

## Podstawowa wiedza na temat zdrowia psychicznego (Dorośli)

### Plan sesji

Sesja	Podstawowa wiedza na temat zdrowia psychicznego (Dorośli)
<b>Najważniejsze informacje</b>	Zdrowie psychiczne zostało zdefiniowane jako stan dobrobytu w którym jednostka rozpoznaje swoje zdolności i może radzić sobie z normalnym codziennym stresem w życiu (Światowa Organizacja Zdrowia, 2005 roku). Zgłoszono, że 1 na 4 osoby dorosłe rocznie doświadcza problemów ze zdrowiem psychicznym. Zapobieganie i wczesna interwencja są ważne i wyleczenie jest możliwe przy odpowiednim wsparciu i zasobach. Poprzez stworzenie kultury w której wszyscy mają podstawową wiedzę o zdrowiu psychicznym i dobrobycie, może pomóc w wyeliminowaniu stigmy i dyskryminacji i rozwinięciu zrozumienia społeczeństwa które ceni zdrowie psychiczne na równi ze zdrowiem fizycznym.
<b>Cel</b>	Aby poszerzyć wiedzę o podstawowym zdrowiu psychicznym i dobrobycie
<b>Nauka Wyniki</b>	<p>Uczestnicy będą mogli:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Przedyskutuj niektóre z popularnych błędnych przekonań związanych ze zdrowiem psychicznym</li> <li>• Opisz co oznacza zdrowie psychiczne</li> <li>• Przedyskutuj co może wpłynąć na zdrowie psychiczne i dobrobyt</li> <li>• Opisz na jakie znaki należy zwrócić uwagę jeśli masz obawy związane ze zdrowiem psychicznym jednostki</li> <li>• Przedyskutuj co zapobiega, promuje i wspiera zdrowie psychiczne</li> <li>• Wymień zasoby które mogą wesprzeć zdrowie psychiczne i dobrobyt</li> </ul>
<b>Czas trwania</b>	Do 1.5 godziny
<b>Źródła</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• IT</li> <li>• Prezentacja</li> <li>• Tablica flipchart/pisaki</li> <li>• Materiały informacyjne sesji</li> <li>• Narzędzie do praktyki refleksyjnej</li> </ul>

Wyniki uczenia się	Ćwiczenia uczestników	Źródła	Czas
1. Przedyskutuj niektóre z popularnych błędnych przekonań związanych ze zdrowiem psychicznym	<ul style="list-style-type: none"><li>• Quiz</li></ul>	Materiały na quiz	10 minut

2. Opisz co oznacza zdrowie psychiczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>Definiowanie zdrowia psychicznego</li> </ul>	Tablica flipchart/pisaki slajd	15 minut
3. Przedyskutuj co może wpłynąć na zdrowie psychiczne i dobrobyt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mapa ciała</li> </ul>	Tablica flipchart/pisaki slajd	15 minut
4. Opisz na jakie znaki należy zwrócić uwagę jeśli masz obawy związane ze zdrowiem psychicznym	<ul style="list-style-type: none"> <li>Na co zwrócić uwagę</li> </ul>	Tablica flipchart/pisaki slajd	15 minut
5. Przedyskutuj co zapobiega, promuje i wspiera zdrowie psychiczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>Czego ludzie potrzebują</li> </ul>	Materiały czynniki chroniące slajd	15 minut
6. Wymień zasoby które mogą wesprzeć zdrowie psychiczne i dobrobyt	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mapa źródła</li> </ul>	Tablica flipchart/pisaki  Materiały o źródłach dotyczących	10 minut
7. Dbanie o własne zdrowie psychiczne	<ul style="list-style-type: none"> <li>Samo-opieka</li> </ul>	Slajd	5 minut
8. Refleksja i zamknięcie sesji	<ul style="list-style-type: none"> <li>Refleksja</li> </ul>	Ocena	5 minut

## Uwagi moderatora

Slajd	Uwagi	Czas	Źródła
1	<p>Przywitaj i się z uczestnikami i przedstaw się uczestnikom zanim zaoferujesz opis sesji. Wyświetl slajd z tytułem jak to robisz.</p> <p>Podkreśli, że dzisiejsza sesja jest tylko wprowadzeniem do zdrowia psychicznego. Nie jest zamierzone aby z ludzi uczynić ekspertów ale zaoferować podstawową wiedzę i zrozumienie zdrowia psychicznego i co możemy zrobić aby promować dobre zdrowie psychiczne.</p>	5 minut	Slajdy
2	Wyświetl slajd z zarysem sesji i przeczytaj co będzie dzisiaj przedstawione.		
Cwiczenie	<p><b>Quiz o zdrowiu psychicznym</b></p> <p>Zacznijmy od odkrywania mitów związanych ze zdrowiem psychicznym.</p>	<p>10 minut</p> <p>(zajęcie 5 minut, 5</p>	Quiz

	<p>Rozprowadź quiz o zdrowiu psychicznym wśród uczestników. Może być to zrobione indywidualnie lub w grupie. Poproś uczestników o wypełnienie quizu, prawda czy fałsz. Jest to dobrym punktem wyjścia i daje wgląd w wiedzę i stosunek uczestników do zdrowia psychicznego.</p> <p>Jak będzie wypełnione, przeczytaj każde pytanie quizu aby rozpocząć dyskusję. Wykorzystaj wspierające oświadczenia aby dostarczyć poprawnych odpowiedzi i informacji.</p> <p><b>Punkt dyskusji:</b> Gdzie są niespodzianki? Poinformuj uczestników, że quiz jest pomocnym ćwiczeniem aby zakwestionować niektóre z mitów związanych ze zdrowiem psychicznym</p>	min opinie)	
<b>Ćwiczenie i slajd 3</b>	<p><b>Co to jest zdrowie psychiczne?</b></p> <p>Teraz zbadamy co mamy na myśli jeśli chodzi o zdrowie psychiczne. Jak określimy/zdefiniujemy zdrowie psychiczne?</p> <p>Podziel uczestników na grupy i dostarcz tablice flip chart i pisaki. Zaproś grupy aby przedyskutować co dla nich oznacza zdrowie psychiczne i jak opisałiby zdrowie psychiczne. Jako kolektyw, grupa ma uzgodnić definicję / twierdzenie o zdrowiu psychicznym.</p> <p>Zaproś grupy do przedstawienia ich definicji/twierdzeń. Wyświetl slajd z definicją zdrowia psychicznego. Odnies się do podobieństwa jakie mogą mieć grupy z definicją Światowej Organizacji Zdrowia.</p> <p><b>Punkt dyskusji:</b> co myślą na temat tej definicji? Podkreśl, że istnieją inne definicje zdrowia psychicznego. Niektórzy mogą się zgodzić lub nie zgodzić z definicją ale dla celu tej sesji, ta definicja została wykorzystana ponieważ oferuje pozytywny opis zdrowia psychicznego.</p> <p>Podkreśl, że wszyscy mamy zdrowie psychiczne i tak jak ze zdrowiem fizycznym sprawy mogą się pogorszyć. Problemy ze zdrowiem psychicznym od ogólnych zmartwień i żałoby której doświadczamy jako część codziennego życia do tych najbardziej dewastujących jak depresja. Jeśli ponownie rozważymy quiz który wypełniliśmy na początku, większość ludzi które doświadczają problemów ze zdrowiem psychicznym z pomocą jest całkowicie</p>	<p>15 minut</p> <p>(ćwiczenie 10 minut, 5 minut informacja zwrotna)</p>	<p>Tablica flip chart pisaki slajd</p>

	wyleczone. Pamiętaj 1 na 4 osoby rocznie doświadczy problemów ze zdrowiem psychicznym.		
<b>4 &amp; 5</b>	<p><b>Statystyki</b></p> <p>Celem sekcji statystyk jest zbudowanie obrazu powszechnego występowania zdrowia psychicznego i dlaczego jest najważniejszą strefą którą musimy się zająć. Większość informacji statystycznej jest wzięta z dokumentu Priorytety Zdrowia Publicznego dla Szkocji który jest dostępny tutaj</p> <p>Poinformuj uczestników, że przyjrzymy się niektórym statystykom związanym ze zdrowiem psychicznym.</p> <p>Przeczytaj informację ze slajdu podkreślając statystyki dotyczące zdrowia psychicznego.</p> <p><b>Punkt dyskusji:</b> jak przeczytasz informację, zapytaj uczestników jakie są ich opinie na temat statystyk, czy są nimi zaalarmowani lub czy spodziewali się, że są lepsze lub gorsze? Ponownie podkreśl, że statystyki dostarczają tylko wycinka skali wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym które napotykamy i dlaczego potrzebne jest działanie.</p>	5 minut	Slajdy
<b>Cwiczenie i slajd 6</b>	<p><b>Co wpływa na zdrowie psychiczne?</b></p> <p>Przyjrzelismy się niektórym mitom, co mamy na myśli mówiąc o zdrowiu psychicznym, statystyki i ta część sesji zbadają co może wpłynąć na zdrowie psychiczne.</p> <p>Podziel uczestników na grupy, dostarcz tablic Flip chart i pisaki jeśli sesja odbywa się twarzą w twarz.</p> <p>Zaproś grupy do obrysowania ciała i rozważyć, przedyskutować jakie rzeczy mogą wpłynąć na zdrowie psychiczne (społeczne, emocjonalne, fizyczne). Zapisz w i dokoła zarysu ciała.</p> <p>Jak zakończone, zbierz informację z każdej grupy, jeden/dwa przykłady z każdej.</p> <p>Wyświetl slajd aby podkreślić przykłady tego co może wpłynąć na zdrowie psychiczne podkreślając, że lista nie jest wyczerpująca, jest to tylko kilka przykładów.</p>	<p>15 minut</p> <p>(ćwiczenie 10 minut, 5 minut informacja zwrotna)</p>	<p>Tablica flip chart i pisaki</p> <p>Slajd</p>

	Podkreśl, że to ćwiczenia demonstruje zakres czynników które mogą wpłynąć na zdrowie psychiczne. Często jest połączenie czynników nie tylko jednego który wpływa na zdrowie psychiczne.		
<b>Ćwiczenie i slajd 7</b>	<p><b>Na co zwrócić uwagę?</b></p> <p>Trzymaj uczestników w tych samych grupach i zatrzymaj tablice flip chart z poprzedniego ćwiczenia aby wykorzystać w tym ćwiczeniu. Dostarcz nową tablicę flip chart.</p> <p>Przyjrzelśmy się temu co wpływa na zdrowie psychiczne i teraz zbadamy na jakie znaki powinniśmy zwrócić uwagę kiedy martwimy się o czyjeś zdrowie psychiczne i dobrobyt, jakie znaki sprawiłyby, że zaczniemy się martwić?</p> <p>Zaproś grupy do zapisania ich myśli na tablicach z poprzedniego ćwiczenia.</p> <p>Zbierz informację od każdej grupy, prosząc o jeden/dwa przykłady z każdej.</p> <p>Wyświetl slajd. Te znaki nie są wyczerpującą listą i może być zakres znaków. Jeśli masz wątpliwości zawsze sprawdź z jednostką lub porozmawiaj z kimś aby zgłosić obawy. Nie chodzi o naprawienie problemów ale o ludzką odpowiedź, demonstrującą rozumienie i współczucie i skierowanie do odpowiedniego wsparcia/serwisów.</p> <p><b>Pamiętaj jeśli martwisz się o zdrowie psychiczne i dobrobyt jednostki i uważasz, że mogą potrzebować pomocy, lekarz być pierwszym punktem kontaktu. Jeśli jednostka jest zagrożona bezpośrednim 999.</b></p>	15 minut  (ćwiczenie 10 minut, 5 minut informacja zwrotna)	Tablica flipchart/pisaki slajd
<b>Ćwiczenie i slajd 8</b>	<p><b>Jak możemy chronić, promować i wspierać zdrowie psychiczne?</b></p> <p>Trzymaj uczestników w tych samych grupach.</p> <p>Przyjrzelśmy się jak definiujemy zdrowie psychiczne, niektórym czynnikom które mogą wpłynąć na zdrowie psychiczne i na co zwrócić uwagę. Teraz przyjrzymy się i rozważymy co możemy zrobić aby chronić, promować i wspierać zdrowie psychiczne.</p> <p>Rozprowadź materiały informacyjne na temat czynników ochronnych dla zdrowia psychicznego i zaproś grupy zby rozważyły czego</p>	15 minut  (ćwiczenie 10 minut, 5 minut informacja zwrotna)	Materiały czynniki chroniące  Slajd

	<p>potrzebują ludzie aby pomóc chronić, promować i wspierać ich zdrowie psychiczne pod każdym z tych czynników chroniących.</p> <p>Jak ćwiczenie będzie zakończone, zbierz informację z każdej grupy.</p> <p>Wyświetl slajd aby podkreślić czynniki chroniące, czytając informację w każdej rubryce. Porównaj to z tym co stworzyły grupy.</p> <p>Podkreśl, że istnieją różne źródła które pomagają wspierać nasze zdrowie psychiczne i dobrobyt i nie ma jednego które pasuje wszystkim, wsparcie może wyglądać inaczej i powinniśmy zdawać sobie z tego sprawę kierując do zasobów.</p>		
<b>Ćwiczenie</b>	<p><b>Jakie zasoby są dostępne aby wesprzeć zdrowie psychiczne?</b></p> <p>Zatrzymaj uczestników w tych samych grupach, dostarcz tablicę flip chart.</p> <p>Podziel się tym, że przyjrzelśmy się temu czego ludzie potrzebują aby chronić, promować i wspierać ich zdrowie psychiczne, teraz przyjrzymy się jakie zasoby i wsparcie jest dostępne. To może być lokalne, miejskie lub krajowe.</p> <p>Zaproś grupy aby podzieliły się i zapisały wsparcie i zasoby dla zdrowia psychicznego o których wiedzą. Uczestnicy mogą ponownie spojrzeć na ćwiczenie o czynnikach chroniących aby pomóc zidentyfikować zasoby.</p> <p>Zbierz informację od każdej grupy, prosząc o jeden/dwa przykłady z każdej.</p> <p>Rozdaj materiały na temat zasobów na zdrowie psychiczne, podkreśl, że są to ogólne i uczestnicy będą mieli więcej wglądu w lokalne zasoby.</p> <p>Zakończ tym, że wszyscy mamy dostęp do różnych typów wsparcia zdrowia psychicznego. Może to zawierać samo pomoc poprzez strony internetowe, czytanie, dostęp do wsparcia grupowego oraz 1 na 1, telefoniczne linie wsparcia, rozmowa z wspierającym przyjacielem, współpracownikiem, członkiem rodziny.</p>	<p>10 minut</p> <p>(5 minut ćwiczenie, 5 minut komentarz e)</p>	<p>Tablica flip chart pisaki</p> <p>Materiały informacyjne o zdrowiu psychicznym</p>
<b>Ćwiczenie i slajd</b>	<p>Przypomnij uczestnikom o dbaniu o ich własne zdrowie psychiczne i dostarcz</p>	5 minut	Slajd

9	ćwiczenia samo opieki.		
<b>Zamknięcie sesji</b>	Podziękuj uczestnikom za ich czas i poproś wypełnienie narzędzia oceny.	5 minut	Narzędzie do praktyki