

## **健康心灵**

### **什么是健康心灵？**

健康心灵(Healthy Minds)是一个通用资源，旨在促进对心理健康以及与心理健康和福祉相关并可能对其产生影响的主题的基本认识 and 了解。它是一种层层递进的能力建设资源，旨在支持合作伙伴和组织实施公共心理健康议程。健康心灵的重点是预防和早期干预。

### **为什么关注健康心灵？**

改善心理健康是国家的优先行动领域，在这一领域的发展势头十分迅猛。对心理健康资源和培训的需求，再加上让工作人员完成培训所面临的挑战，突出表明显然需要探索替代方案，为那些希望增加心理健康知识的人提供灵活性和可获得性。健康心灵背后的理念是让改善心理健康成为关乎每个人的事情，并认识到不需要成为专家也能做到这一点。通过创建一种人人都对心理健康和福祉有基本认识的文化，可以帮助消除耻辱和歧视，建立一个更加善解人意、重视心理健康和身体健康的社会。

### **谁可以使用健康心灵？**

该资源面向任何对提高心理健康和福祉意识感兴趣的人。提供任何相关课程都不需要任何经验或资格。这不是一种培训资源，而是一种工具，旨在提高对基本心理健康以及可能影响心理健康和福祉的领域的认识。

## 涵盖哪些主题？

目前有 19 门课程：

- 成人基本心理健康
- 儿童和青少年基本心理健康
- 身体形象
- 情绪素养
- 孤独与隔离
- 长期病症
- 损失与悲痛
- 大流行病期间的损失与悲痛
- 孕产妇心理健康
- 更年期与心理健康
- 心理健康与酒精
- 成人心理健康框架
- 儿童与青少年心理健康框架
- 心理健康耻辱化与歧视
- 一位优秀的成年人
- 恢复能力
- 睡眠
- 网络危害与心理健康
- 屏幕时间与心理健康

## 如何获取健康心灵？

该资源可从大格拉斯哥和克莱德地区国民医疗服务体系心理健康改善小组的网站 [健康心灵资源 – NHSGGC](#) 免费下载。

## 如何使用健康心灵

这是一个灵活的资源包，任何对心理健康感兴趣的人都可以使用和改进。并非必须完成所有课程或按照任何特定顺序完成所有课程，但是基本的心理健康意识课程是一个很好的起点，尤其是对于主持人和/或对心理健康一无所知或知之甚少的参与者而言。

课程为互动式，可持续 1.5 小时，但也可根据可用时间进行调整，并根据听众的需求量身定制。

每个主题都配有课程计划、主持人笔记、Powerpoint 演示文稿和讲义，但可选择是否使用 Powerpoint。课程可以在线或面对面进行。请[在此](#)参阅我们的在线授课指南。

## 主持人须知

请记住，这些都是基本的认知课程，不提供详细讨论的机会。不过，我们也认识到，主持人的知识和技能水平参差不齐，有些人可能希望进一步扩展和发展课程。同样，参与者可能希望在课程结束后进一步提高自己的心理健康知识，主持人应为他们推荐正规的培训课程。有关进一步培训的信息，请参见网站上的附录文件夹。

- 如果您在网上主持课程，请参阅《健康心灵在线指导》(Healthy Minds Online Guidance)
- 始终为课程提前做好准备。确保信息技术（如果使用）已安排到位，所有资源均已打印和复印
- 利用主持人的笔记，保证课程结构清晰并按时进行
- 如果使用幻灯片，请通读幻灯片上的每个要点。这样可以确保参与者

将注意力集中在讨论的要点上。

- 建议参加小组合作活动的人数为 4-5 人
- 小组合作开始时，与所有小组进行互动，确保他们理解指示并完成任务
- 确保您可以获得并提供有利于小组活动的空间

## 保障安全

在每节课开始时，主持人都应制定讨论的基本规则，以营造一个安全、开放的环境。虽然课程提供了对心理健康和相关主题的基本认识，但它可能是一个非常情绪化的问题。在课程期间，所有参与者都应支持和尊重他人。如果课程内容引起任何担忧、焦虑或顾虑，应鼓励参与者向他人倾诉或寻求建议。附录文件夹中有一份可用的支持和帮助热线清单。**如果您担心参与者的心理健康和福祉，并认为他们可能处于困境中，应首先联系他们的医生。如果您觉得参与者有生命危险，请拨打 999 寻求帮助。**

## 自我护理活动

建议所有课程都以自我护理活动收尾，以促进和鼓励参与者和主持人关注自己的心理健康和福祉。每节课的最后都会介绍一个案例，但主持人也可以选择使用自己的自我护理活动。

## 评估

课程没有正式的评估，附录文件夹中有一个反思实践工具，可用于鼓励学员考虑如何将所学知识转化为实践。不过，主持人可以选择使用自己的评估工具和方法。

## 更多信息

心理健康改善小组将继续重新审查和更新宣传手册，以确保信息的时效性。请访问网站以了解任何变化。[健康心灵资源 – NHSGGC](#)

最后要说明的是，心理健康与每个人都息息相关，健康心灵资源包的目的是不是让人们成为心理健康方面的专家，而是培养广大员工、服务提供者（法定部门和志愿服务部门）、服务使用者和志愿者对心理健康的基本认识和理解。

如需了解有关健康心灵资源的信息，请联系 [ggc.mhead@ggc.scot.nhs.uk](mailto:ggc.mhead@ggc.scot.nhs.uk)