



心理健康急救课程

为什么需要心理健康急救课程？心理健康急救课程(MHFA)教您如何识别、理解和应对成人心理健康和物质使用问题的体征。

每天平均有

130

人死于自杀。

资料来源: American Foundation for Suicide Prevention

1999年至2019年期间，有

841,000

人死于药物过量。

资料来源: Centers for Disease Control and Prevention

在美国，有近

1/5

的人患有心理疾病。

资料来源: National Institute of Mental Health

三种学习方式

- **面授 (第2版)** — 学员通过7.5小时的导师指导面授课程接受培训。
- **混合教学** — 学员完成2小时自定步调的在线课程，并参加4.5至5.5小时的导师指导培训。导师指导培训可能是：
 - » 视频会议。
 - » 面授上课。

哪些人需要了解心理健康急救

- 雇主。
- 先遣急救员。
- 警察。
- 爱心人士。
- 医院工作人员。

课程内容

- 心理健康问题的常见体征和症状。
- 物质使用问题的常见体征和症状。
- 如何与处于危机中的人互动。
- 如何帮助受助者寻求援助。
- 有关创伤、物质使用和自我照顾的延伸内容。

了解如何应用心理健康急救行动计划(ALGEE)：

- 评估自杀或伤害的风险。
- 鼓励接受适当的专业帮助。
- 不加批判地倾听。
- 鼓励自助和其他支持策略。
- 给予安抚并提供信息。

资料来源

American Foundation for Suicide Prevention.(n.d.).Suicide statistics. <https://afsp.org/suicide-statistics/>

Centers for Disease Control and Prevention.(n.d.) Drug overdose deaths. <https://www.cdc.gov/drugoverdose/deaths/index.html>

National Institute of Mental Health (NIMH).(n.d.).Mental illness. <https://www.nimh.nih.gov/health/statistics/mental-illness>