为此人面临直接危险，请拨打 999。</p>	<p>15 分钟</p> <p>(10 分钟活动，5 分钟反馈)</p>	<p>挂图/笔</p> <p>幻灯片</p>
<p>活动 & 幻灯片 8</p>	<p>讨论如何预防、促进和支持心理健康？</p> <p>让参与者留在自己的小组内。</p> <p>我们已经了解了如何定义心理健康、影响心理健康的一些因素以及需要注意的事项。现在来看看并考虑一下我们可以做些什么来保护、促进和支持心理健康。</p> <p>分发心理健康的保护性因素讲义，并请各小组考虑人们需要什么来帮助保护、促进和支持他们的心理健康。</p>	<p>15 分钟</p> <p>(10 分钟活动，5 分钟反馈)</p>	<p>每个保护性因素下，</p> <p>幻灯片</p>

	<p>活动结束后，听取每个小组的反馈意见。</p> <p>调出幻灯片，强调保护性因素，阅读每个方框中的信息。</p> <p>将这些信息与各小组得出的信息进行比较。</p> <p>强调有不同的资源可以帮助支持我们的心理健康和福祉，并不存在 "一刀切"的做法，每个人的支持可能</p>		
活动	<p>有哪些资源可用于支持心理健康?</p> <p>让参与者留在各自的小组内，提供挂图。</p> <p>我们已经了解了人们需要什么来保护、促进和支持他们的心理健康，现在来看看有哪些可用的资源和支持。这些资源和支持可以是本地的、城市的，也可以是全国性的。</p> <p>请各小组分享并写下他们所知道的心理健康支持和资源。参与者也可以参考保护性因素活动，帮助他们确定资源。</p> <p>听取各小组的反馈意见，要求每个小组举出一两个例子。</p> <p>分发心理健康资源讲义，强调这些资源都是一般性的，参与者将对当地资源有更多的了解。</p> <p>总结：我们都可以通过不同的方式获得心理健康支持。包括通过网站、阅读、小组支持或一对一支持、电话支持热线、与支持我们的朋友、同事或家人交谈等方式进行自助。</p>	<p>10 分钟</p> <p>(5 分钟活动，5 分钟反馈)</p>	<p>挂图 笔</p> <p>心理健康资源讲义</p>
活动&幻灯片 9	<p>提醒参与者关注自身心理健康的重要性，并开展自我护理活动。</p>	5 分钟	幻灯片
结束课程	<p>感谢参与者抽出时间，并请他们填写一份评估工具。</p>	5 分钟	反思练习工具