



# MENTAL HEALTH FIRST AID

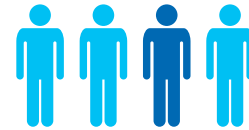
## Adults Who Interact With Youth

Mental health problems begin sooner than you think.

Mental Health First Aid for Adults who Interact with Youth focuses on the basics, and more specifically on mental health problems and first aid for young persons aged 12-24.

### AIMS OF THE 14 HOUR COURSE

- ▶ Recognize the symptoms of mental health problems or crises as they develop in youth, including eating disorders and non-suicidal self-injury.
- ▶ Provide initial help when facing a mental health problem or crisis.
- ▶ Guide youth and/or adults who support them toward appropriate professional help.
- ▶ Learn how to accommodate young people who are in distress or are recovering from a crisis.



**1 in 4** young people aged 9-19 report experiencing mental illness.

- ▶ Over 44% of Canadian postsecondary students report feeling so depressed within the last 12 months that it was difficult to function.
- ▶ In Canada, suicide is the second leading cause of death among those aged 15 to 34.

“This was an excellent course, made even better by the instructor. It opened my eyes to my own biases and preconceived ideas. I definitely feel better equipped to deal with students in crisis.”

Course participant

### TOPICS COVERED

- ▶ Substance related disorders
- ▶ Mood related disorders
- ▶ Anxiety and trauma-related disorders
- ▶ Psychotic disorders
- ▶ Eating disorders
- ▶ Deliberate self-injury

### CRISIS FIRST AID INTERVENTIONS FOR

- ▶ Suicidal behaviour
- ▶ Overdose
- ▶ Self-harm
- ▶ Psychosis
- ▶ Acute stress reaction
- ▶ Panic attacks

### Who should train in MHFA Adults Who Interact With Youth?

- ▶ Teachers
- ▶ Social workers
- ▶ Counsellors
- ▶ Law enforcement
- ▶ Parents and family members
- ▶ Coaches
- ▶ Babysitters
- ▶ First responders
- ▶ Healthcare providers
- ▶ Community leaders

To learn more, register for a course or become an instructor:

- ▶ [mhfa@mentalhealthcommission.ca](mailto:mhfa@mentalhealthcommission.ca)
- ▶ **1-866-989-3985**
- ▶ [www.mhfa.ca](http://www.mhfa.ca)

MHFA Canada is a program of the Mental Health Commission of Canada (MHCC). The MHCC collaborates with hundreds of partners to change the attitudes of Canadians toward mental health problems and illnesses and to improve services and support. Over 200,000 people in Canada have been trained in MHFA.

To learn more about the MHCC: [www.mentalhealthcommission.ca](http://www.mentalhealthcommission.ca)

Suite 1210, 350 Albert Street, Ottawa, ON K1R 1A4 • Tel: 613.683.3755 • Fax: 613.798.2989  
[info@mentalhealthcommission.ca](mailto:info@mentalhealthcommission.ca) • [www.mentalhealthcommission.ca](http://www.mentalhealthcommission.ca)

[@MHCC\\_](https://twitter.com/MHCC_) [f/theMHCC](https://facebook.com/theMHCC) [y/1MHCC](https://youtube.com/1MHCC) [@theMHCC](https://instagram.com/atheMHCC) [in/Mental Health Commission of Canada](https://linkedin.com/company/Mental-Health-Commission-of-Canada)



Mental Health  
Commission  
of Canada

Commission de  
la santé mentale  
du Canada

**Mental Health  
First Aid Canada**





# PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE pour les adultes en interaction avec les jeunes

Les problèmes de santé mentale commencent plus tôt que vous ne le croyez.

La formation des premiers soins en santé mentale (PSSM) pour les adultes en interaction avec les jeunes aborde les éléments de base, et plus spécifiquement les problèmes de santé mentale et soins appropriés pour les personnes âgés de 12 à 24 ans.

## Objectifs de la formation de 14 heures

- ▶ Reconnaître les symptômes des problèmes ou des crises de santé mentale tandis qu'ils se développent chez les jeunes, y compris les troubles de l'alimentation et l'automutilation non suicidaire.
- ▶ Offrir une aide initiale en cas de problème ou de crise de santé mentale.
- ▶ Aiguiller les jeunes ou les adultes qui les soutiennent vers une aide professionnelle adéquate.
- ▶ Apprendre comment répondre aux besoins des jeunes qui sont en détresse ou qui se rétablissent d'une crise.

« Excellent cours et instructeur exceptionnel. Il m'a fait prendre conscience de mes propres préjugés et de mes idées préconçues. Je me sens beaucoup plus apte à intervenir auprès d'élèves en situation de crise. »

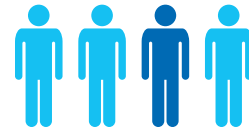
### Participant au cours

## Sujets abordés

- ▶ Troubles de l'humeur
- ▶ Troubles anxieux et associés à des traumatismes
- ▶ Psychose
- ▶ Troubles liés à la consommation de substances intoxicantes
- ▶ Troubles de l'alimentation
- ▶ L'automutilation délibérée

## Situations de crise de santé mentale abordées

- ▶ Comportement suicidaire
- ▶ Surdoses
- ▶ Réaction aux événements traumatisants
- ▶ Crises de panique
- ▶ Épisodes de psychose



Chez les 9 à 19 ans, **1 jeune sur 4** se dit aux prises avec la maladie mentale.

- ▶ Au Canada, plus de 44 % des étudiants au postsecondaire ont indiqué qu'ils étaient si déprimés qu'ils avaient de la difficulté à fonctionner au cours des 12 derniers mois.
- ▶ Au Canada, le suicide est la deuxième cause de décès en importance chez les jeunes de 15 à 34 ans.

## Qui devrait suivre la formation de PSSM pour les adultes en interaction avec les jeunes?

- ▶ Enseignants
- ▶ Travailleurs sociaux
- ▶ Conseillers
- ▶ Personnel d'application de la loi
- ▶ Parents et membres de la famille
- ▶ Entraîneurs
- ▶ Travailleurs de la petite enfance
- ▶ Premiers intervenants
- ▶ Fournisseurs de soins
- ▶ Leaders communautaires

Pour obtenir un complément d'information, vous inscrire à un cours ou devenir un instructeur :

- ▶ [pssm@commissionsantementale.ca](mailto:pssm@commissionsantementale.ca)
- ▶ **1-866-989-3985**
- ▶ [www.pssm.ca](http://www.pssm.ca)

PSSM Canada est un programme de la Commission de la santé mentale du Canada (CSMC). La CSMC collabore avec des partenaires afin de faire évoluer les attitudes de la population canadienne envers les maladies et les problèmes associés à la santé mentale et d'améliorer les services et le soutien dans ce domaine. Plus de 300 000 personnes au Canada ont suivi une formation en PSSM.

Pour en apprendre davantage au sujet de la CSMC : [www.commissionsantementale.ca](http://www.commissionsantementale.ca)

350, rue Albert, bureau 1210, Ottawa (Ontario) K1R 1A4 • Tél. : 613.683.3755 • Téléc. : 613.798.2989  
[info@commissionsantementale.ca](mailto:info@commissionsantementale.ca) • [www.commissionsantementale.ca](http://www.commissionsantementale.ca)

▶ @MHCC\_    ▶ /theMHCC    ▶ /1MHCC    ▶ @theMHCC    ▶ /Mental Health Commission of Canada



Commission de  
la santé mentale  
du Canada

Mental Health  
Commission  
of Canada

**Premiers soins  
en santé mentale**

