



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

ویژه کارشناسان سلامت روان  
دی ۱۴۰۱

## توصیف دوره

عنوان دوره: آموزش "اصول خودمراقبتی در سلامت روان و مصرف مواد"<sup>۱</sup>

مخاطب: سفیران سلامت، بهورزان، مراقبین سلامت

طول دوره: ۲ ساعت

تعداد شرکت کنندگان در هر دوره: ۲۰ تا ۲۵ نفر

## هدف دوره

هدف اصلی

ارتقای سواد سلامت روان و خودمراقبتی در حوزه سلامت روان و مصرف مواد در گروه مخاطب

## محتوای آموزشی

سرفصل های جلسه آموزشی به شرح زیر است:

- آشنایی با مفاهیم سواد سلامت روان
- تعریف خودمراقبتی (Self-care) و انواع آن
- بیان نمونه ای از مباحث خودمراقبتی
- آموزش فرایند اجرای کار سفیران سلامت

## استراتژی ها و روش های آموزش

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

## آموزش دهندگان

❖ کارشناسان سلامت روان ستاد شهرستان و مراکز خدمات جامع سلامت

## برنامه آموزشی

سواد سلامت روان Mental health Literacy – مدت زمان: ۲۰ 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: ۲۰ 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: ۲۰ دقیقه

مثال ۱:

اختلال افسردگی

محتوا:

- افسردگی چیست؟
- علائم افسردگی چیست؟
- علل ایجاد افسردگی چیست؟
- چگونه می توانیم در هنگام افسردگی به خود کمک کنیم؟
- چه درمان هایی 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
- انواع اختلالات اضطرابی

- درمان اختلالات اضطرابی

روش:

- سخنرانی
- نمایش اسلاید
- نمایش موشن گرافی خودمراقبتی در اختلالات اضطرابی

استراحت و پذیرایی - مدت زمان ۱۰ دقیقه

آموزش فرایند اجرای کار سفیران سلامت - مدت زمان ۳۵ دقیقه

- توضیحات پیرامون چگونگی فعالیت سفیران سلامت در حوزه خودمراقبتی سلامت روان و مصرف مواد
- نمایش موشن گرافی در خصوص شرح عملکرد سفیر سلامت
- آموزش چگونگی استفاده از محتواهای آموزشی و تداوم ارتباط با کارشناسان سلامت روان و مراقبین سلامت

نکته: در مواردی که مخاطب جلسه آموزشی مراقبین سلامت یا بهورزان باشند ده دقیقه از مدت زمان این بخش از جلسه به وظایف این گروه از مخاطبین در برنامه خودمراقبتی در حوزه سلامت روان و مصرف مواد اشاره شود (رجوع شود به راهنمای اجرای برنامه)

پرسش و پاسخ \_ مدت زمان: ۱۵ دقیقه