



راهنمای اجرای جلسه آموزشی برنامه بازبینی شده "اصول خودمراقبتی در سلامت روان و مصرف مواد"

ویژه مربی مربیان

دی ۱۴۰۱

توصیف دوره

- عنوان دوره: برنامه آموزشی "اصول خودمراقبتی در سلامت روان و مصرف مواد"
- مخاطب: کارشناسان سلامت روان ستاد دانشگاه، شهرستان و مراکز خدمات جامع سلامت و مربیان بهورزی
- طول دوره: یک روز (۴ ساعت آموزش)
- روش آموزش دوره: کارگاه آموزشی
- تعداد شرکت کنندگان در هر دوره: ۱۵ تا ۲۰ نفر

اهداف دوره

- ارتقای سواد سلامت روان و خودمراقبتی در حوزه سلامت روان و مصرف مواد در گروه مخاطب
- توانمندسازی گروه های مخاطب به ویژه کارشناسان سلامت روان ستاد شهرستان و مراکز خدمات جامع سلامت (به عنوان مربی آموزشی سفیران سلامت) در حوزه خودمراقبتی سلامت روان و مصرف مواد

محتوای آموزشی

- سرفصل های آموزشی کارگاه به شرح زیر است:
- آشنایی با مفاهیم سواد سلامت روان
- تعریف خودمراقبتی (Self-care) و انواع آن
- توضیح مختصر مباحث و پخش موشن ها
- آموزش اجرای جلسه " اصول خودمراقبتی در سلامت روان و مصرف مواد " ویژه کارشناسان سلامت روان (مربیان سفیران سلامت)

استراتژی ها و روش های آموزش

- در این دوره عمدتاً از استراتژی های یادگیری فعال و یادگیری مشارکتی استفاده می شود.
- در کارگاه آموزشی از سخنرانی کوتاه، نمایش اسلاید، نمایش موشن گرافی و پرسش و پاسخ استفاده خواهد شد.

آموزش دهندگان

- ❖ مدیر/رئیس گروه سلامت روانی، اجتماعی و اعتیاد دانشگاه ها/دانشکده های علوم پزشکی

سواد سلامت روان Mental health Literacy – مدت زمان: ۳۰ دقیقه

محتوا:

- تعریف سواد سلامت و سواد سلامت روان چیست؟
- سواد سلامت روان شامل چه اجزایی است؟
- آیا افزایش سواد سلامت روان باعث ارتقاء خود مراقبتی می گردد؟
- چگونه می توانیم سواد سلامت روان را افزایش دهیم؟

روش:

- سخنرانی
- نمایش اسلاید
- بارش افکار
- پرسش و پاسخ

خودمراقبتی (Self-care) – مدت زمان: ۳۰ دقیقه

محتوا:

- خودمراقبتی چیست؟
- چرا خودمراقبتی در حفظ ابعاد مختلف سلامت اهمیت دارد؟
- انواع خودمراقبتی کدامند؟

روش:

- سخنرانی
- نمایش اسلاید

آموزش خودمراقبتی اختلالات یا مشکلات شایع سلامت روان (نمونه) – مدت زمان: ۴۵ دقیقه

مثال ۱:

اختلال افسردگی

محتوا:

- افسردگی چیست؟
- علائم افسردگی چیست؟
- علل ایجاد افسردگی چیست؟
- چگونه می توانیم به خود کمک کنیم؟
- چه درمانی برای افسردگی وجود دارد؟

روش:

- سخنرانی
- نمایش اسلاید
- نمایش موشن گرافی خودمراقبتی در افسردگی
- پرسش و پاسخ

مثال ۲:

اختلال اضطراب

محتوا:

- اضطراب چیست؟
- علل اضطراب
- درمان اختلالات اضطرابی

روش:

- سخنرانی
- نمایش اسلاید
- نمایش موشن گرافی خودمراقبتی در اختلالات اضطرابی
- پرسش و پاسخ

استراحت و پذیرایی - مدت زمان: ۳۰ دقیقه

رفتارهای پرخطر و خودمراقبتی در نوجوانان - مدت زمان: ۴۵ دقیقه

تدریس راهنمای اجرای جلسه آموزشی "اصول خودمراقبتی در سلامت روان و مصرف مواد" ویژه کارشناسان سلامت روان (مربیان سفیران سلامت) - جهت آموزش به راهنمای ذکر شده رجوع شود - مدت زمان: ۳۰ دقیقه

پرسش و پاسخ - مدت زمان: ۳۰ دقیقه