

Conștientizarea de bază a sănătății mintale (adulți)

Planul sesiunii

Sesiune		Conștientizarea de bază a sănătății mintale (adulți)
Informații de fond	<p>Sănătatea mintală a fost definită ca o stare de bine în care individul își recunoaște propriile abilități și este capabil să facă față stresului cotidian normal al vieții (Organizația Mondială a Sănătății, 2005). Se raportează că 1 din 4 adulți se va confrunta cu probleme de sănătate mintală într-un anumit an. Prevenirea și intervenția timpurie sunt vitale, iar recuperarea este posibilă cu sprijinul și resursele adecvate. Prin crearea unei culturi în care toată lumea are o conștientizare de bază a sănătății mintale și a stării de bine, se poate contribui la eliminarea stigmatizării și a discriminării și la dezvoltarea unei societăți mai înțelegătoare, care prețuiește sănătatea mintală în egală măsură cu sănătatea fizică.</p>	
Scop	Creșterea gradului de conștientizare cu privire la sănătatea mintală și bunăstarea de bază	
Învățare Rezultate	<p>Participanții vor fi capabili să:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Discută unele dintre concepțiile greșite frecvent întâlnite în legătură cu sănătatea mintală • Descrieți ce înseamnă sănătatea mintală • Discutați despre ceea ce poate afecta sănătatea mintală și starea de bine • Descrieți care sunt semnele la care trebuie să fiți atenți atunci când sunteți îngrijorați de sănătatea mintală a unei persoane • Discutați despre ceea ce previne, promovează și sprijină sănătatea mintală • Enumerați resursele care pot contribui la sprijinirea sănătății mintale și a stării de bine 	
Durată	Până la 1,5 ore	
Resurse	<ul style="list-style-type: none"> • IT • Prezentare • Flipchart / pixuri • Documente pentru sesiune 	

Rezultatele învățării	Activitatea participanților	Resurse	Ora
1. Discutați unele dintre concepțiile greșite frecvent întâlnite în legătură cu sănătatea mintală	Test	Chestionar de prezentare	10 minute

2. Descrieți ce înseamnă sănătatea mintală	- Definierea sănătății mintale	Flipchart/Pens Slide	15 minute
3. Discutați despre ceea ce poate afecta sănătatea mintală și bunăstarea	- Harta corpului	Flipchart/Pens Slide	15 minute
4. Descrieți semnele la care trebuie să fiți atenți atunci când sunteți îngrijorați de sănătatea mintală a unei	La ce să fim atenți	Flipchart/Pens Slide	15 minute
5. Discutați despre ceea ce previne, promovează și sprijină sănătatea mintală	- De ce au nevoie oamenii?	Fișa de prezentare a factorilor de protecție Slide	15 minute
6. Enumerați resursele care pot contribui la sprijinirea sănătății mintale și a stării de bine	- Harta resurselor	Flipchart / pixuri Materiale informative privind resursele de	10 minute
7. Îngrijirea propriei noastre sănătăți mintale	- Îngrijirea de sine	Slide	5 minute
8. Reflecție și închiderea sesiunii	- Reflecție	Evaluare	5 minute

Note ale facilitatorului

Slide	Note	Ora	Resurse
1	Salutați participanții și prezentați-vă înainte de a oferi o prezentare generală a sesiunii. În timp ce faceți acest lucru, faceți ca titlul să alunece în sus și să fie vizibil. Subliniați faptul că sesiunea de astăzi este doar o introducere în domeniul sănătății mintale. Acesta nu este menit să facă din oameni experți, ci oferă o conștientizare și o înțelegere de bază a sănătății mintale și a ceea ce putem face pentru a promova	5 minute	Slides
2	Afișați diapozitivul de prezentare generală a sesiunii și citiți ceea ce va fi abordat astăzi.		
Activitate	Test de sănătate mintală Să începem prin a explora câteva dintre miturile care înconjoară sănătatea mintală.	10 minute (5 min de activitate, 5	Chestionar

	<p>Distribuiți participanților chestionarul privind sănătatea mintală. Acest lucru se poate face individual sau în grup. Cereți participanților să completeze testul, adevărat sau fals. Acesta este un bun punct de plecare și oferă o perspectivă asupra cunoștințelor și atitudinilor participanților cu privire la sănătatea mintală.</p> <p>Odată completat, treceți în revistă fiecare întrebare din chestionar pentru a genera discuții. Folosiți afirmațiile justificative pentru a oferi răspunsuri și informații corecte.</p> <p>Punct de discuție: Au existat surprize? Informați participanții că testul este o activitate utilă pentru a contesta unele dintre miturile asociate cu sănătatea mintală.</p>	feedback minim)	
Activitate & Slide 3	<p>Ce este sănătatea mintală?</p> <p>Acum vom explora ce înțelegem prin sănătate mintală. Cum am putea descrie/defini sănătatea mintală?</p> <p>Împărțiți participanții în grupuri și puneți la dispoziție flipchart și pixuri. Invitați grupurile să discute ce înseamnă sănătatea mintală pentru ei și cum ar descrie sănătatea mintală. Ca și colectiv, grupul trebuie să convină asupra unei definiții / declarații a sănătății mintale.</p> <p>Invitați grupurile să dea un feedback la definiția/declarația lor. Aduceți slide-ul cu definiția sănătății mintale. Faceți referire la orice asemănări pe care grupurile le pot avea cu definiția Organizației Mondiale a Sănătății.</p> <p>Punct de discuție: Ce cred ei despre această definiție? Evidențiați faptul că există și alte definiții ale sănătății mintale. Unii pot fi sau nu de acord cu această definiție, dar în scopul acestei sesiuni, această definiție a fost utilizată deoarece oferă o descriere pozitivă a sănătății mintale.</p> <p>Evidențiați faptul că toți avem o sănătate mintală și că, la fel ca și sănătatea noastră fizică, lucrurile pot merge prost. Problemele de sănătate mintală variază de la griji și durerile generale pe care le trăim în viața de zi cu zi până la cele mai dezolante, cum ar fi depresia. Dacă ne gândim din nou la chestionarul pe care l-am completat la început, majoritatea persoanelor care se confruntă cu o problemă de sănătate mintală nu fac cu ajutorul unui ajutor să completeze</p>	15 minute (10 min de activitate, 5 min de feedback)	Flip chart Pens Slide

	recuperare. Amintiți-vă că 1 din 4 dintre noi se va confrunta cu o problemă de sănătate mintală în decursul unui an.		
4 & 5	<p>Statistici</p> <p>Scopul secțiunii statistice este de a contribui la crearea unei imagini a prevalenței sănătății mintale și a motivelor pentru care aceasta este un domeniu prioritar pe care trebuie să îl abordăm. Majoritatea informațiilor statistice sunt preluate din documentul Public Health Priorities for Scotland (Priorități de sănătate publică pentru Scoția), care este disponibil</p> <p>Informează-i pe participanți că vom analiza unele dintre statisticile referitoare la sănătatea mintală.</p> <p>Citiți informațiile de pe diapozitiv care evidențiază statisticile privind sănătatea mintală.</p> <p>Punct de discuție: după ce ați citit informațiile, întrebați participanții care sunt gândurile și opiniile lor cu privire la statistici, sunt alarmați de ele sau se așteptau la ceva mai bun sau mai rău? Subliniați din nou că statisticile oferă o imagine de ansamblu a dimensiunii provocărilor cu care ne confruntăm în materie de sănătate mintală și de ce este nevoie de acțiune.</p>	5 minute	Slides
Activitate & Slide 6	<p>Ce afectează sănătatea mintală?</p> <p>Am analizat unele dintre mituri, ce înțelegem prin sănătate mintală, statisticile, iar această parte a sesiunii va explora ceea ce ne poate afecta sănătatea mintală.</p> <p>Împărțiți participanții în grupuri, puneți la dispoziție flipchart și pixuri în cazul unei prezentări în persoană.</p> <p>Invitați grupurile să deseneze o schiță a corpului și să se gândească, să discute și să noteze ce lucruri ne pot afecta sănătatea mintală (socială, emoțională, fizică). Scrieți-le în interiorul și în jurul conturului corpului.</p> <p>După ce ați terminat, luați feedback de la fiecare grup, unul/două exemple de la fiecare.</p> <p>Aduceți diapozitivul pentru a evidenția câteva exemple de ceea ce ne poate afecta sănătatea mintală, subliniind că lista nu este în niciun caz exhaustivă, acestea fiind doar câteva exemple.</p>	<p>15 minute</p> <p>(10 min de activitate, 5 min de feedback)</p>	<p>Flip chart Pixuri</p> <p>Slide</p>

	Evidențiați faptul că acest exercițiu demonstrează amploarea factorilor care pot avea un impact asupra sănătății mintale. Adesea, sănătatea mintală poate fi afectată de o combinație de factori și nu doar de unul singur.		
Activitate & Slide 7	<p>La ce să fim atenți?</p> <p>Păstrați participanții în grupurile lor și păstrați flipchart-ul de la activitatea precedentă pentru a-l folosi la această activitate. Furnizați un nou flipchart, dacă este necesar.</p> <p>Am analizat ce poate afecta sănătatea mintală și acum vom explora ce semne ar trebui să căutăm atunci când suntem îngrijorați de sănătatea mintală și de bunăstarea cuiva, ce semne ne-ar putea determina să ne îngrijorăm?</p> <p>Invitați grupurile să își noteze gândurile folosind flipchartul de la activitatea anterioară.</p> <p>Cereți feedback din partea grupurilor, solicitând unul sau două exemple de la fiecare.</p> <p>Puneți diapozitivul. Aceste semne nu sunt exhaustive și pot exista o serie de alte semne. În cazul în care aveți îndoieli, consultați întotdeauna persoana în cauză sau vorbiți cu cineva pentru a vă exprima îngrijorarea cu privire la aceasta. Nu este vorba de rezolvarea problemelor, ci de un răspuns uman, de manifestarea înțelegerii și compasiunii și de orientarea către sprijin/servicii adecvate.</p> <p>Amintiți-vă că dacă sunteți îngrijorat sănătatea mintală și bunăstarea individului și simțiți că ar putea fi în dificultate, medicul ar să fie primul lor punct de contact. Dacă simțiți persoana se află în pericol imediat, vă rugăm să 999.</p>	<p>15 minute</p> <p>(10 min de activitate, 5 min de feedback)</p>	<p>Flipchart/Pens Slide</p>
Activitate & Slide 8	<p>Cum putem proteja, promova și sprijini sănătatea mintală?</p> <p>Păstrați participanții în grupurile lor.</p> <p>Am analizat modul în care definim sănătatea mintală, unii dintre factorii care pot avea un impact asupra sănătății mintale și la ce trebuie să fim atenți. Acum vom analiza și ne vom gândi la ceea ce putem face pentru a proteja, promova și sprijini sănătatea mintală.</p> <p>Distribuiți handout-ul cu factorii de protecție pentru</p>	<p>15 minute</p> <p>(10 min de activitate, 5 min de feedback)</p>	<p>Fișă de prezentare a factorilor de protecție</p> <p>Slide</p>

	<p>oamenii au nevoie pentru a contribui la protejarea, promovarea și susținerea sănătății lor mintale în cadrul fiecăruia dintre acești factori de protecție.</p> <p>După ce activitatea este finalizată, cereți feedback din partea fiecărui grup.</p> <p>Aduceți diapozitivul pentru a evidenția factorii de protecție, citind informațiile din fiecare dintre căsuțe.</p> <p>Comparați-le cu ceea ce au propus grupurile.</p> <p>Evidențiați faptul că există diferite resurse care ne ajută să ne sprijinim sănătatea mintală și bunăstarea și că nu există o soluție unică pentru toate, că sprijinul fiecăruia poate fi diferit și că ar trebui să fim atenți la acest lucru atunci când semnalizăm resursele.</p>		
Activitate	<p>Ce resurse sunt disponibile pentru a sprijini sănătatea mintală?</p> <p>Păstrați participanții în grupurile lor, puneți la dispoziție flipchart.</p> <p>După ce am analizat ceea ce au nevoie oamenii pentru a-și proteja, promova și sprijini sănătatea mintală, acum vom analiza ce resurse și sprijin sunt disponibile. Acestea pot fi locale, municipale și naționale.</p> <p>Invitați grupurile să împărtășească și să noteze sprijinul și resursele pentru sănătate mintală pe care le cunosc. De asemenea, participanții se pot referi la activitatea privind factorii de protecție pentru a-i ajuta să identifice resursele.</p> <p>Cereți feedback din partea grupurilor, solicitând unul sau două exemple de la fiecare.</p> <p>Distribuiți foaia cu resursele de sănătate mintală, subliniați că acestea sunt generale și că participanții vor avea mai multe informații despre resursele locale.</p> <p>Ajungeți la concluzia că toți avem acces la diferite moduri de sprijin pentru sănătatea noastră mintală. Acestea pot include autoajutorarea prin intermediul site-urilor web, lectură, accesarea sprijinului de grup sau a sprijinului 1 la 1, linii telefonice de sprijin, discuții cu un prieten, un coleg sau un membru al familiei care vă sprijină.</p>	<p>10 minute</p> <p>(5 min de activitate, 5 min de feedback)</p>	<p>Flipchart Pixuri</p> <p>Materiale informative privind resursele de sănătate mintală</p>
Activitate & Slide	<p>Reamintiți-le participanților importanța de a avea grijă de propria sănătate mintală și oferiți</p>	<p>5 minute</p>	<p>Slide</p>

9	o activitate de autoîngrijire.		
Închidere a sesiunii	Mulțumiți participanților pentru timpul acordat și rugați-i să completeze un instrument de evaluare.	5 minute	Instrument de practică