



Primo soccorso per la salute mentale

Focus Adulti

ensa – un programma della Fondazione Pro Mente Sana, co-promosso e sostenuto dalla Fondazione Beisheim



La salute mentale riguarda tutti

Perché?

- I disturbi psichici sono molto comuni... e costosi.
- L'argomento è tabù: Non se ne parla. Non ne sappiamo molto.

I tabù e la stigmatizzazione fanno sì che le persone colpite soffrano molto e lo facciano, troppo spesso, in silenzio. Ne consegue che, purtroppo, l'aiuto professionale si trovi ad intervenire troppo tardi, quando la situazione rischi di essere oramai compromessa.

Noi vogliamo cambiare questa abitudine dannosa per tutti.



Cosa sappiamo

- Le malattie psichiche sono molto comuni
- Una persona su due soffre almeno una volta nella vita di un problema psichico.
- 9 persone su 10 conoscono qualcuno che ha un problema psichico e vorrebbero essere di supporto.
- Ogni individuo dovrebbe essere in grado di aiutare i propri cari nel momento in cui si manifestano problemi psichici, segni di aggravamento o stati di crisi acute
- Riconoscere tempestivamente i segnali di disturbi psichici in seno alla famiglia, agli amici o ai colleghi di lavoro è molto importante, così come saper stabilire un rapporto con queste persone e offrire loro aiuto. Infatti, più si temporeggia, più i problemi possono aggravarsi.



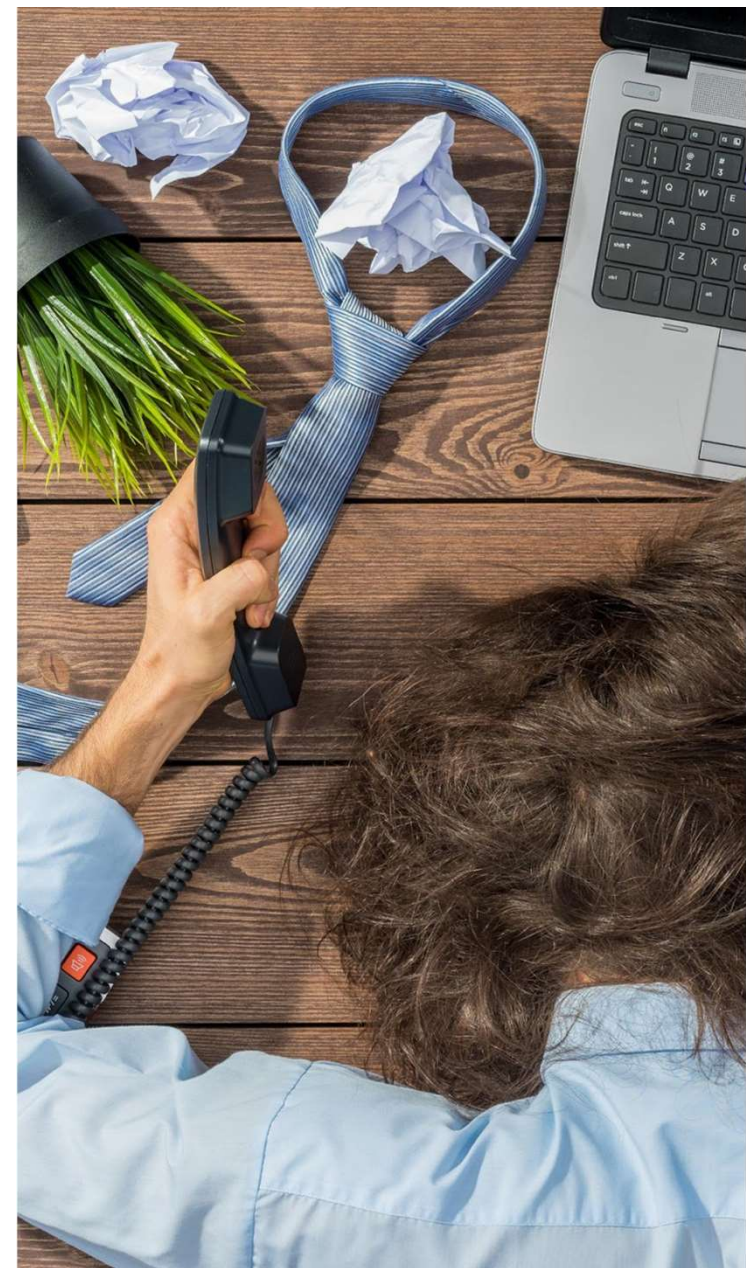
Prevenzione ed individuazione tempestiva del problema

Le persone colpite vorrebbero parlare ed essere prese sul serio - ma non osano dire nulla.

I parenti, gli amici e i colleghi sono tra le persone più idonee a farlo.

Anche senza essere esperti o professionisti del settore è possibile aiutare, con le necessarie conoscenze di base e un po' di pratica.

Ed il modo giusto c'è.





Cos'è ensa

ensa è un progetto della Fondazione svizzera Pro Mente Sana, che si occupa di salute mentale da oltre 44 anni. Co-iniziato e sostenuto dalla Fondazione Beisheim.

È un progetto unico nel suo genere, scientificamente provato a livello internazionale, che permette a tutte le persone, anche se non sono né esperte né professioniste, di imparare come agire in modo concreto, rinforzare se stessi e aiutando gli altri.

Le nozioni del Primo soccorso per la salute psichica aiutano a ridurre il divario tra il momento in cui viene riconosciuto un disturbo psichico ed il momento in cui avviene la ricerca di un aiuto professionale. Infatti, più si temporeggia, più i problemi possono aggravarsi.



Efficacia
comprovata



Fondato su basi
scientifiche



Garantito dalla
Fondazione svizzera
Pro Mente Sana

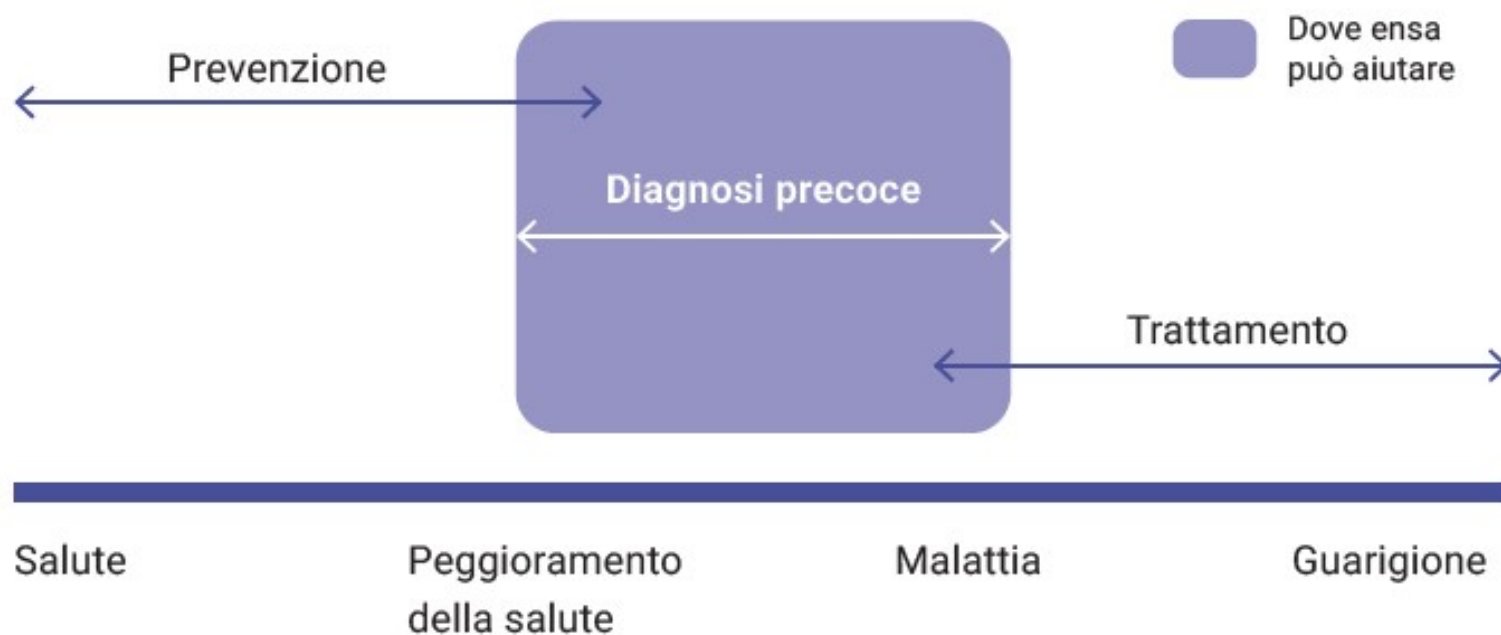


Licenza
internazionale



Dove ensa può aiutare

Stadi della salute psichica e interventi: una panoramica





Il Primo soccorso ensa in 5 passi

Grazie al corso di primo soccorso, i soccorritori ensa possono rivolgersi alle persone colpite in una fase iniziale e accompagnarle fino a quando non viene trovato un aiuto adeguato. Il modello ROGER aiuta a condurre colloqui di primo soccorso di sostegno.

R

Reagisci:
dialoga,
valuta,
assisti

O

Offri ascolto
e comunica in
modo aperto
ed imparziale

G

Guida offrendo
ampio sostegno
e informazioni

E

Esorta a
richiedere
aiuto
professionale

R

Riattiva le
altre risorse



Panoramica delle offerte di ensa



Colloqui di primo
soccorso per i dirigenti



Corsi di primo
soccorso
Focus Adulti



Corsi di primo
soccorso
Focus Giovani



Colloqui di primo
soccorso sul
comportamento
autolesionista



Colloqui di primo
soccorso sui
pensieri suicidi

Nei corsi ensa vengono impartite in modo pratico le conoscenze di base sulle malattie mentali.
L'obiettivo non è mai la diagnosi o la terapia, ma aiutare le persone colpite ad accedere all'aiuto professionale.



ensa - Primo soccorso per la salute psichica Focus Adulti



I corsi di primo soccorso ensa permettono ai non esperti di avvicinarsi a persone con difficoltà psichiche e di prestare un primo soccorso.

Il corso fornisce in maniera pratica le conoscenze di base sulle malattie mentali. I partecipanti imparano a riconoscere i problemi in tempo utile, ad affrontarli senza giudizio e a incoraggiare le persone interessate a cercare un aiuto professionale.

Panoramica del corso	
Costo	CHF 380.- per partecipante
Lingue	Ita, Ted, Ing, Fra
Formato	In presenza - Webinar
Durata	12h - 4 parti da 3h ciascuna.
Partecipanti	Max. 20 - Min. 10
Certificazione	Esame online e certificato



Contenuto corso ensa

Il corso ha una durata di 12 h (pause escluse) ed è suddiviso in 4 parti di 3.5 h ciascuna:

- 1^a parte: Salute psichica;
Primo soccorso in 5 passi - Depressione
- 2^a parte: Primo soccorso in caso di depressione,
Rischio di suicidio (crisi), disturbi d'ansia
- 3^a parte: Primo soccorso in caso di disturbi d'ansia,
Attacchi di panico, eventi traumatici (crisi),
Patologie da dipendenza, primo soccorso in caso di patologie da dipendenza,
Comportamento aggressivo (crisi)
- 4^a parte: Psicosi
Primo soccorso in caso di psicosi,
Episodi psicotici acuti (crisi)
Percorso conclusivo ensa

Insieme per la salute mentale



Il tema della salute mentale è sempre più all'ordine del giorno. Le inibizioni a parlarne sono alte.

Noi di ensa siamo felici di potervi aiutare ad investire per la tutela della salute mentale, vostra e dei vostri cari.

Grazie per la vostra fiducia.

www.ensa.swiss



pro mente sana

Rinforzare la salute psichica

Fondazione Pro Mente Sana

Via Ag. Maspoli 6, 6850 Mendrisio

Tel.: 091 646 83 49

contatto@promentesana.ch

Banca dello Stato del Cantone Ticino

BIC (SWIFT) BSCTCH22

QR-IBAN: CH76 3076 4206 9715 1200 1



ensa – un programma della Fondazione Pro Mente Sana, co-promosso e sostenuto dalla Fondazione Beisheim