

ACCIÓN FORMATIVA

PRIMEROS AUXILIOS EN SALUD MENTAL Y EXTRA LABORAL

OBJETIVO

- Reconocer a las personas que puedan estar sufriendo problemas de salud mental y proporcionarles apoyo de primer nivel e intervención temprana.
- Animar a una persona a identificar y acceder a fuentes de ayuda profesional y otros apoyos.
- Practicar la escucha activa y la empatía
- Mantener una conversación con un mejor conocimiento de la salud mental en relación con el lenguaje y el estigma
- Discutir en profundidad el papel del Auxiliar de Primeros Auxilios en Salud Mental , incluidos los límites y la confidencialidad.
- Practicar el autocuidado

CONTENIDOS

- Primeros Auxilios en Salud Mental y el plan de acción
- El papel del Auxiliar de Primeros Auxilios en Salud Mental y el autocuidado
- Lenguaje útil y no útil
- Modelos útiles para apoyar el papel
 - ✓ ¿Qué influye en la salud mental?
 - ✓ ¿Qué es la ansiedad?
 - ✓ Primeros auxilios en caso de crisis
 - ✓ Escucha activa y empatía
 - ✓ ¿Qué son los trastornos alimentarios?
 - ✓ ¿Qué son las autolesiones?
 - ✓ ¿Qué es el abuso de sustancias?
- Aplicación del plan de acción de Primeros Auxilios en Salud Mental
- ¿Qué es la depresión?
- ¿Qué es el suicidio?
- Primeros auxilios en caso de crisis
- ¿Qué es la psicosis?
- Recuperación y experiencia vivida
- Límites en el papel de Auxiliar de Primeros Auxilios en Salud Mental
- Avanzar en el papel de Auxiliar de Primeros Auxilios en Salud Mental