

## Vaimse tervise esmaabi

### 1 EAP

**Õppejõud:** Karmen Maikalu, Karita Kibuspuu, Andres Sild

#### **Õpiväljundid.** Koolituse lõpuks osalejad

- Tunnevad ja eristavad peamisi vaimse tervise probleeme
- Oskavad pakkuda esmast abi ja toetust vaimse tervise probleemidega inimesele
- Teavad, kuidas aidata depressiooni ja ärevusega lapsi ja noori
- Analüüsivad, kui kiiresti ja kelle poole peavad vaimse tervise probleemiga inimesed abi saamiseks pöörduma

#### **Sisu ja hindamine**

1. **Andres Sild „Psühhopatoloogia alused“.**
2. **Karita Kibuspuu „Laste ja noorte depressioon ja ärevus“.**
3. **Karmen Maikalu „Vaimse tervise esmaabi ABC“** koos näidetega (illustreerivad Karl Tõnne ja Ragne Kivimets).
4. **Omandatud teadmiste testid peale iga loengut** (soovitav läbimistase 70%) – Moodles.
5. **Analüüs teemal „Mida ma teen peale seda kursust vaimsete probleemidega inimeste toetamisel teisiti“.** Ainepunkti soovijad (ja osalustasu maksnud) saavad analüüsile tagasisidet. Analüüs postitada Moodlesse, teksti pikkus on 500-600 sõna. Analüüsis on viited kõigile kolmele loengule. Nimetatud on vähemalt kolm praktilist oskust, mida edaspidi plaanitakse rakendada. Nimetatud on vähemalt üks uus teadmine, mida kursuselt saadi.

**Kursuse ainepunkti saavad need**, kes on teinud kõik 3 kordamistesti vähemalt 70% tasemel ning kirjutanud arusaadava ja sisuka analüüsi.

#### **Õppeprotsess**

Soovitame kursusele sisenemise järel see läbida 3-4 nädala jooksul. Testi puhul saab automaatse tagasiside. Sisulise tagasiside teisele ülesandele saavad ainult need, kes on registreerinud ennast kursusele ainepunkti saamiseks ning maksnud osalustasu.