

Mental Health First Aid and The National Standard of Canada

for Psychological Health and Safety in the Workplace

THE NATIONAL STANDARD: CREATING HEALTHIER WORKPLACES

A world first and entirely voluntary, the *National Standard of Canada for Psychological Health and Safety in the Workplace* provides guidelines, tools and resources to help organizations of all sizes in all sectors to promote good mental health and prevent psychological harm for every employee.

WHAT IS MENTAL HEALTH FIRST AID (MHFA)?

Mental Health First Aid is the help provided to a person developing a mental health problem or experiencing a mental health crisis. Just as physical first aid is administered to an injured person before medical treatment can be obtained, MHFA is provided until appropriate support is found.

Colleagues and managers are best placed to be the first to recognize the signs and symptoms of mental health issues in their coworkers, provided they are properly trained in Mental Health First Aid.

FOR MORE INFORMATION ON HOW TO IMPLEMENT THE STANDARD:

- Download the National Standard for free at www.csa.ca/z1003
- View the webinar and three-minute animated video for an easy to understand overview of the Standard at www.mentalhealthcommission.ca
- Download our Action Guide for Employers at www.mentalhealthcommission.ca
- Visit Workplace Strategies for Mental Health for information on implementation at www.workplacestrategiesformentalhealth.com

Mental health and the workplace

- Mental health problems and illnesses are the **number one** cause of disability in Canada.
- Between **10 and 25 per cent** of mental disability costs directly incurred by many employers could be avoided.
- In any given year, **one in five** Canadians experiences a mental health problem or illness, with a cost to the economy estimated to be more than **\$50 billion annually**.

MHFA AND THE NATIONAL STANDARD

Employees certified to provide MHFA can promote good mental health while helping to prevent psychological harm. MHFA trained employees will help equip your organization to:

- Recognize and understand the symptoms of mental health problems, including those related to substance use.
- Provide help to prevent the mental health problem from developing into a more serious state.
- Promote the recovery of good mental health by accommodating employees in distress or recovering from a crisis.
- Increase productivity and reduce absenteeism and overall pressure on benefits.

**Mental Health
First Aid** CANADA



To learn more about Mental Health First Aid, please visit www.mhfa.ca, email mhfa@mentalhealthcommission.ca, or call 1-866-989-3985.



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Mental Health First Aid Canada is a program of the Mental Health Commission of Canada.

Premiers soins en santé mentale et la norme nationale du Canada

sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail

UNE NORME NATIONALE POUR FAVORISER LA SANTÉ MENTALE EN MILIEU DE TRAVAIL

La toute première norme d'application volontaire au monde, la *norme nationale du Canada sur la santé et la sécurité psychologiques en milieu de travail*, propose des moyens, des outils et des ressources pour aider les organismes de toute taille et de tous les secteurs à promouvoir la santé mentale et à prévenir les préjudices psychologiques chez leurs employés.

PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE

Les premiers soins en santé mentale sont les interventions menées auprès des individus qui ont un problème de santé mentale en développement ou qui traversent un épisode de crise. Tout comme les premiers soins apportés à une personne blessée physiquement, les premiers soins en santé mentale sont prodigués en attendant que la victime reçoive les traitements appropriés.

Les collègues et les cadres sont les mieux placés pour reconnaître les signes et les symptômes d'une maladie mentale dans les milieux de travail après avoir reçu une formation de Premiers soins en santé mentale.

POUR METTRE EN ŒUVRE LA NORME :

- Téléchargez gratuitement un exemplaire de la norme www.csa.ca/z1003-F13
- Visionnez le webinaire et la capsule vidéo de trois minutes qui présente un survol de la norme au www.commissionsantementale.ca
- Téléchargez le guide à l'intention des employeurs au www.commissionsantementale.ca
- Rendez-vous sur le site Stratégies en milieu de travail sur la santé mentale www.strategiesdesantementale.com

Santé mentale au travail

- Les troubles mentaux et les maladies mentale sont la **principale cause** à l'origine des réclamations pour invalidité au Canada.
- De **10 à 25 p. 100** des coûts associés aux réclamations pour raisons de troubles mentaux directement assumés par les employeurs pourraient être évités.
- Chaque année, **un Canadien sur cinq** éprouve un trouble mental ou une maladie mentale. Cette situation grève l'économie de plus de **50 milliards de dollars par année**.

PREMIERS SOINS EN SANTÉ MENTALE ET LA NORME SUR LA SANTÉ MENTALE

Les employés accrédités par Premiers soins en santé mentale peuvent promouvoir la santé mentale et aider à prévenir les préjudices psychologiques. En particulier, ils peuvent :

- **Déceler les symptômes des troubles mentaux, y compris ceux associés à la consommation de substances intoxicantes**
- **Intervenir pour empêcher un problème de santé mentale latent de se développer en un trouble plus grave**
- **Promouvoir le rétablissement en venant en aide aux employés en situation de détresse ou qui se remettent d'un épisode de crise**
- **Hausser la productivité et réduire le taux d'absentéisme qui exerce une pression sur les bénéficiaires**

Premiers soins en santé mentale



Pour de plus amples renseignements au sujet de Premiers soins en santé mentale, rendez-vous à www.pssm.ca, écrivez à pssm@commissionsantementale.ca ou composez le 1-866-989-3985.



Mental Health
Commission
of Canada

Commission de
la santé mentale
du Canada

Premiers soins en santé mentale Canada est un programme chapeauté par la Commission de la santé mentale du Canada.