

Introduction to

FREE MENTAL HEALTH FIRST AID LEARN HOW TO HELP



Supporting You On Your Path
Apoyandote En Tu Camino

FREE CLASS



What is Mental Health First Aid?

Just as CPR helps you assist an individual having a heart attack, intro to Mental Health First Aid helps you assist someone experiencing a mental health crisis. In the Intro to Mental Health First Aid course, you learn risk factors and warning signs for mental health, strategies for how to help someone in both crisis and non-crisis situations, and where to turn for help.



Topics Covered

Depression and mood disorders
Anxiety disorders
Trauma

Mental Health First Aid teaches about recovery and resiliency – the belief that individuals experiencing these challenges can and do get better, and use their strengths to stay well.



Interventions Learned

When you take a course, you learn how to apply the Mental Health First Aid action plan in a variety of situations, including when someone is experiencing:

- Panic attacks
- Suicidal thoughts or behaviors
- Nonsuicidal self-injury
- Reaction to a traumatic event

BOOK NOW



Instructor Susi Bains



(760) 924-1740



sbains@shinehelp.org

**Intro to Mental Health
First Aid**

March 14, 2024

Civic Center, Mono Lake Room
1290 Tavern Road, Mammoth Lakes
9:00 am - 12:00 pm

**ZOOM OPTION
AVAILABLE**

Introducción a la

CURSO GRATUITO DE PRIMEROS AUXILIOS EN SALUD MENTAL

APRENDA A AYUDAR



¿Qué son los Primeros Auxilios en Salud Mental?

De la misma manera que la reanimación cardiopulmonar le ayuda a asistir a una persona que sufre un ataque cardíaco, la Introducción a los Primeros Auxilios en Salud Mental le ayuda a asistir a alguien que sufre una crisis de salud mental. En la introducción del curso de Primeros Auxilios de Salud Mental, se aprenden los factores de riesgo y señales de advertencia para la salud mental, las estrategias para ayudar a alguien en situaciones de crisis o sin crisis, y dónde acudir en busca de ayuda.



Temas cubiertos

- Depresión y trastornos del estado de ánimo
- Trastornos de ansiedad
- Trauma

Los Primeros Auxilios de Salud Mental enseñan sobre recuperación y resiliencia - la noción de que los individuos que sufren estos problemas pueden mejorar, y de hecho lo hacen, y utilizan sus puntos fuertes para mantenerse bien.



Intervenciones Aprendidas

Al participar en el curso, se aprenderá a aplicar el plan de acción de Primeros Auxilios en Salud Mental en diversas situaciones, por ejemplo, cuando alguien está sufriendo:

- Ataques de pánico
- Pensamientos o comportamientos suicidas
- Autolesiones no suicidas
- Reacción a un evento traumático

RESERVA AHORA



Instructora Susi Bains



(760) 924-1740



sbains@shinehelp.org



Supporting You On Your Path
Apoyandote En Tu Camino

Curso gratuito

Introducción a los Primeros Auxilios en Salud Mental

14 de marzo de 2024

Civic Center, Mono Lake Room
1290 Tavern Road, Mammoth Lakes
9:00 am - 12:00 pm

OPCIÓN DE ZOOM DISPONIBLE