



青少年心理健康急救课程

为什么需要青少年心理健康急救课程？青少年心理健康急救课程教您如何识别、理解和应对12至18岁儿童和青少年的心理健康和物质使用问题的体征。

10.2%

10.2%的青少年在其一生中会被诊断出患有物质使用障碍。

资料来源: Youth Mental Health First Aid**

1/5

1/5的青少年和年轻人患有心理健康疾病。

资料来源: National Alliance for Mental Illness*

50%

50%的心理疾病出现于14岁之前，75%出现于25岁前。

资料来源: Archives of General Psychiatry***

三种学习方式

- **面授 (第2版)** — 学员通过6.5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。

哪些人应了解心理健康急救？

- 教师。
- 学校工作人员。
- 教练。
- 夏令营辅导员。
- 青少年团体领导者。
- 家长。
- 与青少年工作的成年人。

心理健康急救课程内容

- 该年龄群体心理健康问题的常见体征和症状，包括焦虑、抑郁、进食障碍和注意缺陷与多动障碍(ADHD)。
- 物质使用问题的常见体征和症状。
- 如何与处于危机中的儿童或青少年互动。
- 如何帮助青少年寻求援助。
- 有关创伤、物质使用、自我照顾、社交媒体的影响和欺凌的延伸内容。

资料来源

* National Alliance on Mental Illness.(n.d.).Kids. <https://www.nami.org/Your-Journey/Kids-Teens-and-Young-Adults>

** Mental Health First Aid.(2020).Mental Health First Aid USA for adults assisting children and youth. National Council for Mental Wellbeing.

*** Kessler, R., Berglund, P., Demler, O., Jin, R., Merikangas, K.R., Walters, E.E.(2005, June).Lifetime prevalence and age-of-onset distributions of DSM-IV disorders in the National Comorbidity Survey Replication.Archives of General Psychiatry.62(6); 593-602. doi: 10.1001/archpsyc.62.6.593

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。
- 不加批判地倾听。
- 给予安抚并提供信息。
- 鼓励接受适当的专业帮助。
- 鼓励自助和其他支持策略。