



Mental Health First Aid – Veteran Community (Virtual) Course Outline

Context

The Mental Health Commission of Canada reports that one in every five Canadians experiences a mental health problem within a given year. While we often know a lot about physical illness, there tends to be less knowledge about mental health or substance use problems. This lack of understanding leads to fear and negative attitudes towards individuals living with these problems. It prevents people from seeking help for themselves and from providing appropriate support to people around them.

Course Objectives

Mental Health First Aid (MHFA) is the support provided to a person in the Veteran community who may be experiencing a decline in their mental well-being or a mental health crisis. Course participants will learn how to:

- Recognize signs that a person may be experiencing a decline in their mental well-being or a mental health crisis
- Have conversations that encourage a person to:
 - Talk about declines in their mental well-being
 - Discuss professional and other supports that could help with recovery to improved mental well-being
 - Reach out to these support
- Assist in a mental health or substance use crisis
- Use MHFA actions to maintain one's own mental well-being

Topics

Module 1: Self-Directed

- Introduction to the course
- Introduction to MHFA actions

Module 2: Virtual Classroom

- Practice applying MHFA actions to situations of declining mental well-being
- Guidelines for MHFA conversations with people from diverse cultures and members of the 2SLGBTQ+ community

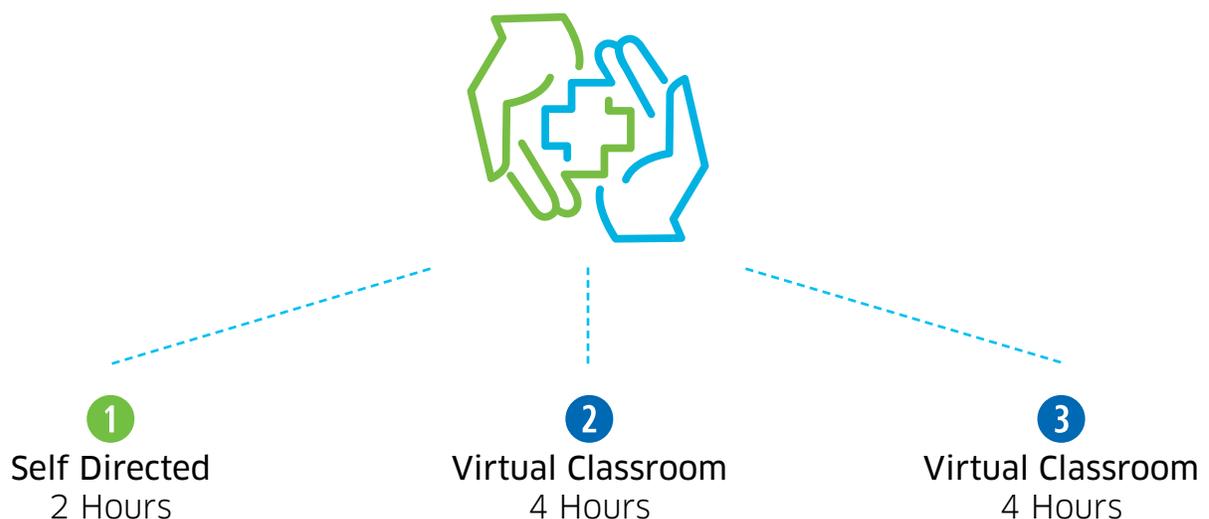
Module 3 Virtual Classroom

- Discussion on using MHFA actions for self-care
- Practice using MHFA actions in crisis situations

Method of Instruction

This 10-hour course opens with a self-directed module (Module 1) that focuses on the information and strategies that participants will discuss and practice throughout the virtual classroom modules (Modules 2 and 3). Course participants are required to complete Module 1 before participating in Module 2 and 3.

Upon registration, participants will receive the “MHFA Participant Reference Guide” that outlines MHFA actions for developing mental health and substance use problems, and mental health and substance use crises.





Premiers soins en santé mentale – Communauté des vétérans (virtuelle)

Plan de formation

Contexte

La Commission de la santé mentale du Canada rapporte qu'un Canadien sur cinq connaît un problème de santé mentale dans une année donnée. Nous en savons souvent beaucoup sur la maladie physique, mais on tend à en savoir beaucoup moins sur la santé mentale et les problèmes liés à l'usage de substances. Ce manque de compréhension entraîne de la peur et des attitudes négatives envers les personnes qui ont ces problèmes. Cela empêche les personnes de demander de l'aide et d'apporter du soutien approprié aux personnes qui les entourent.

Objectifs de la formation

Les premiers soins en santé mentale (PSSM) sont le soutien apporté à une personne de la communauté des vétérans qui pourrait connaître un déclin de son bien-être mental ou une crise de santé mentale. Les participants à la formation apprendront à :

- Reconnaître les signes qui pourraient indiquer qu'une personne connaît un déclin de son bien-être mental, ou une crise de santé mentale
- Avoir des conversations qui encouragent la personne à :
 - Vous parler des déclins de son bien-être mental
 - Discuter des soutiens qui pourraient l'aider à se rétablir à un meilleur bien-être mental
 - Accéder à ces soutiens
 - Aider en cas de crise de santé mentale ou liée à l'usage de substances
- Utiliser les gestes de PSSM pour maintenir son propre bien-être mental

Sujets

Module 1 : module autodirigé

- Introduction à la formation
- Introduction aux gestes de PSSM

Module 2 : salle de classe virtuelle

- S'exercer à appliquer les gestes de PSSM à des situations de déclin du bien-être mental
- Guide de conversation PSSM avec des personnes d'autres cultures et les membres de la communauté 2SLGBTQ+

Module 3 : salle de classe virtuelle

- Discussion sur l'utilisation des gestes de PSSM pour se préserver
- Application des gestes de PSSM en cas de crise

Méthode d'instruction

Cette formation de 10 heures s'ouvre sur un module autodirigé (le module 1) qui se concentre sur l'information et les stratégies dont les participants parleront et qu'ils appliqueront pendant les modules en salle de classe virtuelle (modules 2 et 3). Les participants à la formation doivent terminer le module 1 avant de participer aux modules 2 et 3.

Après leur inscription, les participants recevront le «Guide de référence du participant PSSM» qui décrit les gestes de PSSM en cas de développement de problèmes de santé mentale ou liés à l'usage de substances, et de crises de santé mentale ou liées à l'usage de substances.

