



برنامه صحت رفتاری

فهرست اصطلاحات کلیدی پروگرام آموزشی کمک های اولیه صحت روانی

فهرست اصطلاحات کلیدی پروگرام آموزشی کمک های اولیه صحت روان

اعتیاد (Addiction): یک اصطلاح عمومی برای اختلالات شدید استفاده مواد مخدر است، به طور کلی به از دست دادن کنترل بر استفاده از مواد مخدر و وابستگی جسمی و روانی اشاره دارد.

اختلالات تنظیم (Adjustment Disorders): عکس العمل های ناسالم یا بی‌فایده به رویدادها یا تغییرات استرس زا که شامل خلق و خوی افسرده یا عصبانیت و رفتارهای نادرست یا نقض حقوق دیگران می‌شود.

تجربه‌های آسیب رسان در دوران طفولیت (Adverse Childhood Experience): تجربه‌های تروماتیکی که قبل از سن ۱۸ سالگی رخ می‌دهد. این تجربه‌ها شامل سوءاستفاده جسمی، جنسی یا عاطفی؛ غفلت جسمی یا عاطفی؛ خشونت شریک صمیمی؛ خشونت علیه مادر کودک؛ سوءمصرف مواد مخدر در خانه؛ جدایی والدین یا طلاق؛ و یا داشتن یک عضو خانواده در زندان می‌شود.

رفتارهای پر خاشگرانه (Aggressive Behaviors): می‌تواند لفظی (توهین یا تهدیدها)، رفتاری (پرتاب اشیاء، نقض حریم شخصی)، عاطفی (صدای بلند یا به عصبانیت نگاه کردن) باشد. رفتارهای پر خاشگرانه ممکن است به علت ترس پیش بیایند یا نتیجه‌ای از ارتباط ناپسند باشند که می‌تواند در افراد متفاوت باشد.

مسمومیت با الکل (Alcohol Intoxication): تغییرات قابل توجه در تفکر و رفتار که ناشی از مصرف بیش از حد الکل می‌شود.

قطع الکل (Alcohol Withdrawal): علائم جسمی که یک شخص در زمان قطع مصرف الکل و یا کاهش قابل ملاحظه‌ای مصرف آن تجربه می‌کند شامل لرزش و افزایش فشار خون می‌شود و می‌تواند منجر به تشنج، هذیان و گیجی شود.

ال‌جی (ALGEE): برنامه اقدامات پنج مرحله ای کمک اولیه صحت روانی بوده که جهت کمک به افراد دارای مشکلات صحت روانی انجام می‌شود. این برنامه شامل ارزیابی برای خطر خودکشی یا صدمه رساندن و کمک به آن (Approach)؛ گوش دادن بدون قضاوت (Listen)؛ دادن اطمینان و معلومات (Give)؛ تشویق به کمک مسلکی مناسب (Encourage)؛ و تشویق به کمک خودی و استراتژی های حمایتی دیگر (Encourage) است.

ادویه جات ضد افسردگی (Antidepressant Medications): ادویه جاتی که برای جلوگیری یا تداوی سایکوز استفاده میشوند.

اضطراب (Anxiety): احساس نگرانی که ناشی از تهدیدهای درک شده در محیط است. گرچه ناخوشایند است، اما اضطراب میتواند در کمک به فرد برای اجتناب از وضعیت‌های خطرناک یا پرمخاطره مفید باشد. این میتواند فرد را وادار به اقدام و رفع خطر فوری و مشکلات روزمره کند.

اختلالات اضطرابی (Anxiety Disorders): اختلالات مشخص شده توسط نگرانی شدید درباره رویدادهای آینده که توانایی فرد را در انجام کار، مکتب یا روابط مختل می‌کند. مثال‌های آن شامل اختلال اضطراب عمومی، اختلالات ترس و اختلالات اضطرابی اجتماعی می‌باشد.

اختلال کم توجهی/بیش‌فعالی (Attention-Deficit/Hyperactivity Disorder): اختلالی که در آن فرد به طور غیر معمولی مشکل در تمرکز بالای کار، توجه، آرام نشستن و کنترل رفتارهای حرکات بدنی دارد.

اختلال طیف اوتیزم (Autism Spectrum Disorder): یک تشخیص کلی که شامل تشخیص‌های متمایزی چون اختلال اوتیزم، اختلال فروپاشی دوران کودکی، اختلال رشد گسترده نامشخص و سندروم اسپرگر میشود.

اعتیاد رفتاری (Behavioral Addiction): مشابه اعتیاد به مواد مخدر، با این تفاوت که فرد به احساسی که به واسطه یک عمل مانند قمار به وجود می‌آید، اعتیاد دارد نه به یک ماده مخدره.

صحت رفتاری (Behavioral Health): به بخش صحت روانی و استفاده از مواد مخدر اشاره دارد.

اختلال دوقطبی (Bipolar Disorder): اختلال روانی که با تغییرات شدید در خلق (طبیعت) با دوره‌های افسردگی، دوره‌های مانیا و دوره‌های سلوکی نورمال طولانی میان آنها مشخص میشود.

خستگی شدید (Burnout): وضعیتی از خستگی عاطفی، جسمی و ذهنی که ناشی از استرس بیش از حد و طولانی مدت است. این وقتی واقع می‌شود که فرد احساس فشار شده، خالی شدن عاطفی و ناتوانی در برآورده کردن تقاضاهای مداوم دارد.

مشاوره (Counseling): مجموعه‌ای از تکنیک‌های تداوی است که هدف آن کمک به فرد در شناسایی و تغییر احساسات، افکار و رفتارهای نگران‌کننده می‌باشد.

رفتارهای جبرانی (Compulsive Behaviors): رفتارهای تکراری که شخص احساس می‌کند باید به دنبال یک وسوسه انجام دهد تا اضطراب را کاهش دهد.

تداوی های متممه یا تکمیل کننده (Complementary Treatments): تداوی های مانند مربی‌گری زندگی و تغییرات سبک زندگی که شامل استفاده از درمان و روش‌های جایگزین طبیعی و تغییر شیوه زندگی است.

فرهنگ (Culture): ترکیبی از ارزش‌ها، نورم‌ها، توقعات و هویت که میتواند تأثیری را داشته باشد بر مفکوره یک شخص، اقداماتی که آنها انجام میدهد، نحوه تعامل با دیگران و تأثیرات بر سازماندهی جوامع و خانواده‌ها داشته باشد.

فعالیت‌های روزانه زندگی (Daily Living Activities): فعالیت‌های فردی مانند خوردن، حمام کردن، آرایش و لباس پوشیدن که به طور معمول به عنوان مراقبت از خود انجام می‌شوند.

افسردگی/اختلال افسردگی اساسی (Depression/ Major depressive disorder): یک مشکل صحت عمومی و جدی که تأثیر منفی بالای حالت احساسی، نحوه تفکر و رفتار افراد دارد. افسردگی باعث احساس غمگینی و یا از دست رفتن علاقه به فعالیت‌هایی که یک زمان از آنها لذت می‌برد، می‌شود. این میتواند منجر به مشکلات جسمی و مشکلات عاطفی اضافی شود (بطور مثال تند مزاج یا کج خلق). اگر به درستی تداوی نشود، افسردگی و اختلالات افسردگی خطرناک هستند.

توهمات (Delusions): اعتقادات ثابت که حتی زمانی که شواهد متعارض وجود دارد، تغییر نمی‌کنند. برخی از توهمات عجیب و غریب هستند و برخی دیگر نیستند.

سم زدایی یا تصفیه (Detoxification): پروسه که افراد مسلکی طبی برای مدیریت سالم علائم جسمی قطع مصرف مواد مخدر انجام می‌دهند.

اختلالات انکشافی (Developmental Disabilities): گروهی از شرایط ناشی از نقص در زمینه‌های جسمی، آموزش، زبان یا رفتار. آنها شامل اختلال ذهنی، اختلالات طیف اوتیزم و اختلالات جسمی مانند اختلال بینایی، صرع و فلج مغزی می‌شود.

تبعیض (Discrimination): رفتارهای منفی علیه شخصی بر اساس تعلقات به یک گروه اجتماعی مشخص.

ناتوانی (Disability): شرایط صحتی که توانایی افراد را در کار کردن، مراقبت از خود، حضور در مکتب و داشتن روابط نقض می‌کند.

مواد مخدر (Drug): مواد کیمیایی که می‌توانند نحوه کار بدن و ذهن فرد را با تأثیرات متنوعی در مغز تغییر دهند

تشخیص دوگانه (Dual-Diagnosis): وقتی یک فرد دارای بیش از یک مرض صحتی در یک زمان باشد.

مداخله زودهنگام (Early Intervention): راجع به شناخت علائم هشدار دهنده‌ای از مشکلات صحت روانی یا استفاده از مواد مخدر، و اقدام قبل از اینکه وضعیت بدتر شود. مداخله زودهنگام می‌تواند از تشدید علائم جلوگیری کند.

اختلالات تغذیوی (Eating Disorders): امراض جدی مرتبط با عادات تغذیه نامنظم، استرس شدید یا نگرانی‌ها در مورد تصویر بدن، که با مصرف زیاد یا کمتر از حد غذا مشخص می‌شود. مثال‌های آن شامل بی‌اشتهایی عصبی، بلومیا نوروزا و اورتورکسیا نوروزا می‌باشد.

کمک رسان اولیه (First Aider): یک شخص تصدیق شده که می‌تواند به یک شخصی که دچار مشکل صحت روانی یا استفاده از مواد مخدر است، کمک اولیه صحت روانی ارائه نماید.

هالوسینیشن (Hallucination): دیدن، شنیدن، احساس کردن یا بو کردن چیزهایی که دیگران نمی‌بینند، نشنوند، احساس نکنند یا بو نبرده اند.

نابرابری صحتی (Health Disparity): صحت خوب برای برخی و صحت خراب برای دیگران که این زمانی رخ می‌دهد که صحت و مراقبت صحتی در میان گروه‌های مختلف از افراد برابر نیست.

برنامه تعلیمی فردی (Individualized Education Program): برنامه یا طرحی که تسهیلات آموزشی تخصصی و خدمات مرتبط را برای دانش‌آموزان دارای معلولیت در یک مؤسسه آموزشی عامه تعیین می‌کند، طوریکه در قانون تربیت و تعلیم افراد دارای معلولیت (IDEA) تعریف شده است.

استنشاقی ها (Inhalants): مواد تبخیری که بخارهای کیمیاوی تولید میکنند که میتواند تنفس شده و تأثیر روانی یا تغییردهنده‌ای بر روحیه داشته باشد.

مراقبت مدغم یا یکپارچه (Integrated Care): ترکیبی از مراقبت صحتی اولیه با مراقبت صحت روانی و رفتاری در یک محیط.

ناتوانی فکری (Intellectual Disability): محدودیت‌های فکری در هر دو عملکرد فکری (استدلال، یادگیری، حل مسئله) و رفتار سازگاری که یک سلسله از مهارت‌های اجتماعی و عملی روزمره را شامل می‌شود.

مداخله (Intervention): هر فعالیتی که برای اصلاح رفتار، حالت عاطفی یا احساسات استفاده می‌شود.

مانیا (Mania): یک حالت هیجانی که با تباروز افزایش فعالیت ذهنی و جسمی، عدم سازماندهی رفتار و افزایش خلق و خو مشخص می‌شود.

میدیکید (Medicaid): بیمه صحتی برای کمک به افرادی که مصارف خدمات صحتی خود را بطور کلی یا قسمی پرداخت کرده نمیتوانند.

صحت روانی (Mental Health): حالتی از رفاه که شخص توانایی‌های خود را میشناسد، میتواند با استرس‌های معمول زندگی کنار آمده، بطور مثمر کار کند، و به جامعه خود کمک کند.

چالش صحت روانی (Mental Health Challenge): علائم مشابه اختلال روانی مثل تفکر مغشوش کننده یا صعود و نزول مزاج که بسیار شدید نبوده و برای تشخیص یک اختلال روانی کافی نیست. برخی اصطلاحاتی دیگری که تعریف کننده چالش‌های صحت روانی هستند، شامل اختلال عاطفی و رفتاری، اضطراب شدید عاطفی، مرض روانی، وضعیت صحت روانی، شکست روانی، شکست عصبی، خستگی عصبی و خستگی میشوند.

کمک اولیه صحت روانی (Mental Health First Aid): یک برنامه آموزش عمومی با مداخله زود هنگام می‌باشد. این برنامه به شرکت کنندگان آموزش میدهد که اعراض و علائمی را که از چالش صحت روانی یا استفاده از مواد مخدر بوجود می‌آیند شناسایی کنند، چگونه بدون قضاوت گوش کنند و اطمینان بدهند به فردی که ممکن است تجربه چالش صحت روانی یا استفاده از مواد مخدر را داشته باشد، و چگونه یک شخص را به حمایت و خدمات مناسب راجع بسازند.

اختلالات روانی (Mental Disorders): اختلالات روانی که بطور قابل توجهی حالت خلق و خوی شخص را افزایش یا کاهش می‌دهند. بطور مثال افسردگی، اختلال دوقطبی (که بنام افسردگی مانیایی نیز نامیده میشود)، اختلال افسردگی فصلی (که به عنوان اختلال افسردگی اساسی با الگوی فصلی نیز نامیده میشود).

مرض روانی (Mental Illness): مرض قابل تشخیصی که بالای تفکر، حالت عاطفی و رفتار یک فرد تأثیر می‌گذارد و توانایی فرد را در کار کردن یا انجام دیگر فعالیت‌های روزانه و ایجاد روابط شخصی مختل می‌سازد.

تداوی های طبی (Medical Treatments): شامل ادویه جات تجویز شده و دیگر تداوی های ارائه شده توسط متخصصین صحت مانند متخصص صحت روانی یا دیگر دوکتوران. برای اختلالات روانی ادویه جاتی چون ضد افسردگی، انتی سایکوتیک یا تثبیت کننده های خلق و خو ممکن است شامل باشد، در حالی که برای اعتیاد، ادویه جات شامل دواهای هستند که فرد را از سوءاستفاده یا مصرف بیش از حد مواد اعتیادآور منع می کند. ادویه معمولاً با تداوی های روانشناسی مناسب مانند مشاوره و سایر حمایت ها همواره می باشد.

مایکرواگریشن ها (Microaggressions): حقارت ها، توهین های روزمره و نادیده گرفتن کوچکی که اغلب به اقلیت ها یا افرادی حاشیه شده راجع میشود.

آگاهی ذهنی (Mindfulness): بهوش و پذیرفتن لحظه حاضر در همراهی با تفکر، احساسات و حساسیت های بدنی.

اختلالات خلق و خو (Mood Disorders): اختلالات روانی که بطور قابل توجهی حالت خلق و خوی شخص را افزایش یا کاهش می دهند. بطور مثال افسردگی، اختلال دوقطبی (که بنام افسردگی مانیایی نیز نامیده میشود)، اختلال افسردگی فصلی (که به عنوان اختلال افسردگی اساسی با الگوی فصلی نیز نامیده میشود).

اعراض منفی (Negative Symptoms): مرتبط به اختلالات در احساسات و رفتارهای معمولی نزد افراد می باشد. به آنها اعراض منفی بخاطری گفته میشود زیرا که این جنبه های رفاهی را فرد ندارد.

خودآسیبی غیرخودکشی (Non-suicidal Self-Injury): آسیب زدن به بدن خود بطور عمدی بدون قصد خودکشی.

اختلال وسواس اجباری (Obsessive-Compulsive Disorder): اختلال مشخص شده توسط افکار وسواسی و رفتارهای اجباری همراه با احساسات اضطراب.

مسمومیت با مشتقات تریاک (Opioid Overdose): زمانی رخ میدهد که مقدار مسموم کننده ای از یک ماده یا ترکیب مواد به بدن غلبه میکند. این یک وضعیت بسیار جدی است که نیاز به مراقبت طبی فوری (مانند تماس با ۹۱۱) دارد.

تداوی خارج از شفاخانه (Outpatient Treatment): هر نوع مراقبت مسلکی که در زمانی ارائه میشود که شخص در شفاخانه یا محیط بستری ویژه وارد نمیشود.

حمله وحشت (Panic Attack): ظهور ناگهانی نگرانی، ترس یا وحشت شدید. این حملات به طور ناگهانی آغاز میشوند و به سرعت و به طور مختصر توسعه پیدا می کنند و شامل ترس شدیدی است که نسبت به شرایط وقوع آن بی ارتباط است.

اختلال وحشت (Panic Disorder): حملات وحشت ناگهانی و تکراری که باعث اختلال در فعالیت های روزانه در خانه، محل کار و در موقعیت های اجتماعی می شوند. این ترس شدید به شرایط نسبت ندارد.

می‌تواند مجموعه‌ای از علائم فیزیکی از جمله تپش قلب، عرق کردن، حس نفس کوتاهی، دل‌بندی و احساس جداشدن از واقعیت ظاهر شود.

وسواس (Paranoia): وضعیتی که با تردید یا بی‌اعتمادی بی‌مورد نسبت به افراد دیگر، امکان یا وضعیت‌ها مشخص می‌شود.

اعراض مثبت (Positive Symptoms): رفتارهایی که به طور عمومی در رفتار سالم وصفی فرد دیده نمی‌شود. اینها به نام اعراض مثبت نامیده می‌شوند زیرا این اعراض موجود هستند.

اختلال استرس بعد از صدمه (Post Traumatic Stress Disorder): احساس ناراحتی که بیش از یک ماه بعد از وقوع یک رویداد دلخراش ادامه داشته باشد.

رفتار اجتماعی یا خیرخواه (Prosocial Behavior): اقدامات مثبتی که تحت تأثیر همدردی، ارزش‌های اخلاقی و احساس مسئولیت شخصی بهره‌مندی دیگران را ترویج دهد نه بهره‌جویی شخصی.

داکتر روانشناسی (Psychiatrist): دوکتور طب که در تداوی اختلالات روانی با تأثیرات شدید و طولانی مدت تخصص داشته باشد.

آموزش روانی (Psychoeducation): نوعی از تداوی روانشناسی که میتواند در کاهش علائم روانی با کمک به فرد در ایجاد توضیحات جایگزین علائم اسکیزوفرنی را انکشاف دهد، تأثیر علائم را کاهش دهد و فرد را تشویق به مصرف ادویه جات خود کند.

سوءاستفاده روانی (Psychological Maltreatment): سوءاستفاده عاطفی یا بی‌توجهی.

تداوی های روانشناسی (Psychological Treatments): تداوی های روانشناسی شامل تغییر نحوه فکر یا رفتار فرد به منظور: کاهش علائم، افزایش مهارت‌های زندگی و کاهش رفتارهای مشکل‌آفرینی مانند مصرف زیاد الکل می‌باشند. این تداوی‌ها مشاوره یا "درمان گفتگویی" نامیده می‌شوند زیرا معمولاً شامل گفتگوی روبرو و توسعه یک رابطه حمایتی با یک فرد مسلکی صحت روان مانند مشاور، کارشناس اجتماعی، روانشناس، دوکتور عقلی یا فرد مسلکی مرتبط با استفاده از مواد مخدر می‌شود. تداوی میتواند تنها، به صورت گروهی یا با اعضای خانواده اتفاق بیافتد.

روانشناس (Psychologist): یک فرد مسلکی صحت روانی با آموزش پیشرفته که میتواند اختلالات روانی را تشخیص و تداوی کند. روانشناسان داکتر طبی نیستند و نمیتوانند ادویه تجویز کنند.

سایکوز (Psychosis): یک اصطلاح عمومی است که برای توضیح شرایط صحت روانی استفاده میشود که در آن فرد برخی از ارتباطات خود را با واقعیت از دست داده است. سایکوز باعث مختل شدن افکار و ادراک فرد میشود و فرد ممکن است نفهمد چه چیز واقعی است و چه چیزی نیست. سایکوز یک سندروم یا مجموعه‌ای از علائم است، نه بیماری.

اختلالات روانی سایکوتیک (Psychotic Disorders): اختلالات روانی شدید با تفکر و ادراک نامعمول که باعث از دست دادن ارتباط با واقعیت فرد می‌شوند. بطور مثال سکیزوفرنی و اختلال سکیزوافیکتیو.

برنامه‌های وقایوی (Prevention Programs): شامل پالیسی‌ها یا شیوه‌هایی برای کاهش استرس در محیط کار، همچنین کورس‌های مدیریت استرس، آموزش مهارت‌های والدین و آموزش در مورد استفاده از مواد مخدر و اعتیاد و در موردی تمرینات فیزیکی برای بهبود خلق و خو است.

عامل محافظتی (Protective Factor): چیزی که احتمال تأثیر مخرب بالای شخص توسط یک وضعیت یا اختلال را کاهش می‌دهد.

تسکین / اطمینان دوباره (Reassurance): حمایت عاطفی، مانند همدردی و بیان امید و کمک عملی که شک یا ترس یک فرد را برطرف می‌کند.

بهبود (Recovery): پروسه است جهت تغییر که منجر به بهبود صحت و سلامت افراد شود، زندگی خود را به صورت خود مدیریتی به پیش برده و تلاش کنند تا به استعداد کامل و سفر شخصی خود با اهداف امید، به توانمندی و استقلال دست یابند.

بهبودی (Remission): در پروسه بهبود، بهبودی در کاهش علائم کلیدی مصرف مواد مخدر اشاره دارد.

انعطاف پذیری (Resilience): توانایی یک فرد برای "برگشتن" یا غلبه بر تجربیات چالش آفرین.

عامل خطر (Risk Factor): چیزی که احتمال تأثیر مخرب بالای یک شخص را توسط یک وضعیت یا اختلال افزایش می‌دهد.

مسکن یا آرامبخش (Sedative): ادویه که به کسی کمک می‌کند به خواب برود.

علائم (Signs): در ارتباط با صحت روانی، علائم شاخص‌های صحتی هستند که قابل مشاهده هستند.

اختلالات مصرف مواد مخدر (Substance Use Disorders): اختلالاتی که هنگام مصرف مکرر مواد مخدر به وقوع پیوسته و باعث اختلال از جمله مشکلات صحتی، ناتوانی، و/یا عدم کفایت در انجام وظایف شخصی می‌شوند. بطور مثال اختلال مصرف الکل و اختلال مصرف مشروبات تریاک.

مراقبت خودی (Self-care): به فعالیت‌ها و تمریناتی اشاره دارد که شما می‌توانید به طور منظم در آن‌ها شرکت کنید تا استرس را کاهش داده و به حفظ و تقویت سلامت و روان خود در کوتاه مدت و درازمدت بپردازید.

کمک خودی (Self-Help): عمل بهبود خود یا مقابله با مشکلات خود با استفاده از منابع و استراتژی‌هایی که به او خودتان دسترسی دارید.

خودآسیبی (Self-Directed Violence): رفتاری که متوجه خود شخص است که عمداً منجر به آسیب یا امکان بروز آسیب می‌شود. خودآسیبی ممکن است ماهیت خودکشی یا غیرخودکشی داشته باشد.

اختلال عاطفی جدی (Serious Emotional Disturbance): مشکلات صحت روانی که توانایی اطفال را در عملکردشان در مکتب، خانه و خانواده به شدت محدود می‌سازد.

مرض روانی جدی (Serious Mental Illness): مشکلات صحت روانی که توانایی یک فرد بالغ را در عملکردشان در محیط کار، مکتب، خانه و خانواده به شدت محدود می سازد.

ترس یا فوبیا خاص (Specific Phobia): اضطراب و ترس شدید درباره یک وضعیت یا شی خاص.

حمایت اجتماعی (Social Support): داشتن شبکه‌ای از خانواده و دوستان که در اوقات مشکلات به آنها مراجعه کنید.

تنگ نظری (Stereotype): تصویر یا مفکوره گسترده اما ثابت و بسیار ساده شده از شخص یا چیز خاص.

لکه یا داغ ننگ (Stigma): ترکیبی از نگرانی‌های منفی (تعصب) و رفتارهای منفی (تبعیض). ترس و غلط فهمی به طور معمول به عنوان لکه داغ تلقی میشوند

محرک‌ها (Stimulants): موادی که بیداری، تمرکز و انرژی یک شخص را افزایش میدهند و همچنین فشار خون، ضربان قلب و تنفس را افزایش میدهند.

تلاش خودکشی (Suicide Attempt): رفتار خودمدیریت شده به نیتی که بدون جراحت خود را آسیب بزند گویا نتیجه این رفتار مرگ است. تلاش خودکشی ممکن است منجر به صدمه نشود.

افکار خودکشی (Suicide Ideation): افکار یا برنامه‌ها در مورد خودکشی.

خودکشی (Suicide): مرگ ناشی از رفتار خود آسپیی به نیت مرگ به عنوان نتیجه این رفتار.

اعراض (Symptoms): وصف خاص روانی یا جسمی که نشاندهنده موجودیت یک نگرانی، وضعیت یا تشخیص میباشد.

تحمل - مصرف مواد مخدر (Tolerance - Substance Use): توانایی یک شخص در عملکرد در حالت تحت تأثیر یک ماده مخدره. تحمل به طور کلی با ادامه استفاده یک فرد از ماده مخدره افزایش می‌یابد. شخص باید مقدار بیشتری از ماده مخدره را مصرف کند تا به اثر مطلوب برسد یا با مقدار مشابه ماده تأثیر کمتری داشته باشد.

ضربه (Trauma): یک رویداد، سلسله از رویدادها یا مجموعه‌ای از شرایطی که توسط یک فرد به عنوان ضربه جسمانی یا عاطفی یا تهدید کننده زندگی تجربه می‌شود و تأثیرات ناگوار دائمی بر عملکرد و وضعیت روانی، جسمانی، اجتماعی، عاطفی یا معنوی افراد را داشته باشد.

اختلالات مرتبط با ضربه (Trauma-Related Disorders): اختلالاتی که بعد از یک رویداد تروماتیک یا استرس زا رخ می‌دهند. مثلاً اختلال استرس بعد از تروما (PTSD) و اختلال استرس حاد.

سلامتی/تندرستی (Well-being/Wellness): تندرستی برای هر فرد منحصر به فرد است و ممکن است شامل صحت جسمی، روانی، شغلی و اجتماعی باشد. این به افراد می‌آموزاند تا چگونه با امراض، بحران یا تروما و چالش‌های مرتبط همراه با تنظیم زندگی مقابله نمود. فردی که به دنبال تندرستی است، هدف دارد

تا ابعاد عاطفی، مالی، اجتماعی، معنوی، شغلی، جسمی، فکری و محیطی زندگی‌اش را به نحوی توازن بدهد که برای او کار آمد باشد.

مدیریت ترک (Withdrawal Management): مراقبت‌های پزشکی و/یا روانشناسی برای افرادی که در حال تجربه ترک مواد مخدر هستند ممکن است شامل اقامت در تسهیلات معالجوی، ادویه و تداوم تداوی باشد.

مراقبت پیچیده (Wraparound Care): برخورد کار دسته‌جمعی تمام افرادی که با بهبودی یک فرد ارتباط داشته (مانند اعضای خانواده، معلمان و ارائه‌دهندگان خدمات اجتماعی) در تعیین اهداف با فرد و توسعه مجموعه‌ای از خدمات و حمایت‌های فردی دخیل است. خدمات و حمایت پیچیده معمولاً در خانه فرد یا خارج از شفاخانه یا تأسیسات دیگر بستردار ارائه می‌شوند.

جوان بزرگسال یا بالغ (Young Adult): افرادی در سنین 18 تا 24 سالگی.

منابع

1. MHFA (2022). *Mental Health First Aid USA Manual| Adult*. National Council for Mental Wellbeing. (p. 4-234).
2. MHFA (2022). *Mental Health First Aid USA Manual| For Adults Assisting Children and Youth*. National Council for Mental Wellbeing. (p.ix-408)