

附件 III

精神卫生战略

精神卫生扫盲培训一览表



目录

缩写及缩略词列表.....	4
定义	6
1.引言	9
2.领导层参与精神卫生扫盲培训.....	9
3.推荐的精神卫生扫盲培训形式.....	10
4.在培训中使用电影.....	11
5.精神卫生扫盲培训 — 话题概览.....	13
6.精神卫生扫盲培训 — 资源一览表.....	14
焦虑	14
抑郁	14
惊恐性障碍	17
物质使用障碍.....	18
睡眠	21
应激	21
自杀	25
自杀预防培训.....	27
心理急救.....	29
心理恢复能力.....	36
心理社会支持.....	38
精神病.....	41
创伤后应激障碍	41

性虐待.....	43
精神伤害.....	44
精神健康.....	46
悲伤.....	47
放松技巧.....	48
心理信息手册.....	49
部署期间和重新磨合期间的.....	50
支持.....	50
保障心理支持.....	51
质量.....	51

缩写及缩略词列表

ABAAD	ABAAD — 性别平等资源中心
CDC	美国卫生与公众服务部疾病控制与预防中心
CIPSRT	加拿大公共安全研究与治疗所
COSFA	作战和行动应激急救
CSF	美国陆军士兵综合健身计划
EQUIP	保障心理支持质量
IDF	以色列国防军
IPT	人际关系治疗
MHE	精神卫生专家（精神科医生/常规/临床心理医生/精神科护士/精神科 医护人员/咨询师）
mhGAP	精神卫生差距行动计划
mhGAP-HIG	精神卫生差距人道主义干涉指南
MHPSS	精神卫生与心理支持
MILMED	军事医学
MO	医务官
NATO	北大西洋公约组织
NIH	美国卫生与公众服务部国家卫生研究院
NIMH	国家精神卫生研究院， 归属于美国 NIH
NIMHANS	印度国家精神卫生与神经医学研究院
PFA	心理急救
PM+	问题管理优化版
PPT	PowerPoint 演示文稿
PTSD	创伤后应激障碍
SAMHSA	物质滥用和精神卫生服务管理局， 美国卫生与公众服务部下属机构， 负责领导公共卫生工作， 以促进国民的行为健康
SCO	联合国秘书处工作人员顾问办公室
SFA	应激急救

SMO	高级医务官
THP	思想健康计划
TRiM	创伤风险管理
UNHQ	联合国总部
UNICEF	联合国儿童基金会，联合国下属机构，负责向全球儿童提供人道主义和发展援助
UNODC	联合国毒品和犯罪问题办公室
WHO	世界卫生组织
WRAIR	沃尔特里德陆军研究所

定义

有氧运动	指大肌肉群参与的有节奏、连续运动的体能活动，旨在提高心率和心血管系统的效率。也被称为心血管运动。这些运动的特点是，能够增加氧气消耗和刺激循环和呼吸系统，从而提高耐力并促进心血管健康和整体健康。
针对与家属重新磨合的教育	指一个精心安排和有意的流程，帮助因各种情况（如军事部署）而与家属分离或断联的个人做好准备，以顺利重新融入家庭并重新建立家庭关系。这种教育方法为个人提供所需的知识、技能和支持来应对与家人再次相聚和重新建立健康和正常运转的家庭关系时遇到的挑战。
家属	在联合国军警人员看来，家属的定义超越了生物学或法律上的关系，涵盖了一个更为广泛的个人关系网，这些个人可以提供情绪支持、理解和归属感。在其参与部署和服役的背景下，家属通常包括配偶、伴侣、子女、父母、兄弟姐妹和密友。
引导式景象刻画	是一种放松技巧，涉及心理意象和专注想象，以让内心平静和舒缓下来。也被称为引导式可视化或引导式冥想。引导式景象刻画期间，一个人听引导人提供的口头指示或录制的音频，引导他们想象特定场景或环境，通常涉及感官细节和积极、平和的意象。
领导层	本《精神卫生战略》使用“领导层”一词是指医务和非医务领导人。
医务领导人	在联合国特派团的背景下，医务领导人包括首席医务官、部队医务官和 II 和 III 级医院的指挥官。
精神卫生差距	指需要精神卫生服务和支持的人数与获得充分、适当精神保健的人数之间的差值。这一差距凸显了为所有需要精神保健的个人提供可用和有效的精神保健所面临的重大挑战和障碍。
正念训练	是一种精心安排和有意的练习，旨在培养专注于当下，同时具备不评判意识的的能力。该练习涉及增强对当下出现的想法、情绪、身体感觉和环境的意识，不受困于过去的遗憾或未来的担忧。正念训练通常在各种促进正念的技术和练习的指导下，提高自我认识，减少应激，并改善整体健康状况。
道德健康	指个人即使在具有挑战性 or 高压的情况下，也能始终如一地坚持其道德原则、价值观和行为准则。

问题管理优化版 (PM+)

是一种可扩展的循证心理干预，旨在为经受情绪困扰的个人提供心理支持和帮助，特别是在经历逆境或危机之后。为了增加有需要的个人接受精神保健的机会，PM+ 由受过培训的非专家提供者在各种环境中实施，包括人道主义和低资源环境。

心理急救 (PFA)

是一种提供支持和关怀的方法，旨在为经历过创伤或高压事件的个人提供即时的心理和情绪支持。医疗急救旨在即时满足身心需求，而心理急救侧重于提供实际帮助和情绪支持，以帮助个人应对事件对心理造成的影响，并促进其心理健康。

心理恢复能力训练

指精心安排和成体系的计划或干预，旨在提高个人应对和适应具有挑战性的情况和不利情况的能力。这些培训计划旨在改善个人的心理和情绪健康状况，确保他们能够更好地应对应激、创伤和逆境，并从中恢复过来。

放松训练

是一种精心安排和成体系的方法，旨在教授个人放松技巧和练习来帮助他们减少应激、缓解焦虑和身体紧张。这些技巧旨在引导身心放松和平静下来，提升幸福感，并改善整体心理和情绪健康状况。

宗教/精神导师培训

是一种精心安排的计划或课程，旨在让个人具备知识、技能和理解能力，从而在其心灵之旅中有效提供指导和支持。该培训旨在将个人培养成导师、引导人或协调人，帮助他人探索和深化他们的精神实践、信仰和理解。

精神健康

指增强个人与希望、意义和目标来源之间的联系的信仰和实践。精神健康有助于改善整体健康状况。

自杀预防培训

指教育计划和举措，旨在为个人、社群和专业人员提供所需的知识、技能和工具来识别、干预和支持有自杀风险的个人。这些培训计划旨在提高个人对自杀的认识，减轻羞耻感，赋予参与者能力来采取积极措施预防自杀，并帮助面临危机的个人联系到适当的资源和援助。

应激急救 (SFA)

是一种心理支持方法，旨在为经历过或见过应激或创伤事件的个人即时提供关怀援助。身体急救旨在即时满足医疗需求，而应激急救旨在遭遇引发应激的情况后提供情绪和心理支持。其侧重于帮助个人应对、处理情绪，并找到正确方法来应对应激源直接影响。

军警人员 (UP)

指从各自成员国借调，作为军事分遣队/警员部队的一员，
或作为参谋、军事观察员或个人警官，部署到联合国维和部队的所有军事/警方/司法和惩戒人员。

1.引言

精神卫生扫盲是指个人了解、理解和认识精神卫生、精神疾病和心理健康相关因素。其包括分辨、理解和应对自身和他人的精神卫生问题，并知道可以在哪里获取适当的资源和支持。精神卫生扫盲对于减轻羞耻感、促进尽早干预，以及促进使用信息更全面、关怀更多的方法来应对精神卫生问题至关重要。

本《精神卫生扫盲培训一览表》涵盖了广泛的话题，这些话题在性别和文化上都十分敏感，也为联合国军警人员提供了基本技能和知识来保护其精神卫生状况，支持其同辈，并帮助打造一支恢复能力强且高效的部队。一览表中的资料提供了有助于了解精神卫生、常见精神卫生症状和精神卫生问题管理的信息。其旨在帮助预防和减轻精神疾病，促进精神健康，并为受精神卫生症状影响的个人提供支持。可以在举行社群研讨会、执行工作场所计划和推广自我心理保健期间分发这些资料。领导层与医疗保健专业人员合作，并在精神卫生专家 (MHE) 的支持下提倡和开展精神卫生扫盲培训将吸引更多的军警人员参与。

本一览表还列出了领导层、医疗专业人员和 MHE 可以使用的培训计划和信息资料，以帮助他们提供精神卫生服务。本一览表列出的每个扫盲培训模块都有认真设计的大纲，详细说明了最佳时间和预期参与者。

成员国有权根据其具体需求自主定制这些计划，确定每门课程的范围和准确受众。这种基本的灵活性承认了联合国军警人员参与不同部署的背景和面临的挑战都是不同的，因此可以采用定制、结合背景的方法来提供强有力的精神卫生支持。

2.领导层参与精神卫生扫盲培训

领导人负责确保军警人员的精神卫生状况良好，而参与精神卫生扫盲培训可以有效履行这一责任。领导层掌握全面信息才能在团队或组织内打造一个提供支持的环境。他们在处理精神卫生话题时必须保持敏感，为军警人员创造一个安全和不评判的空间。领导人也应关注自己的健康。讨论精神卫生话题可能会带来情绪压力，因此他们应将自我保健放在首位，并做好准备来处理艰难的讨论。

领导人参与提供精神卫生扫盲培训的主要好处和考虑因素：

- 以身作则。这样做有助于消除羞耻感，创造一种文化，让军警人员能够自在讨论自己的精神卫生和健康状况，从而为讨论精神卫生问题奠定积极的基调。
- 增强可信度。如果领导层中有人支持提供培训，军警人员就更有可能认真对待培训。
- 有针对性的看法。领导人可以提供特定于组织的真实例子和见解，增强培训与参与者之间的关联性。
- 提高吸引力。如果军警人员看到领导人对他们的精神卫生和健康进行投资，他们可能会更受吸引，从而提高参与率并促成培训期间更有意义的讨论。
- 提供参与机会。在定期团队会议和其他组织活动中提倡精神卫生有助于增加参与精神卫生扫盲培训计划的机会。

3.推荐的精神卫生扫盲培训形式

培训可以由领导人、医务官 (Mo) 和/或 MHE 联合提供。可以采用的一种培训形式如下：

I.引言（领导人）

- 分遣队指挥官、分区指挥官、部队指挥官等领导层致欢迎辞和开幕词
- 承认精神卫生对促进整体健康和特派团成功完成任务的重要性
- 就精神卫生的意义及其对组织的影响分享个人看法
- 为打造一个安全和包容的开放讨论空间定下基调

II.精神卫生概述（领导人/MO/高级医务官 (SMO)/MHE）

- 简要介绍个人遇到的常见精神卫生问题
- 强调消除讨论精神卫生话题的羞耻感的重要性
- 分享与精神健康相关的任何组织举措或资源

III.培养一种提供支持的文化（领导人）

- 讨论领导人和同事对创造提供支持和关怀的环境的作用
- 强调开放沟通和积极倾听的价值

- 鼓励学员互相留意，并发现痛苦的体征

IV.精神卫生专家演讲

- 使用本附件中的任何资源一览表，深入探讨精神卫生话题，包括常见的精神障碍、应激管理和应对策略
- 提供循证信息，消除错误的认识，并提供保持精神健康的实用技巧

V.互动式讨论和活动（领导人）

- 促成小组围绕精神卫生话题进行讨论
- 通过案例研究、角色扮演和小组活动来加强学习，确保参与者能够运用所学知识
- 解决精神卫生话题中与文化和性别相关的问题，确保对不同观点给予包容并保持敏感
- 解决参与者的疑问和疑虑
- 参与互动式活动，增进理解、增强同理心并提升自我认识

VI.获取资源的机会 (MO/SMO/MHE)

- 讨论特派团内部可用的精神卫生资源
- 分享有关外部支持关系网、帮助热线和支持服务的信息
- 就为自己寻求帮助或支持他人提供指导

VII.总结与承诺（领导人）

- 重申组织对精神健康的承诺
- 鼓励参与者继续对话，在需要时寻求支持，并积极帮助培养一种提高精神卫生认识和提供支持的文化

本次培训课程结合了领导层的初步介绍与 MHE 提供的深入见解，确保采用一种全面和提供支持的方法来促进精神健康。其旨在提高人们的认识，提供实用信息，并推崇一种文化，让军警人员觉得自己能够将自己的精神健康放在首位。

只要遵循这些原则并根据受众的需求定制培训，精神卫生扫盲培训就能够成为一种强有力的工具来促进精神健康，并建立一个更富有同理心和掌握的信息更全面的社群。

4.在培训中使用电影

除了本一览表列出的资源之外，在培训课程中分享精心挑选的电影片段也有利于展开精神卫生问题教育。电影片段可以生动描绘各种场景和情绪，内容与个人有关联且引人入胜，从而让许多人产生共鸣。这些片段可以有效阐明复杂的精神卫生概念，确保军警人员能够更好地理解和分辨痛苦的体征。他们可以有效发起对话，促进开放讨论精神卫生话题，并消除对讨论该话题的羞耻感。

电影片段还可以提供应对策略和恢复能力培养技巧的实例。在电影角色找对正确方法应对挑战并战胜逆境时，军警人员可以将其提供的真实例子运用到自身情况当中，促进采用积极的方法来解决精神健康问题。最后一点，电影片段可以让训练体验更愉快，也更难忘。电影片段打破了传统方法，让内容更容易接受，同时又能加深对重要信息的记忆。

5.精神卫生扫盲培训 — 话题概览

表 1

精神卫生扫盲培训 — 话题时间表

培训	部署前			部署期间		
	时间安排	提供者	受众	时间安排	提供者	受众
应激急救	部署前 (BD) 2 周	MHE	SMO/MO/常规/临床心理医生	第 2 季度	自行复习	SMO/MO/常规/临床心理医生
心理急救	部署前 (BD) 4 周	SMO/MO/MHE	每排至少派出一名军警人员 (UP) 参加	第 2 季度	SMO/MO/MHE	早期已接受培训的相同人员
问题管理优化版	部署前 (BD) 2 周	自学	SMO/MO/MHE	在个人方便的时间复习		
精神卫生认识：心理恢复能力培训	部署前 (BD) 4 周	MHE/MO	全体军警人员	所有季度	自行复习和 SMO/MHE	全体军警人员
宗教/精神导师培训	部署前 (BD) 4 周	MHE/MO	宗教/精神导师/牧师	所有季度	自行复习或与 SMO/MHE 协商	宗教/精神导师/牧师
放松训练（多种形式）	部署前 (BD) 4 周	成员国提供的专家	全体军警人员	定期练习	自行练习或在培训师的监督下练习	全体军警人员
精神卫生差距：WHO 提供的培训	NA	NA	NA	第 1 季度	自学	SMO/MO/MHE
自杀预防培训/教育	NA	NA	NA	第 1 季度	MHE/SMO	全体军警人员
就与家属分离对 UP 进行的培训/教育	部署前 (BD) 4 周	C-SMO	全体 UP	NA	NA	NA
就与家属重新磨合对 UP 进行的培训/教育	NA	NA	NA	第四季度	SMO	全体军警人员
就重新磨合对家属进行的培训/教育	NA	NA	NA	第四季度	C-FWO/分遣队所在基地的军官	UP 家属

BD：部署前；C-FWO：分遣队家庭福利官；C-SMO：分遣队高级医务官；MO：医务官；MHE：精神卫生专家；NA：不适用；SMO：高级医务官；WHO：世界卫生组织；UP：军警人员

6.精神卫生扫盲培训 — 资源一览表

表 2

精神卫生扫盲培训资源

注释：下表中未提供链接的资源可在数字精神卫生平台（网站和移动应用程序）上获取。

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
1	焦虑	应对焦虑的综合方法：淡化恐惧	什么是焦虑？ 焦虑病因 身心问题 体内化学物质 过往经历 当下的环境和生活方式	美国威斯康星大学 PDF 7 页	英语	https://www.fammed.wisc.edu/files/webfm-uploads/documents/outreach/im/handout_anxiety_patient.pdf 军警人员
		了解焦虑障碍 照护人：了解真相	简述医疗保健专业人员所说“焦虑障碍”的含义	SAMHSA, 美国 PDF 5 页	英语	https://store.samhsa.gov/product/Understanding-Anxiety-Disorders-Caregiver-Get-the-Facts/SMA16-5009 军警人员
2	抑郁	抑郁	什么是抑郁？ 抑郁有哪些体征和症状？ 抑郁有哪些诊断依据？ 每个人的抑郁表现是否相同？	国家卫生研究院 (NIH), 美国 PDF	英语	https://infocenter.nimh.nih.gov/sites/default/files/2022-01/depression.pdf 军警人员

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
			<p>如何治疗抑郁？</p> <p>我可以如何寻求帮助？</p> <p>我可以如何自我保健？</p> <p>我可以如何帮助所爱之人克服抑郁？</p> <p>我可以在哪里找到抑郁临床试验？</p>	8 页		
		抑郁小组人际关系治疗 (IPT)	世界卫生组织建议将人际关系治疗 (IPT) 用作抑郁的一线治疗方法。WHO 使用这本新手册就利用 8 次会话小组治疗方案实施 IPT 提供指导。该手册是 WHO mhGAP 计划的一部分，简要描述了 IPT，方便之前没有接受过精神卫生培训的协调人在监督下实施该治疗。该治疗也可在小组环境中实施。	WHO PDF 100 页	阿拉伯语、中文、波斯语、法语、俄语、西班牙语、斯瓦希里语	https://www.who.int/publications/i/item/WHO-MSD-MER-16.4 MHE
		抑郁和其他常见精神障碍：全球卫生状况预估	<p>数据来源</p> <p>全球和区域预估精神障碍患病率</p> <p>全球和区域预估健康损失</p>	WHO PDF 24 页	英语	https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/254610/WHO-MSD-MER-2017.2-eng.pdf 领导层
		关于抑郁的真相	简述抑郁的定义及管理方式	SCO, 联合国秘书处	英语	

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
				PDF 2 页		军警人员
		需要了解的军队抑郁事实和退伍军人的故事	在线文章，涵盖症状、统计数据、服役后抑郁、羞耻感、对家庭的影响、寻求支持	今日医学新闻 (Medical News Today) PDF 17 页	英语	https://www.medicalnewstoday.com/articles/depression-in-the-military 军警人员
		军队抑郁	就该话题发表的各种文章	各种期刊 PDF	英语	MHE
		抑郁患者自我管理	一份文件，其中描述了很多活动，可以帮助改善个人的感受，保持沟通和联系，并提醒自己享受当下，不要太较真。这些活动可以激发使用者的创造力，帮助他们从不同的角度看待事物。	国防部，爱尔兰 PDF 2 页	英语	军警人员
		与家属和朋友讨论自身的抑郁问题	与朋友和家属讨论抑郁症状并非易事。此工作表可以帮助规划讨论。	国防部，爱尔兰	英语	

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
				PDF 3 页		军警人员
		《我有一只黑狗，名字叫做“抑郁”》	最严重的时候，抑郁是一种可怕、削弱个人力量的疾病。作家兼插画家 Matthew Johnstone 与 WHO 合作，他根据自己写的书，在一段短视频中讲述了战胜“黑狗”抑郁的故事，以此纪念世界精神卫生日。	WHO 动画视频 4'18"	英语	https://youtu.be/XiCrniLQGYc 军警人员
		《镜子》	在短篇电影《镜子》中，获奖导演 Paul Jerndal 拍摄到了瑞典名人 Anis don Demina、Cecilia von der Esch 和 Danny Saucedo 在面对自己的镜像时，脑海中出现了最糟糕的自我批判性想法。《镜子》在 2023 年 WHO 全球卫生电影节上荣获“特别奖”，旨在让人们关注到精神卫生，并认识到敢于分享感受和想法的重要性。	WHO 获奖者 视频 3'20"	瑞典语，配 英文字幕	https://youtu.be/mBL2HengJwQ 军警人员
3	惊恐性障碍	惊恐性障碍：无力克服恐惧	简要描述惊恐发作，以及如何预防和管理惊恐发作	国家精神卫生研究院 (NIMH)，美国 PDF 7 页	英语	https://www.nimh.nih.gov/health/publications/panic-disorder-when-fear-overwhelms 军警人员

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
4	物质使用障碍	了解药物使用和成瘾 — 药物真相	一本内容简短的小册子，其中解释了药物成瘾会对大脑产生哪些影响，以及人们对药物有哪些不同反应	NIH, 美国 PDF 6 页	英语 西班牙语	https://nida.nih.gov/publications/drugfacts/understanding-drug-use-addiction 军警人员
		了解物质和物质使用	一本手册，尽管是针对教师编制，仍非常全面和清晰地阐明了领导层需要了解的一切事实	西南地区卫生委员会，爱尔兰 PDF 92 页	英语	https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CDgQw7AJahcKEwiYgru1vL7_AhUAAAAHQAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.drugsandalcohol.ie%2F6003%2F1%2F2802-3498.pdf&psig=AOvVaw0jKA2nmaktR1oYc8mRVFm4&ust=1686684713478261 领导层
		与饮酒、吸烟和物质使用筛查测试 (ASSIST) 相关的危险和有害物质使用短暂干预	该手册用于初级护理，旨在解释短暂干预有效的理论依据和证据，并协助直接保健工作者为因物质使用而面临风险的委托人实施简单的短暂干预。与下方手册配套使用，提供了一种全面的筛查和短暂干预方法。	WHO PDF 46 页	英语	https://www.who.int/publications/i/item/978924159938-2 MHE 和 MO

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
			该方法根据初级护理的具体情况定制，旨在改善人群、委托人群体和个人的卫生状况。			
		饮酒、吸烟和物质使用筛查测试 (ASSIST): 用于初级护理的手册	与饮酒、吸烟和物质使用筛查测试 (ASSIST) 相关的危险和有害物质使用短暂干预的配套手册。 该手册描述了筛查和短暂干预的基本原理、物质使用问题、ASSIST 的开发和效度验证、如何使用 ASSIST (实施、评分和解读分数)、促成了解物质使用情况的动机访谈技巧，以及如何日常实践中运用 ASSIST 筛查。	WHO PDF 74 页	英语	
		减少或停止物质使用的自我帮助策略: 一本指南	该指南专为 18 岁以上有中度物质相关问题风险，但没有重度物质相关问题或依赖的个人设计	WHO PDF 50 页	英语	https://www.who.int/publications/i/item/9789241599405 军警人员
		“饮酒卫生与健康”	动画视频，简述了饮酒对个人的健康有哪些影响	WHO 动画视频	英语	https://www.youtube.com/watch?v=_-skVpmaoGI

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
				2'53"		军警人员
		应激与饮酒	简述了应激与饮酒之间的关系，以及如何加以避免	SCO, 联合国秘书处 PDF 2 页	英语	军警人员
		UNODC-WHO 安全停止过量用药 (S-O-S)	在 UNODC-WHO S-O-S 倡议的框架内，“关于阿片类药物过量服用问题社群管理，包括使用纳洛酮预防阿片类药物过量服用致死，在多地点开展的研究”旨在证明在中低收入国家，特别是哈萨克斯坦、吉尔吉斯斯坦、塔吉克斯坦和乌克兰，对阿片类药物过量服用问题实施干预的可行性和公共卫生影响。	UNODC – WHO PDF 44 页	英语	https://www.who.int/publications/i/item/9789240022454 MHE
		《过量用药》：一部关于生命的电影	展示了一个人如何对药物上瘾，以及如何帮助他们	WHO 视频 5'10"	英语	https://www.youtube.com/watch?v=qsi1PwqhNXU 军警人员

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
		《国际药物使用障碍治疗标准》	毒品和犯罪问题办公室和世界卫生组织共同制定了《国际药物使用障碍治疗标准》，以支持各成员国努力针对药物使用障碍开发和扩展实用、循证和合乎道德的治疗方法。	WHO/UNODC PDF 112 页	英语	https://www.who.int/publications/i/item/international-standards-for-the-treatment-of-drug-use-disorders MO/MHE
5	睡眠	关于睡眠的基本信息	信息单，提供了关于睡眠障碍以及睡眠不足对慢性病患者的健康有何影响的信息。其中详细说明了不同年龄段的建议睡眠时长，包括改善睡眠质量的建议，以及如果长期存在睡眠障碍，建议怎么做。小册子名称： 主要睡眠障碍 睡眠与慢性病 我需要多长时间的睡眠？ 改善睡眠质量的建议 睡不着该怎么办？	CDC, 美国 PDF 5 个文件 每个文件 1-3 页	英语	https://www.cdc.gov/sleep/about_sleep/index.html 军警人员
6	应激	TRiM 培训	TRiM 课程，可线上和线下参加，完成后可获得证书。	March on Stress	英语	https://www.marchonstresses.com/page/p/trim

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
		TRiM 创伤风险管理 — 执业者	TRiM 执业者完成培训后能够发现人们身上可能被忽视的痛苦体征。他们会进行 TRiM 评估并召开 TRiM 规划会议，并在需要时帮助人们获得支持。	为期两天的课程，私人安排	无可用文件	每排至少给一名军警人员提供
		TRiM 创伤风险管理 — 管理者	TRiM 管理者会最先在执业者层级接受培训。他们会协调 TRiM 响应工作，包括分配执业者，召开战术事件介绍会 (TIB)，确保执业者接受“最新培训”，并在需要时让他们进修。在 March on Stress, TRiM 管理者也会接受培训，以在其组织内召开创伤认识介绍会。 每个 TRiM 管理者最多可以管理八名执业者。 如果发生 3 次以下，则需要完成 1 年的进修课程，如果发生 4 次以上，则需要完成两年的进修课程。 每次培训的成本：GBP 750–800			
		《应激管理：预防疲劳的 10 步指南》	一本小册子，其中概述了管理应激和重新获得掌控感的步骤	联合国系统职员学院 网页	英语	https://www.unssc.org/news-and-insights/blog/stress-management-10-step-guide-prevent-exhaustion 军警人员
		应激说明卡	一份文件，有四页，其中提供了关于如何避免和管理应激的信息	荷兰 PDF	英语	

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
				4 页		军警人员
		《管理维和行动中的应激》	描述了应激的定义，以及如何管理维和行动中的应激。	塞尔维亚 PPT	英语	领导层
		《应激管理课程 3.10》	编制该文件旨在为专业应激管理培训师提供一个基本框架。因此，第一部分包含了应对联合国维和行动中的应激的培训师必须具备的最基本素养。如果适当，内容可以由其他可用信息作出补充。与第二部分“联合国维和人员应激管理”（一份单独为维和人员个人编制的文件）整合后，这些资料应为培训师提供足够多的指导来充分阐明这一重要话题。	联合国 PDF	英语	https://digitallibrary.un.org/record/208638?ln=en 军警人员
		应激时， 做重要之事： 一份图解指南	减压教育资料详细图解	WHO PDF 132 页	多种语言	https://www.who.int/publications/i/item/9789240003927?qclid=CjwKCAjwhJukBhBPEiwAnilcNc5Lc7dwFowQJcPgfBEuoyxv703Tkej5cT_Mo1NxMCZAod4Tqx E6BoCa0MQAvD_BwE 军警人员

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
		应激急救：保健工作者手册和资源	一个综合资源中心，提供了一系列关于应激急救的手册、练习册和培训	国家 PTSD 中心，退伍军人事务部，美国 手册 PPT/ PDF/视频/网络研讨会/练习册	英语	https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/stress_first_aid.asp SMO/MO/临床心理医生
		保健工作者应激急救	保健工作者应激急救手册（包含在上述资源包内）	国家 PTSD 中心，退伍军人事务部，美国 PDF 96 页	英语	https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/type/SFA/docs/SFA_HCW_Manual_508.pdf 至少提供给医务官
		作战和行动应激急救：照护人培训手册	《作战和行动应激急救 (COSFA) 培训手册》是照护人培训课程的 COSFA 配套文件。COSFA 培训以为美国海军陆战队和美国海军制定的海上作战和行动应激控制计划的概念为基础。该手册旨在	美国海军 PDF 143 页	英语	https://www.academia.edu/20978265/Combat_Operational_Stress_First_Aid_Manual https://docplayer.net/11014216-Combat-and-

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
			向照护人提供关于为挽救生命、防止进一步伤害和促进临床前应激损伤恢复需要即时作出的响应的信息。 COSFA 无法替代领导人和临床医生的专业判断，也无法替代指定的临床护理。			operational-stress-first-aid-caregiver-training-manual.html 每排至少给一名军警人员提供
7	自杀	自杀预防部队领导人指南 (2021年12月10日)	<p>第1章 综合自杀预防计划实施指挥工作组手册</p> <p>第2章 规划：设定条件。</p> <p>第3章 准备：使用自我了解工具了解自己并识别风险。</p> <p>第4章 执行：目标特定风险区域/人员；构建积极因素；消除消极/有害因素。</p> <p>第5章 评估：通过准备就绪并具备恢复能力以及自杀预防流程监控进展。</p> <p>附件 A 按风险和保护因素划分的军事基地资源矩阵。</p> <p>附件 B 消除自杀念头训练卡。</p> <p>附件 C 七分钟训练模板。</p>	陆军 作战教训中心 , 美国陆军 PDF 72 页	英语	https://www.army.mil/article/252785/22_663_unit_leaders_guide_to_suicide_prevention 领导层
		利用主要情报员监察团体内部自杀和自残培训手册	本培训手册旨在让实地工作者和监察者具备利用主要情报员、保健设施和警方记录收集和管理团体内部自杀和自残数据的技能。这样做的意义和总体目标在于加强对团体内部自杀和自残的监察。	WHO PDF	英语	https://www.who.int/publications/i/item/9789240065628

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
						领导层
		珍爱生命 (Live Life): 国家自杀预防实施指南	<p>“珍爱生命”是 WHO 预防自杀的方法，涵盖了实施四项循证自杀预防干预的实践，以及实施干预的六个跨领域基本支柱。在本指南中，“珍爱生命”干预和支柱都随附了世界各国提供的案例研究。</p> <p>该指南为各国政府提供了多种工具，可用于制定全面的国家自杀预防对策并采取循证行动。其确保各国能够挽救极度痛苦和有自杀风险之人的生命。</p>	WHO PDF 142 页	英语、中文、法语、韩语、西班牙语	https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/suicide 领导层
		预防自杀：非致命自杀行为案例登记资源	致命自杀行为让非致命自杀行为显得不那么重要，甚至完全不被放在心上，因此该出版物旨在提倡更严肃地对待非致命自杀行为，并将其提上议程。	WHO PDF 26 和 22 页	英语	https://www.who.int/publications/i/item/9789241506717 医务领导人
		预防自杀：自杀案例登记资源	<p>该出版物旨在帮助建立或改进自杀死亡人数登记体系。其中包括：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 识别自杀造成的死亡； • 使用《国际疾病分类标准》对自杀案例进行死亡认证； • 自杀登记体系的覆盖范围（如果自杀报告体系无法用作覆盖全国的登记册）； 	这两本小册子都专供医院急诊科或其他急诊护理设施的工作人员、照护自残人员的各种保健提供者，以及负责		https://www.who.int/publications/i/item/9789241502665 医务领导人

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
			<ul style="list-style-type: none"> • 登记案例时需要记录的信息（包括记录表范本）； • 自杀数据收集的参与人员，以及； • 收集的自杀死亡人数数据的用途。 	登记的相关管理人员使用。		
8	自杀预防培训	利用主要情报员 监察团体内部自杀和自残培训手册	本培训手册旨在让实地工作者和监察者具备利用主要情报员、保健设施和警方记录收集和管理团体内部自杀和自残数据的技能。这样做的意义和总体目标在于加强对团体内部自杀和自残的监察。	WHO PDF 72 页	英语	https://www.who.int/publications/i/item/9789240065628 医务领导人
		自杀预防	“珍爱生命”旨在增强所有国家的政治意愿并推动国家战略行动，并实施关键、有效的干预来预防自杀。各国可以“珍爱生命”为基础，进一步制定循证自杀预防干预措施。世界卫生组织 (WHO) 努力筹集资金来支持持续实施“珍爱生命”指南。WHO 与成员国、联合国机构、地方和国际合作伙伴，以及有生活经历的人合作。帮助我们减轻痛苦，预防全球出现不必要的死亡。	WHO PDF 4 页	英语	https://www.who.int/health-topics/suicide#tab=tab_1 领导层
		“预防自杀：应急响应者可用信息”	简要说明了如何响应自杀人员	WHO 动画视频 43”	英语	https://www.who.int/multi-media/details/preventing-suicide-information-for-emergency-responders 军警人员

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
		“预防工作场所自杀：雇主、管理者和雇员可用信息”		WHO 动画视频 50”		https://www.who.int/multi-media/details/preventing-suicide-at-work-information-for-employers-managers-and-employees 军警人员
		“预防自杀：卫生工作者可用信息”		WHO 动画视频 48”		https://www.who.int/multi-media/details/preventing-suicide-information-for-health-workers 军警人员
		WHO 发布“珍爱生命”指南的录像	讲述真实人物的自杀未遂经历，以及了解自杀的重要性。讨论培训/管理层干预的必要性。对领导层/医务官有所帮助。其有助于减轻谈论自杀的羞耻感。	WHO 视频 58’24”		https://www.youtube.com/watch?v=11-Lz-DxkgE 领导层
		“自杀模块：自残/自杀评估和管理”	如何应对自杀未遂事件	WHO 视频 9’28”	阿拉伯语， 配英文字幕	https://www.youtube.com/watch?v=4gKleWfGIEI MO

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
		加拿大武装部队自杀预防专家小组报告	平民自杀预防目标模型综述。此模块包括以下要素： A.教育和提高认识计划； B.筛查和评估； C.药物治疗； D.心理治疗； E.自杀未遂者和高危患者随访护理； F.限制采取致命手段的机会；以及 G.媒体参与（鼓励负责任地报道自杀事件）。 专家小组随后拓展了这一模型，在军事组织中新设了额外的预防目标，包括： H.组织干预措施，旨在缓解工作应激/紧张（领导层培训、政策、计划等）； I.选择、恢复能力培训和主要风险因素修改； J.干预措施，旨在清除精神保健的阻碍；以及 K.成体系的工作，旨在提高精神保健的质量。	加拿大武装部队 PDF 80 页	英语	https://www.canada.ca/en/department-national-defence/corporate/reports-publications/health/report-canadian-armed-forces-expert-panel-on-suicide-prevention.html 领导层
9	心理急救	心理急救：协调人可以使用实地工作者指导手册	本手册旨在指导帮助人为经历危机的人们提供心理急救 (PFA)。PFA 涉及为深陷痛苦之人提供人道主义、支持性和实用援助，同时维护其自尊、尊重其文化和能力。	WHO PDF 88 页	南非荷兰语 英语 中文 希腊语 爱沙尼亚语 泰语	https://apps.who.int/iris/handle/10665/102380 每排至少给一名军警人员提供

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
					乌克兰语 爱沙尼亚语	
		心理急救：实地工作者指南	实地工作者可以使用的指南，内容非常详细。该文件和上述文件都有多种语言版本。 。	WHO PDF 64 页	南非荷兰语 阿拉伯语 马来语 印尼语 波斯尼亚语 中文 捷克语 荷兰语 爱沙尼亚语 英语 波斯语 法语 德语 希腊语 印地语 意大利语 日语 斯瓦希里语	https://www.who.int/publications/i/item/9789241548205 每排至少给一名军警人员提供

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
					韩语 缅甸语 波兰语 葡萄牙语 罗马尼亚语 俄语 塞尔维亚语 僧伽罗语 斯洛文尼亚语 西班牙语 瑞典语 泰米尔语 土耳其语 乌克兰语 乌尔都语 越南语	
		“实地心理急救”	有用的动画 PowerPoint 演示文稿	NATO MILMED 卓越中心	英语，配英文字幕	https://youtu.be/doU0E-aSTil

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
				视频 5'50"		
		心理急救	<p>为期四周的课程，可免费参与，完成后可获得证书。证书需付费。</p> <p>学习者可以在空闲时间参加该课程。需要报名。</p> <p>涵盖了如何通过使用约翰·霍普金斯大学 RAPID 模型有效帮助经历创伤之人：</p> <p>保持友善，边倾听边思考</p> <p>评估需求</p> <p>确定优先事项</p> <p>实施干预</p> <p>处置</p> <p>响应者应用该模型可以边陪伴，边给予关怀和支持，旨在缓解重度痛苦并评估是否需要持续关怀。</p> <p>每周将开设一到两个关于该话题的讲座，提供一段模拟视频来加深对概念的理解，并实施一个多项选择题测验来评估进展。</p>	<p>约翰·霍普金斯大学，美国</p> <p>讲座视频</p> <p>时长不同</p>	<p>英语</p> <p>字幕语言：</p> <p>阿拉伯语</p> <p>法语</p> <p>德语</p> <p>希腊语</p> <p>意大利语</p> <p>韩语</p> <p>葡萄牙语（欧洲）</p> <p>葡萄牙语（巴西）</p> <p>俄语</p> <p>西班牙语</p> <p>乌克兰语</p> <p>越南语</p>	<p>https://www.coursera.org/learn/psychological-first-aid/home/week/5</p> <p>每排至少给一名军警人员提供</p>

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
		急性作战应激管理 YaHaLom 干预	<p>网上提供的培训视频，可免费观看。两个视频（供士兵和指挥官观看）共计约 15 分钟，可能需要在监督下进行解释和实践。适用于在行动中帮助受影响军警人员从应激中恢复。</p> <p>这些教学视频介绍了对士兵和指挥官进行急救的即时干预方案。实施干预主要旨在缓解当下的痛苦，预防未来遭受痛苦，从而确保部队能够完成任务。</p>	以色列国防军 视频 7'.26" 4'.20"	希伯来语， 配英文字幕	<p>军警人员 https://youtu.be/t-QZgZd-PJ4</p> <p>领导层 https://youtu.be/ILhRot0I7I</p>
		iCOVER 培训视频	iCOVER 是一种快速实施的点对点干预，供服役人员用于管理团队成员的急性应激反应症状。沃尔特里德陆军研究所 (WRAIR) 在以色列国防军制定的原始程序的基础上制定了 iCOVER。iCOVER 的名称取自其六个步骤（识别有需求的同伴、联系、给予承诺、核实事实、确立事件顺序，以及请求行动），可以由个人远程实施，以帮助团队成员管理急性应激，并帮助小型、无组织的团队中的成员最大限度地发挥自身潜能。	WRAIR, 美国 视频 11'58"	英语	<p>https://www.youtube.com/watch?v=t84_QvbnIT0</p> <p>每排至少给一名军警人员提供</p>
		ReSTART	这是一种急性应激反应管理训练，包含六个步骤。根据任务要求，军事人员可能会身处高压环境，如作战。在这些情况下，	以色列国防军	希伯来语 配英文字幕	https://www.youtube.com/watch?v=Gsm9h5Xvopw

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
			士兵有时可能会出现一种名为“急性应激反应”(ASR) 的现象。急性应激反应与平民环境和军事环境中通常称为“心理冲击”的反应重叠的部分称为“作战应激反应”、“行动应激反应”和“战斗倦怠”。该视频简要介绍了用于管理 ASR 的 ReSTART 模型。 ReSTART 改编自 WRAIR 与以色列国防军合作制定的 iCOVER。	视频 6'38"		每排至少给一名军警人员提供
		项目 ECHO 培训视频	武装冲突创伤管理培训视频，涵盖急性应激和心理急救。这些视频均可在网上观看。有些视频以乌克兰为主。其中讲述了创伤的定义，创伤对精神卫生的影响，以及短期和长期管理原则。提供关于创伤和精神卫生的有用介绍和详细演讲。	多个来源 视频、PPT 视频 1 小时6 分钟	卫生部，乌克兰/项目 ECHO 英文演讲，配双语幻灯片	https://www.youtube.com/watch?v=yftc21bFBWE&list=PLM3v2ae2FB_xGA9dOP9LQ9vIsQ0e_xCQv&index=1 https://www.youtube.com/watch?v=Ht_o-1ZXOgs&list=PLM3v2ae2FB_xGA9dOP9LQ9vIsQ0e_xCQv&index=2 https://www.youtube.com/watch?v=3ZYzMS3fy3k&list=PLM3v2ae2FB_xGA9dOP9LQ9vIsQ0e_xCQv&index=3 领导层和 MO

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
		“心理急救 (PFA) 心理社会支持 — 在 PFA 中观察、倾听和联结”	英文短视频。使用了一些诊断术语，很多人可能需要解释。其优点在于演讲者对心理急救的解释简洁明了。该视频简要介绍了 PFA，之后可以在约翰·霍普金斯大学参加更长、更详细的 PFA 课程。	博士 Suresh Badamath, NIMHANS, 印度 视频 14'48”	英语	https://www.youtube.com/watch?v=laCBmFUJwrQ 军警人员
		“心理急救原则”	在澳大利亚制作的视频，和博士 Suresh Badamath 展示的印度视频差不多。内容更复杂和详细。就 PFA 的必要性进行了教育。	澳大利亚专业咨询机构 视频 40’	英语	https://youtu.be/Dn7fXyltRY 军警人员
		“我支持我的朋友”	该培训还就军警人员话题提供了宝贵见解。“我支持我的朋友”赋予了儿童和青少年能力来找出和支持遭受痛苦的同辈，同时认识到自己在同辈的保护关系网中理应扮演的角色。该资源包为编制、设计和开展针对儿童和青少年如何支持遭受痛苦的朋友的培训提供了指导和工具。其中包含四个部分： • 理论和实施指南（82 页） • 培训手册（192 页） • 参与者练习册（32 页）	UNICEF PDF、PPT 等	英语	https://www.unicef.org/documents/i-support-my-friends 军警人员

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
			• 培训协调人和联络人手册（80 页）			
10	心理恢复能力	培养恢复能力：2020 年关键卫生支柱和可持续发展目标：WHO 小国倡议示例	该出版物介绍了冰岛、马耳他和圣马力诺的实地行动，以及在增强恢复能力和创造提供支持的环境来保障人口卫生和健康的进程中吸取的主要经验教训。该出版物展示的资料旨在向参与 WHO 小国倡议的其他国家提供信息，并鼓励这些国家分享自己增强恢复能力来保障卫生和健康的经历。	WHO PDF 114 页	英语	https://apps.who.int/iris/handle/10665/338752 领导层
		“精神准备就绪之路”	“精神准备就绪之路”移动应用程序是一种培训工具，旨在改进短期绩效和长期精神卫生目标，同时提供管理和支持加拿大武装部队成员、家庭成员和公众所需的工具和资源。	加拿大武装部队	英语	https://www.canada.ca/en/department-national-defence/services/benefits-military/health-support/road-to-mental-readiness.html MHE
		“部署前心理健康与恢复能力培养”	阐明了如何培养心理恢复能力。	塞尔维亚 PPT	英语	MHE

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
		“恢复能力概述纪录片”	一部纪录短片，说明了恢复能力的定义、其好处，以及如何培养恢复能力。其中讲述了美国陆军军士长 Jennifer Loredo 面对丈夫悲惨去世，她是如何走出悲伤并重新振作的故事。专家就恢复能力的含义以及为何其对每个人都至关重要提供了见解。	美国陆军 视频 10'57”	英语	https://www.youtube.com/watch?v=Nz0GkKRvDc0 军警人员
		“培养和提升恢复能力的 10 种方法”	一个视频，其中展示了通过转变想法和看法来提升心理恢复能力的方法。	动画视频 10'04”	英语	https://www.youtube.com/watch?v=VNCL1glwyOI 军警人员
		准备就绪培训计划	一个培训计划，其中提供了 700 个小时的额外军事独特教育和培训，任何美国卫生科学大学都无法提供这类教育和培训。军事相关课程根据过往经历和当前的需求制作，能够应对未来突发事件。这些课程由军队服务大学 (USU) 和其他机构提供，让 USU 毕业生做好充分准备来成为更优秀的临床医生，同时满足为军队服务准备就绪的要求。	卫生科学军队 服务大学， 美国 现场培训	英语	https://www.usuhs.edu/military-readiness/military-specific-curriculum/operational-courses 军警人员

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
11	心理社会支持	指导方针：军队工作者心理社会支持 ： 全面总结和 建议	简述了如何以及为何提供此类支持。总结包含两个部分： A 部分介绍了制定指导方针的背景和方法演变。 B 部分总结了指导方针。 附件 3 完整概述了指导方针中的全部 (55) 项建议。	灾后心理社会护理影响、荷兰语知识和咨询中心， 荷兰 PDF 52 页	英语	https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CDgQw7AJahcKEwiAmN Nwr7 AhUAAAAAHQAAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.mvcr.cz%2Fmcren%2Ffile%2Fguidelines-psycho-social-support-for-uniformed-workers.aspx&psig=AOvVaw2pXQqUptdmH8r7qc8UjEDe&ust=1686686395898279 军警人员
		mhGAP 人道主义干预指南 (mhGAP-HIG)：精神、神经和物质使用障碍人道主义急救临床管理	精神卫生差距行动计划 (mhGAP) 是 WHO 制定的一项计划，旨在解决精神、神经和物质使用障碍患者无法获得护理的问题。mhGAP 干预指南 (mhGAP-IG) 于 2010 年发布，包含在该计划内。mhGAP-IG 是一份关于 MNS 使用障碍的临床指南，供在非专业保健机构工作的常规保健提供者使用，特别是在	WHO PDF 68 页	阿拉伯语、 孟加拉语 英语 法语 基隆迪语 葡萄牙语 俄语 西班牙语 乌克兰语	https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CDgQw7AJahcKEwjw3o6Pw77 AhUAAAAAHQAAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fpublications-detail-redirect%2F9789241548922&psig=AOvVaw110meACqzUrgSvrxfTx3T&ust=1686686532697828

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
			中低收入国家。mhGAP 人道主义干预指南 (mhGAP-HIG) 改编自 mhGAP-IG, 供在人道主义急救中使用。			MO
		mhGAP 行动手册	旨在支持地区卫生管理者和其他负责整合身心健康服务的人员。其强调了增强保健体系和员工队伍能力。其为实施 mhGAP 提供了实用指导。其中包括利用有用的提示、从使用 mhGAP 的项目中吸取的经验教训, 以及适应性强的实施工具来清除公共卫生领导人面临的阻碍。该手册包含在 mhGAP 资料包中。	WHO PDF 116 页	英语 俄语	https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CDgQw7AJahcKEwiAtLybw77_AhUAAAAHQAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.who.int%2Fpublications-detail-redirect%2Fmhgap-operations-manual&psig=AOvVaw2cqYnKM5qZl6MkQt5cXyw&ust=1686686559183487 MO
		mhGAP 培训视频 — 适用于 mhGAP-IG 版本 2.0	模块包括: 物质使用评估和管理 https://www.youtube.com/watch?v=XEHZijvafQQ 自杀和自残评估和管理 https://www.youtube.com/watch?v=4gKleWfGIEI 多种躯体症状评估	WHO 视频 时长不同	英语 有些是阿拉伯语, 配法语字幕	MO

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
			https://www.youtube.com/watch?v=t6EP24FTzn8 大麻评估和管理 https://www.youtube.com/watch?v=2FqGWY8AWww 精神病评估 https://www.youtube.com/watch?v=2RCM767QKUQ PTSD（阿拉伯语，配法语字幕） https://www.youtube.com/watch?v=XLpYRGUr_iY			
		“介绍急救精神卫生和心理社会支持 (MHPSS)”	WHO 关于急救精神卫生和心理社会支持的培训有十三个模块，各自涉及不同的话题。该课程时长七小时，圆满完成后可以获得证书。	WHO 网络课程	英语 波兰语 西班牙语 乌克兰语	https://openwho.org/courses/mental-health-and-psychosocial-support-in-emergencies 领导层/ MO
		精神卫生手册： 精神卫生和心理社会支持培训资料包	精神卫生和心理社会支持电子书培训手册。评估叙利亚专业人员的需求，结合在该地区提供日常服务的 MHPSS 工作者的建设性投稿以及对其开展培训，所取得的成果。发布前的多次培训演练使用了作者的一些投稿。本培训资料包中各章节的一些最终版本	ABAAD PDF 105 页	英语	https://www.abaadmena.org/resources/the-mental-health-manual-mhpss-training-pack/ MO

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
			已采纳这些培训师和学员的反馈。在根据地方需求制作一个适应地方背景的培训资料包时，采用了这种“自上而下”（专家和专业人员）结合“自下而上”（临床医生和执业者）的方法。			
12	精神病	精神分裂症	WHO 关于精神分裂症的资料页	WHO PDF 4 页	阿拉伯语、 英语 中文 法语 俄语 西班牙语	https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/schizophrenia 军警人员/MO
		了解精神病	资料页，涵盖精神病的定义、患病人群、其体征和症状、病因和治疗	NIMH, 美国 PDF 4 页	英语	https://www.nimh.nih.gov/health/publications/understanding-psychosis 军警人员/MO
		了解青少年精神病首次发作	简要解释了医疗保健专业人员所说“精神病首次发作”的含义	SAMHSA, 美国 PDF 4 页	英语	https://store.samhsa.gov/product/Understanding-A-First-Episode-Of-Psychosis-Young-Adult-Get-the-Facts/SMA16-5006 军警人员/MO
13	创伤后应激障碍	“PTSD: 基础知识”	简述了 PTSD 的定义、病因和治疗方案	CIPSRT, 加拿大	英语	https://youtu.be/LWFJyNgDrwM

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
				视频 2'20"		军警人员/MO
		PTSD: 国家 PTSD 中心	国家 PTSD 中心是世界领先的 PTSD 和创伤应激卓越研究和教育中心。该网站以不同格式为个人、家庭和提供者提供了多种资源。	国家 PTSD 中心, 退伍军人事务部, 美国 网站	英语	https://www.ptsd.va.gov/index.asp 领导层/ MO
		A/RES/76/275 : 创伤后应激障碍框架决议	联合国大会通过的一项决议	联合国大会 PDF 2 页	阿拉伯语 英语、法语 俄语 西班牙语	https://digitallibrary.un.org/record/3979978?ln=en 领导层/ MO
		DoD PTSD 政策指南	卫生状况改善和能力培养参考资料中心提供的 PTSD 政策资源; 美国军事卫生体系和国防卫生局的官方网站	国防部军事卫生体系, 美国 各政策的网站 链接	英语	https://health.mil/Military-Health-Topics/Centers-of-Excellence/Psychological-Health-Center-of-Excellence/PHCoE-Clinician-Resources/PTSD/DoD-Policy-Guidance-on-PTSD 领导层/ MO

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
		服役人员、退伍军人和军人家属可以使用的卫生相关资源	一个网页，其中提供了额外资源，可用于支持 PTSD、抑郁和创伤性脑损伤 (TBI) 患者	RAND, 美国 各资源的网站链接	英语	https://www.rand.org/well-being/social-and-behavioral-policy/projects/veterans/resources.html#general-deploymentrelated-heal 领导层/ MO
		国家 PTSD 中心提供的印刷资料	各种讲义、海报和传单，以提高人们对 PTSD 的认识	国家 PTSD 中心，退伍军人事务部，美国 一个网页，其中提供了各种资源	英语	https://www.ptsd.va.gov/publications/print/index.asp 军警人员
		创伤和自我保健、人权监测手册	《人权监测手册》第 12 章，涵盖与创伤幸存者合作和自我保健，可供人权官使用	OHCHR PDF 40 页	英语	https://www.ohchr.org/sites/default/files/Documents/Publications/Chapter12-MHRM.pdf 领导层/ MO
14	性虐待	了解和解决对妇女施暴的问题：性暴力	该文件涵盖了与性暴力相关的多方面内容，例如，性暴力的定义、频率、发生地点	WHO PDF	英语 法语 西班牙语	https://www.who.int/publications/i/item/WHO-RHR-12.37

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
			、施暴人、根本原因和风险因素、后果以及制止或缓和这些行为的方法。	12 页		军警人员
15	精神伤害	精神伤害 — PTSD	简要概述了精神伤害的定义，以及如何管理精神伤害	国家 PTSD 中心，退伍军人事务部，美国 PDF 6 页	英语	https://www.ptsd.va.gov/professional/treat/cooccurring/moral_injury.asp# 领导层
		“精神伤害的由来”	伦敦国王学院和心灵力量信托基金会 (FiMT) 发布的一份演示文稿，其中以国王军事卫生研究中心 (KCMHR) 开展的研究为依据，介绍了精神伤害的由来	KCMHR, 伦敦国王学院, 英国 视频 4'30"	英语	https://www.youtube.com/watch?v=QX8_QkNUoy8 领导层/MO
		情景式精神伤害和创伤后应激障碍支持性干预：军警专业人员可以使用的影视推荐数据报告	期刊文章	《精神病学前沿》(Frontiers in Psychiatry), 第 13 卷 PDF	英语	https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fpsy.2022.917248/full 领导层/MO

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
		“道德心理学能告诉我们哪些关于军队道德体系的真相”	美国步兵少尉 Sam Kolling 发表的 TED 演讲。该演讲虽然在 TEDx 活动上采用 TED 会议的形式进行，但是由地方社群独立组织。	西点军校 TEDx 活动 视频 14'10”	英语	https://www.youtube.com/watch?v=clUyDm0m9X0 领导层/ MO
		特派团相关心理应激和道德冲突一级和二级预防手册	该手册旨在就如何采取预防措施来转变与海外特派团相关的价值取向和道德冲突，为军队中的心理社会关系网提供指导。该手册包含应激相关心理教育和练习的建议，可以在 5-20 名参与者组成的小组中完成。	德国武装部队— 心理服务/军事 精神卫生中心/ PTSD 专员 福音教/天主教 军队主教办公室 PDF 28 页	英语	https://www.bwkrankenhaus.de/resource/blob/5671758/83e2fd1b752f09988326ae1beb02222a/0804-handbook-for-the-primary-and-secondary-prevention-of-mission-related-psychological-stress-and-moral-conflicts-data.pdf MHE MO RT
		道德决策与军队精神卫生	报告强调了道德过失与心理困扰（包括精神疾病）之间的双向关系	NATO PDF 176 页	英语、	https://www.sto.nato.int/publications/STO%20Technical%20Reports/STO-TR-HFM-179/\$\$TR-HFM-179-ALL.pdf 领导层/

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
						MO
16	心理健康	精神健康： 领导人指南	领导人指南的目的： 了解：该指南为军警领导人提供了一个框架，帮助了解和解释军警人员的精神健康状况。 应用：该指南使得军警领导人能够对个人有针对性地应用精神健康的概念，反映并回应“我的精神健康”信息和问题。 带领：该指南为军警领导人提供了一个模板，帮助其带领军警人员进行精神健康对话。	美国海军陆战队 PDF 125 页	英语	https://www.fitness.marines.mil/Portals/211/documents/Spiritual%20Fitness/SF%20Leaders%20Guide%20Notebook%20May%202019.pdf?ver=to5Hwi7mnYY Yrd0iNecRiQ%3D%3D 领导层 牧师/宗教/精神导师
		军队中 自由发挥宗教和 精神的力量	包括以下章节： 力量的标志：当今军队中的指挥、信仰和个人榜样 一份领导人指南，其中指导了如何合法解决宗教和精神问题 指挥官与自由发挥宗教的力量 — 牧师的视角	美国陆军牧师 团 PDF 32 页	英语	https://www.google.com/url?sa=i&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&cad=rja&uact=8&ved=0CDgQw7AJahcKEwjw85f9o9CAAxUAAAHQAAAAAQAw&url=https%3A%2F%2Fwww.dla.mil%2FPortals%2F104%2FDocuments%2FChaplain%2F992-021%2520US%2520Army%2520Chaplain%2520Corps%2520Special%2520Publication%2520R11%2520-%2520508.pdf%3Fver%3D-DxrM5J32xZ3UuJSMEd21Q%253D%253D&psig=AOvVaw028M_ndDVr-

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
						67bAxx097ok&ust=1691694695853054&opi=89978449 领导层 牧师/宗教或精神导师
		宗教导师担任心理咨询师手册	本书旨在用作宗教导师担任心理咨询师的手册。使用英语和印地语编写，覆盖范围广。该手册包括心理学基础知识、咨询和常见精神障碍的症状。	武装部队医学院，印度 PDF 188 页	英语 印地语	牧师/宗教或精神导师/心理医生/咨询师
17	悲伤	领导层缓解悲伤： 悲剧发生后领导层应当采取的行动	一张建议表，其中说明了灾难发生时领导层的作用；类似的原则也适用于联合国维和关键事件。	创伤应激研究中心， 军队服务大学精神病学系， 美国 PDF	英语	https://www.cstsonline.org/resources/resource-master-list/grief-leadership-leadership-in-the-wake-of-tragedy 领导层
		关于对大规模死亡事件中尸体的情绪反应救援人员可用的信息	面对灾难环境中的尸体开展救援工作的其他人吸取的经验教训。这些经验教训可以帮助救援人员继续工作，并在生活中不受其经历和记忆的困扰。	2 页	英语	https://www.cstsonline.org/assets/media/documents/CSTS_FS_Info_for_Relief_Workers_on_Emotional_Reactions_to_Human_Bodies_in_Mass_Death.pdf 领导层

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
18	放松技巧	正念音频	音频指南，可用于指导身体扫描冥想和呼吸	加拿大公共安全研究与治疗所 (CIPSRT)，加拿大 音频文件 10' 和 3'18"	英语	https://www.cipsrt-icrtsp.ca/assets/bodyscan2.mp3 https://www.cipsrt-icrtsp.ca/assets/breathing-space-bk1.mp3
		太极在线直播课程		太极基金会 各种课程链接	英语	https://www.taichifoundation.org/live-online-courses?qclid=CjwKCAjwkeqkBhAnEiwA5U-uMxxK0YrOd_5SM5l_hFGy01-d88HKL0OpGJhNk2p9MF6hZL4s2bwPVRoCTDcQAvD_BwE 军警人员
		“减少应激的六个放松技巧”	六个放松技巧的相关信息	哈佛医学院，美国 PDF/网页 6 页	英语	https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/six-relaxation-techniques-to-reduce-stress 军警人员

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
19	心理信息手册	促进心理健康	一项提高公众认识的运动，旨在鼓励服役人员、退伍军人和家属就心理健康问题寻求帮助	爱尔兰国防军 PDF 2 页	英语	军警人员
		与家属和朋友讨论自身的抑郁问题	与朋友和家属讨论抑郁症状并非易事。此工作表可以帮助规划讨论。	国防部军事卫生体系， 美国 PDF 3 页	英语	https://www.google.com/url?sa=t&rct=j&q=&esrc=s&source=web&cd=&ved=2ahUKEwigpcmirMSDAxXqvoKEHY42AuUQFn0ECCMQAQ&url=https%3A%2F%2Fhealth.mil%2FReference-Center%2FPublications%2F2022%2F07%2F18%2FTalking-to-Your-Family-and-Friends-About-Your-Depression&usq=AOvVaw3FpGQUjQLRkTLIUOGC-RWu&opi=89978449 军警人员
		国防军精神卫生与健康信息指南	该信息指南旨在： 促进国防军的积极精神卫生和健康 就可能出现的不同类型精神卫生问题以及人们会受到哪些影响提高认识并增进理解	爱尔兰国防军 PDF 65 页	英语	

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
			为军事指挥官和同事提供帮助和建议，以了解和积极支持有精神卫生问题的国防军为个人服役人员提供信息、指导和实用帮助 充当一种有用的资源和其他相关服务的联系渠道			军警人员
20	部署期间和重新磨合期间的支持	配偶作战意志培训	帮助您和您的家属从部署任务中完成过渡。部署前和部署后培训。	WRAIR, 美国 PDF 每个培训 2 页	英语	www.battlemind.org 配偶/家庭成员
		军警人员作战意志培训	涵盖： 1.作战任务结束后回国 2.继续完成回国过渡			军警人员
		海外服役国防军家庭指导手册	该手册解释了军警人员及其家属如何应对部署和部署后的重新磨合事宜。	爱尔兰国防军 PDF 41 页	英语	军警人员/配偶/家属
		遣返简报	描述了如何照顾离开联合国特派团回家的军警人员	爱尔兰国防军 PPT	英语	军警人员

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
21	保障心理支持质量	保障心理支持质量 (EQUIP)	EQUIP 是 WHO/UNICEF 的一个联合项目，旨在提高帮助人的能力以及培训和服务提供的一致性和质量。 EQUIP 平台 提供免费的能力评估工具和电子学习课程，以支持人道主义和发展环境中的政府、培训机构和非政府组织对员工队伍进行培训和监督，确保其为成年人和儿童提供充分的心理支持。	WHO 和 UNICEF 涉及该主题的多份文件 PDF	英语、西班牙语、乌克兰语	https://www.who.int/teams/mental-health-and-substance-use/treatment-care/equip-ensuring-quality-in-psychological-support#cms https://equipcompetency.org/en-gb MHE
		EQUIP 能力评估工具概览	第 1 节： 基础援助能力。 适用于不同计划和人为干预的核心能力 • 成年人基础援助技能 (ENACT) • 儿童和青少年援助技能 (WeACT) • 团体促动技能 (GroupACT) 第 2 节： 实施一系列干预的能力 专门实施人为干预的一系列能力。 • 问题管理优化版 (PM+) • 思想健康计划 第 3 节： 技巧特定能力	WHO 和 UNICEF PDF 5 页	英语	https://equipcompetency.org/en-gb/resources/5047 MHE

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
			能力按特定技巧分组，这些技巧可能因计划和人为干预而异。 <ul style="list-style-type: none"> • 行为激活技巧 • 认知技巧 • 人际交往技巧 • 动力强化技巧 • 解决问题的技巧 • 应激管理和放松技巧 			
		能力工具 角色扮演脚本	评估工具，覆盖上述领域 与能力评估工具搭配使用的角色扮演脚本示例	WHO 和 UNICEF PDF 篇幅不同	阿拉伯语、中文 英语、俄语、西班牙语、乌克兰语	https://equipcompetency.org/en-gb/resources MHE
		适应与情景化指南	一个模板，可在角色扮演情景化和适应期间用于做笔记	WHO 和 UNICEF Word 6 页	英语	https://equipcompetency.org/en-gb/resources/5066 MHE
		评级和评分指南	帮助学习如何给能力水平评分	WHO 和 UNICEF PDF 和视频	英语	https://equipcompetency.org/en-gb/resources/5072 MHE

编号	话题	名称	内容简述	资源来源和文件类型	语言	链接及预期受众
		EQUIP — 研究相关出版物	以 EQUIP 为基础的各种研究论文	WHO 和 UNICEF PDF 多篇篇幅不同的论文	英语	https://equipcompetency.org/en-gb/resources/5048 MHE