



MHF - Mental Health Facilitator; Noiembrie 2014 (FSM -Facilitator de Sănătate Mentală)

Primul curs de prim ajutor în sănătate mentală din România rezultat în urma colaborării dintre NBCC International și Organizația Mondială a Sănătății

MHF Se adresează:

- tuturor celor interesați să aibă o contribuție benefică în viețile oamenilor cu care interacționează și/ sau persoanelor care lucrează în mod direct cu oamenii, din organizații, universități, comunități

MHF Oferă:

- un set comprehensiv de concepte și abilități din sfera sănătății mentale prezentate sub forma unui ***program de training de 30 de ore adresat persoanelor din afara profesiilor specifice domeniului de sănătate mentală***

MHF Facilitează:

- explorarea în profunzime a conceptelor de bază din domeniul sănătății mentale
- practicarea abilităților de sprijinire în domeniul sănătății mentale
- deprinderea unor cunoștințe și abilități utile oricărei ocupații ce implică interacțiune umană

MHF Un proces ce promovează dezvoltarea unor relații menite să ajute persoanele sprijinite:

- să-și conștientizeze și valorifice abilitățile proprii,
- să facă față stresului inerent vieții de zi cu zi,
- să aibă succes și să-și găsească împlinirea în munca desfășurată,
- să contribuie la starea de bine generală a comunităților din care fac parte.

MHF Teme parcurse în cadrul cursului:

- ascultarea și comunicarea (abilități specifice de consiliere)
- înțelegerea dezvoltării umane
- facilitarea în situații de crize, dezastre, traume, abuz și violență
- stres, distres și tulburări
- identificare dificultăți, rezolvarea de probleme și stabilirea de obiective
- capacitatea de a face recomandări către profesioniștii din domeniul sănătății mentale

MHF nu este o nouă profesie în sfera sănătății mentale. MHF furnizează instrumentele și abilitățile de identificare a nevoilor de sănătate mentală și de îndrumare și sprijinire a persoanelor cu nevoi legate de sănătatea mentală. Abilitățile și cunoștințele dobândite în cadrul programului MHF pot fi folosite în viața de zi cu zi: în relațiile de muncă, relațiile familiale sau relațiile din cercurile sociale extinse.



MHF Cum funcționează:

Facilitarea sănătății mentale în contextul MHF este un proces prin care un facilitator se implică în sprijinirea persoanelor cu nevoi emoționale specifice, aflate în situații dificile, asistându-le să își atingă obiectivele proprii.

Cursanții MHF:

- își vor îmbunătăți abilitățile de comunicare (acasă, în relațiile de muncă, în comunitate) și vor dezvolta relații interumane armonioase, constructive
- vor dobândi un set de abilități de reducere a stresului personal negativ
- vor dobândi cunoștințe și abilități legate de rezolvarea situațiilor de criză
- își vor crește satisfacția personală și încrederea în propriile abilități

Cursanții MHF vor învăța să sprijine alte persoane, ajutându-le:

- să-și conștientizeze propriile sentimente, dorințe, nevoi și valori
- să-și îmbunătățească abilitățile de rezolvare a problemelor și luarea deciziilor
- să câștige încredere în sine
- să identifice și să adopte un stil de viață conștient și sănătos
- să-și identifice punctele forte și resursele personale
- să-și crească rezistența la factorii de stres

MHF Acoperirea unei nevoi stringente a zilelor noastre

O stare de sănătate bună este o componentă esențială a bunăstării umane. Sănătatea nu reprezintă doar absența bolii sau a unei dizabilități, ci o stare completă de bunăstare fizică, mentală și socială.

Totuși, nu de puține ori, sănătatea mentală tinde să fie neglijată. Se consideră firesc și de așteptat să mergem la doctor atunci când simțim că ceva nu funcționează la nivel fizic; nu același lucru îl putem spune despre situațiile în care simțim că am avea nevoie de sprijin în sfera sănătății noastre mentale. Multe persoane știu să ofere acel prim ajutor de bază în cazul afecțiunilor fizice, dar cunosc foarte puține lucruri despre problemele de sănătate mentală. Mai mult, există foarte multe idei preconcepute în privința acestor probleme.

Evităm să cerem sprijin în domeniul sănătății mentale, existând o teamă majoră legată de posibilele etichetări sau stigmatizări. Adesea, o persoană care a suferit de o boală mentală, chiar dacă s-a vindecat, trebuie să facă față unor situații de devalorizare și discriminare mult mai numeroase și mai severe decât în situația unor afecțiuni fizice.

În plus, resursele de sprijin în domeniul sănătății mentale sunt insuficiente. Transformările suferite în ultimele decenii de societatea românească și nu numai, au determinat creșterea prevalenței unor tulburări precum depresia, anxietatea, atacurile de panică, tulburările generate de consumul excesiv de alcool, psihoza, tulburările de adaptare (predominante în cazul copiilor și adolescenților) etc.



Perioada: Noiembrie 2014 (14-16.11; 22.11; 28-29.11 - vezi Agenda atașată)

Total: 30 de ore de teorie și practică în facilitarea sănătății mentale.

Locație: NBCC Romania: Calea Văcărești, nr. 189, Sector 4, București
(sediul Universității Titu Maiorescu)

Cost: 500 RON

Detalii și înscrieri:

Manuela Ploeanu, Administrative Assistant, NBCC Romania
ploeanu@nbcc.ro; Phone: 00 40 766 541 344

Mădălina Zaharia - MHF Trainer
madalinazah@yahoo.com; Phone: 0722 191 448

Adriana Georgescu - MHF Trainer
adrigorg@yahoo.com; Phone: 0726 338 645