《精神健康急救手册》介绍

澳大利亚MHFA（Mental Health First Aids）（<https://mhfa.com.au>）项目由Betty Kitchener AM和Tony Jorm教授于2001年创立。这是一个进行精神卫生培训和研究的非营利组织，开发、研究和提供基于循证依据的精神健康急救指南和培训课程。

精神健康急救（Mental Health First Aid, MHFA）是指由急救人员为发生精神健康问题，或现有精神健康问题恶化，或正在经历精神健康危机（如自杀或创伤经历）的人提供初步帮助，直至对方获得适当的专业帮助或危机解除。而精神健康急救人员，是指为经历精神问题的人提供救助的非精神卫生专业人士，他们可以是救助对象的家人、朋友，也可以是同事或邻居等。该项培训源自澳大利亚，已经在美国、加拿大、英国及香港等二十多个国家或地区广泛推行。

根据中国国情，我们编写了用于MHFA培训的这本《精神健康急救（MHFA）手册》。《手册》介绍了多种精神健康问题和危机的识别及处理，主要包含五部分的内容，首先对精神健康及精神健康急救行动计划进行了简要介绍。第二部分是如何识别不同的精神健康问题和危机包括，抑郁、焦虑、饮酒问题、自杀危机和精神病问题等。第三部分介绍了与出现精神健康问题或危机的人接触和沟通的技巧。第四部分是关于救助对象出现紧急危机时，确保其安全的方法。最后一部分介绍了可以向救助对象提供的各种支持（如，自助技巧、专业支持等）。