



**Primo soccorso
per la salute psichica**

I problemi e le crisi di natura psichica fanno parte della nostra vita quotidiana. Quasi tutti conoscono almeno una persona che ne è affetta. Per questo motivo risulta ancora più importante intervenire e aiutare queste persone.

È fondamentale riconoscere per tempo i segnali relativi ai disturbi psichici di parenti, amici o colleghi, così da potersi avvicinare e offrire loro aiuto. Più tempo si aspetta, più i problemi si possono aggravare.

La conoscenza delle nozioni concernenti la salute psichica è arricchente, per noi stessi e per chi ci sta vicino.

Imparare ad aiutare rafforzando se stessi

Il corso ensa

Nei diversi moduli del corso vengono insegnate le conoscenze di base sulle malattie psichiche e vengono esercitate in modo pratico le cinque fasi del primo soccorso. Imparerete praticamente come agire in caso di soccorso e come condurre delle conversazioni di supporto.

Non fare niente è sempre sbagliato!

Obiettivi del corso

I soccorritori e le soccorritrici...

- aiutano a ridurre il divario tra il riconoscimento di una difficoltà di salute mentale e l'ottenimento di un aiuto professionale.
- hanno conoscenze di base sulla malattia psichica.
- Imparano e praticano misure concrete di primo soccorso in caso di problemi e crisi.
- sanno come avvicinare, assistere, sostenere e informare una persona colpita.
- sanno come incoraggiarla a cercare un aiuto professionale.

I prossimi corsi per il 2023:

- Lugano: 25/03 e 01/04
- Locarno: 22/04 e 29/04
- Mendrisio: 24/05, 31/05, 07/06 e 14/06
- Bellinzona: 14/10 e 21/10

Durata del corso

12 ore di lezione in presenza,
suddivise nelle sessioni previste

Se siete interessati ai corsi ensa potete trovare tutte le informazioni sul sito internet www.ensa.swiss/it o, se lo preferite, potete contattarci telefonicamente (al numero 091 646 83 49) o via e-mail (contatto@promentesana.ch) oppure potete venire a trovarci nella nostra sede di Mendrisio, in via Agostino Maspoli, 6.

pro mente sana

Rinforzare la salute psichica