



MENTAL HEALTH FIRST AID

If I sprain my ankle, chances are you'll know what to do.
If I have a panic attack, chances are you won't.

Mental Health First Aid is offered to someone with an emerging mental health problem or in a mental health crisis until appropriate treatment is found or the situation is resolved.



1 in 5 Canadians will be living with a mental health problem this year.



“This was an incredible course. It gave me concrete tools that I can use to help people.”

Course participant

Anyone Can be Trained to Help

The 12-hour evidence-based MHFA Basic course has been proven to give participants:

- ▶ Confidence and skills to engage someone with an emerging mental health problem or in a mental health crisis
- ▶ Greater recognition of mental health problems
- ▶ Improved mental health for themselves

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 400,000 people in Canada have been trained in MHFA.

To learn more about the MHCC: www.mentalhealthcommission.ca

Suite 1210, 350 Albert Street, Ottawa, ON K1R 1A4 • Tel: 613.683.3755 • Fax: 613.798.2989
info@mentalhealthcommission.ca • www.mentalhealthcommission.ca

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

TOPICS COVERED IN MHFA BASIC

- ▶ Substance-related disorders
- ▶ Mood-related disorders
- ▶ Anxiety and trauma-related disorders
- ▶ Psychotic disorders

CRISIS FIRST AID INTERVENTIONS FOR

- ▶ Overdose
- ▶ Suicidal behaviour
- ▶ Panic attacks
- ▶ Psychotic episode
- ▶ Acute stress reaction

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

- ▶ mhfa@mentalhealthcommission.ca
- ▶ 1-866-989-3985
- ▶ www.mhfa.ca



Additional versions of MHFA are available. Visit our site to learn more.



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

**Mental Health
First Aid Canada**

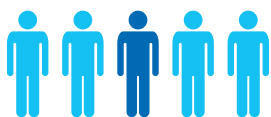




PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE

Si je me foule une cheville, vous saurez certainement quoi faire.
Si je subis une crise de panique, vous ne saurez probablement pas comment intervenir.

Les premiers soins en santé mentale sont prodigués à une personne en voie de développer un problème de santé mentale ou qui traverse une crise de santé mentale jusqu'à ce qu'un traitement approprié lui soit apporté ou que la crise se résorbe.



Un Canadien sur cinq aura un problème de santé mentale cette année.

SUJETS DONT IL EST QUESTION DANS LES PSSM DE BASE

- ▶ Les troubles liés aux substances
- ▶ Les troubles de l'humeur
- ▶ Les troubles anxieux et associés à des traumatismes
- ▶ Les troubles psychotiques

INTERVENTIONS DE PREMIERS SOINS EN CAS DE CRISE

- ▶ Surdose
- ▶ Comportement suicidaire
- ▶ Crise de panique
- ▶ Épisode psychotique
- ▶ Réaction aiguë au stress



« C'était un cours remarquable.
Il m'a fourni des outils concrets pour aider les gens. »

Participant au cours

Tout le monde peut être formé pour aider

Le cours de PSSM de base d'une durée de 12 heures permet participants de réaliser ce qui suit :

- ▶ Se sentir plus en confiance et détenir les aptitudes nécessaires pour parler à une personne en train de développer un problème de santé mentale ou qui traverse une crise de santé mentale
- ▶ Être en mesure de mieux reconnaître les problèmes de santé mentale
- ▶ Avoir une meilleure santé mentale

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 400 000 personnes au Canada ont suivi une formation en PSSM.

Pour en apprendre davantage au sujet de la CSMC : www.commissionsantementale.ca

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

[@CSMC_MHCC](https://twitter.com/CSMC_MHCC) [/theMHCC](https://www.facebook.com/theMHCC) [/1MHCC](https://www.youtube.com/channel/UC1MHCC) [@theMHCC](https://www.instagram.com/theMHCC) [/Commission de la santé mentale du Canada](https://www.linkedin.com/company/Commission-de-la-santé-mentale-du-Canada)

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

- ▶ pssm@commissionsantementale.ca
- ▶ 1-866-989-3985
- ▶ www.pssm.ca



Versions supplémentaires des PSSM sont disponibles. Veuillez naviguer au www.pssm.ca pour obtenir de plus amples renseignements.



Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health
Commission
of Canada

**Premiers soins
en santé mentale**

