

Zdrowe Umysły

Co to jest Zdrowe Umysły?

Zdrowe Umysły jest uniwersalnym środkiem którego celem jest promowanie podstawowej wiedzy i rozumienia zdrowia psychicznego oraz tematów, które są z tym związane i mogą mieć wpływ na zdrowie psychiczne i dobrobyt. Jest to kaskadowy i budujący potencjał środek, którego celem jest wspieranie partnerów i organizacji dostarczających do publicznego programu zdrowia psychicznego. Zdrowe Umysły skupiają się na zapobieganiu i wczesnej interwencji.

Dlaczego Zdrowe Umysły?

Poprawienie zdrowia psychicznego jest najważniejszą sferą krajowego działania i istnieje znaczący rozmach wokół tego. Zapotrzebowanie na zasoby związane ze zdrowiem psychicznym i trening połączone z wyzwaniem wypuszczenia pracowników na wykonanie treningu podkreśla wyraźną potrzebę aby zbadać alternatywne opcje, które oferują elastyczność dla tych, którzy chcą zwiększyć ich wiedzę o zdrowiu psychicznym. Etosem Zdrowych Umysłów jest sprawienie, że poprawa zdrowia psychicznego jest interesem wszystkim i rozpoznaje, że ie musisz być w tym ekspertem. Poprzez stworzenie kultury w której wszyscy mają podstawową wiedzę o zdrowiu psychicznym i dobrobycie, może pomóc w wyeliminowaniu stigmaty i dyskryminacji i rozwinięciu zrozumienia społeczeństwa które ceni zdrowie psychiczne na równi ze zdrowiem fizycznym.

Kto może skorzystać ze Zdrowych Umysłów?

Zasób jest kierowany na każdego, kto zainteresowany jest zwiększaniem wiedzy na temat zdrowia psychicznego i dobrobytu. Poprzednie doświadczenie lub kwalifikacje nie są wymagane aby przeprowadzić sesje. Nie jest to źródłem treningu ale narzędziem do zwiększania wiedzy na temat podstawowego zdrowia psychicznego i sfer które mieć wpływ na zdrowie psychiczne i dobrobyt.

Jakie tematy są objęte?

Obecnie mamy 19 dostępnych sesji:

- Podstawowe zdrowie psychiczne dorosłych

- Podstawowe zdrowie psychiczne dzieci i młodych ludzi
- Obraz własnego ciała
- Emocjonalna kompetencja
- Samotność i izolacja
- Długoterminowe choroby
- Utrata i żałoba
- Utrata i żałoba podczas pandemii
- Macierzyńskie zdrowie psychiczne
- Menopauza i zdrowie psychiczne
- Zdrowie psychiczne i alkohol
- Rama zdrowia psychicznego dorosłych
- Rama zdrowia psychicznego dzieci i młodych ludzi
- Stigma i dyskryminacja związana ze zdrowiem psychicznym
- Jeden Dobry Dorosły
- Odporność
- Sen
- Krzywdy w sieci i zdrowie psychiczne
- Czas spędzony przed ekranem i zdrowie psychiczne

Jak mogę mieć dostęp do Zdrowych Umysłów?

Może być ściągnięte za darmo ze strony internetowej Zespołu ds Poprawy Zdrowia Psychicznego NHS Większe Glasgow i Clyde [Zasób Zdrowe Umysły - NHSGGC](#).

Jak korzystać ze Zdrowych Umysłów?

Jest to elastyczny pakiet zasobów, który jest dostępny i może być przeprowadzony przez każdego kto interesuje się zdrowiem psychicznym. Nie jest obowiązkowe aby ukończyć wszystkie sesje lub w specyficznej kolejności, aczkolwiek podstawowa sesja wiedzy o zdrowiu psychicznym jest dobrym początkiem dla moderatorów i /lub uczestników bez lub z małym zasobem wiedzy na temat zdrowia psychicznego.

Sesje są interaktywne i mogą trwać 1.5 godziny, aczkolwiek mogą być przystosowane aby uwzględnić dostępny czas i dopasowane aby zaspokoić potrzeby Twojego odbiorcy.

Każdy temat ma plan sesji, notatki moderatora, prezentacje powerpoint i materiały informacyjne, aczkolwiek użycie powerpoint jest dobrowolne. Sesje mogą odbyć się w sieci lub twarzą w twarz. Prosimy zapoznać się z naszymi wskazówkami realizacji w sieci [tutaj](#).

Informacja dla moderatorów

Pamiętaj, że są to sesje wiedzy podstawowej i nie oferują szansy na szczegółowe dyskusje. Mimo tego, rozpoznajemy, że moderatorzy będą posiadali różne stopnie wiedzy i zdolności i niektórzy mogą chcieć poszerzyć i rozwinąć sesje. Podobnie, uczestnicy mogą chcieć dalej rozwinąć ich wiedzę o zdrowiu psychicznym po ukończeniu sesji i moderatorzy powinni skierować ich na formalne kursy. Informacja na temat dalszego treningu może być znaleziona w folderze załączników na stronie internetowej.

- Prosimy odnieść się do wskazówek Zdrowe Umysły w sieci jeśli jesteś moderatorem w sieci
- Bądź zawsze przygotowany do sesji Zapewnij, że IT (jeśli korzystasz) jest zorganizowane i wszystkie zasoby są wydrukowane i skopiowane
- Wykorzystaj notatki moderatora aby sesja miała porządek i była na czas
- Jeśli korzystasz ze slajdów, przeczytaj każdy punkt na slajdzie. Zapewnia to, że uczestnicy kierują swoją uwagę na punkty dyskusji.
- Liczba uczestników zalecana na zajęcia grupowe to 4-5
- Kiedy rozpocznie się praca grupowa, współpracuj z wszystkimi grupami aby upewnić się, że zrozumiały instrukcję i rozumieją zadanie
- Upewnij się, że masz dostęp i dostarczasz miejsca które sprzyja zajęciom pracy grupowej

Być bezpiecznym

Moderatorzy zawsze powinni ustalić podstawowe zasady dla dyskusji na początku każdej sesji aby stworzyć bezpieczne i otwarte środowisko. Mimo, że sesje dostarczają podstawową wiedzę na temat zdrowia psychicznego i związanych z tym tematów, może to być bardzo wzruszającym problemem. Podczas sesji wszyscy uczestnicy powinni się nawzajem wspierać i szanować. Jeśli zawartość jakiegokolwiek sesji wzbudzi obawy, niepokoje lub zmartwienia, uczestnicy powinni być zachęcani do rozmowy z kimś lub zasięgnięcia porady. Istnieje lista dostępnego wsparcia i telefonów zaufania w folderze załączników. Jeśli jesteś zaniepokojony zdrowiem psychicznym i dobrobytem uczestnika i uważasz, że mogą być w potrzebie, ich lekarz powinien być pierwszą osobą kontaktu. Jeśli uważasz, że życie osoby jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie, zadzwoń pod 999 po pomoc.

Ćwiczenie samo opieki

Zaleca się aby wszystkie sesje zakończyły się ćwiczeniem samo opieki aby promować i zachęcić uczestników i moderatorów aby przyjrzeć się ich własnemu zdrowiu psychicznemu i dobrobytowi. Przykład jest zawarty na zakończenie każdej sesji aczkolwiek, moderatorzy mogą wykorzystać ich własne ćwiczenie

samo opieki.

Ocena

Na zakończenie każdej sesji istnieje formalna ocena, narzędzie praktyki refleksyjnej jest zawarte w folderze załączników, które może być wykorzystane aby zachęcić uczestników do rozważenia jak zamierzają wykorzystać naukę w praktyce. Moderatorzy mogą wykorzystać ich własne narzędzia i metody oceny.

Dodatkowe informacje

Zespół ds. poprawy zdrowia psychicznego kontynuuje rewizję i odświeżanie materiałów informacyjnych aby upewnić się, że informacja jest aktualna. Prosimy odwiedź stronę internetową aby być na bieżąco ze zmianami. [Zasoby Zdrowe Umysły - NHSHC](#)

Ostatnia uwaga, zdrowie psychiczne jest sprawą każdego i pakiet Zdrowe Umysły nie ma na celu zrobienia ze wszystkich ekspertów w zdrowiu psychicznym ale rozwinąć podstawową wiedzę i zrozumienie w szerokim zasięgu pracowników, usługodawców (sektory prawne i charytatywne), użytkowników serwisów i ochotników.

Po więcej informacji na temat Zdrowych Umysłów skontaktuj się ggc.mhead@ggc.scot.nhs.uk