



كيفية التحدث والتعبير عن الصحة العقلية

وصمة العار المرتبطة بالصحة العقلية تجعل من الصعب في كثير من الأحيان الحديث عن الصحة العقلية. قد تشعر بالحرج لطلب المساعدة أو لمراجعة أداء صديق أو زميل، أو تبدو غير واثقاً من اللغة المفترض استخدامها أو كيفية طرح الموضوع.



المهم في النهاية هو إظهار وجودك للاستماع ودعم الشخص الآخر. ينطبق الأمر نفسه على طلب المساعدة، فليس هناك طريقة "تموجية" لفعل ذلك - المهم هو التواصل وإخبار شخص تثق به أنك تحتاج إلى الدعم.

فيما يلي بعض الطرق الصحية للتحدث عن صحتك العقلية واقتراحات حول كيفية التواصل مع الآخرين فيما يتعلق بصحتهم العقلية.

أين تتوجه للحصول على الدعم



إذا شعرت أنك بحاجة إلى دعم من أجل سلامة صحتك العقلية، فغالبًا ما يكون من الصعب التواصل، لكن ستجد على الأرجح أن معظم الأشخاص يرغبون في المساعدة ويحترمون أنك لجأت إليهم.

عند تحديد الشخص الذي تتحدث معه، فكر في الأشخاص الذين تثق بهم في إطار حياتك والذين يُظهرون تعاطفًا وذكاءً عاطفيًا. هل هناك فرد بالعائلة، أو صديق مقرب، أو مدرس، أو معلم، أو أي شخص آخر تحترمه وتشعر بالراحة عند التحدث معه؟

إذا فضلت التمهيد قبل الحديث، فأخبره أن هناك أمر ما تريد التحدث معه بشأنه وحدد موعد لذلك. حاول إيجاد مكان خاص تشعر فيه بالراحة ويمكنك التحدث في محيطه دون مقاطعة.

إذا خشيت المحادثة وجهًا لوجه، فحاول التواصل مع شخص ما عبر الرسائل النصية. يجب ألا يُشكل نمط التواصل عائقًا أمام طلب المساعدة من شخص تثق به والتواصل معه.

اقتراحات لطلب المساعدة



تسجيل الملاحظات قبل حلول موعد التحدث قد يُساعدك في تركيز أفكارك. لا تتكلف عناء التعبير عن كل ما تشعر به خلال جلسة محادثة واحدة. غالبًا ما يجري الحديث عما تشعر به خلال عدة جلسات من النقاش، وستختلف هذه الجلسات قليلاً مع كل شخص تتحدث معه.

لا داعي للقلق إذا كنت لا تعرف كيفية التعبير عن نفسك أو ماذا تقول - بسّط الأمر وأخبر الشخص الآخر أنك تشعر بالسوء ولا تعرف إلى من تتوجه وأنت تريد المساعدة. عبّر عن الأمور كما هي، ولا تسلط الضوء على الموقف ولا تتجاهله وكأن ليس هناك مشكلة كبيرة. صحتك العقلية مهمة ولن يعتقد أي شخص يهتم بمصالحك أنك عبء عليه. فكر في نوع الدعم الذي تريده - هل تحتاج إلى مساعدة في إيجاد متخصص للتحدث معه، هل ترغب في أن يرافقك شخص ما إلى موعد، أم أنك تبحث فقط عن أذن تسمع شكواك؟ اترك الحرية للآخرين في معرفة ما يمكنهم فعله للمساعدة.

في بعض الأحيان قد لا تحصل على الرد الذي كنت تبحث عنه. يمكن أن تكون الصحة العقلية موضوعًا صعبًا على البعض للتحدث عنه - وقد يكون لذلك علاقة بقلة المعرفة أو الجوانب الثقافية أو خلفية شخص ما أو شيء آخر تمامًا. المهم عدم جعل هذا يمنعك من طلب المساعدة في مكان آخر.

أنت المسؤول



أنت من تتخذ القرارات بشأن من تشارك معه تفاصيل صحتك العقلية والجوانب التي تريد التحدث عنها. إذا أثارت بعض المصادر إعجابك، ففكر في مشاركتها مع الآخرين لتعرفهم بحالتك.

التحدث مع الأصدقاء والعائلة الموثوق بهم عن صحتك العقلية نقطة بداية جيدة. في النهاية، من المحتمل أن ترغب في التحدث مع أحد المتخصصين حيث تدربوا لمساعدتك على التغلب على التحديات السلبية. من المهم بناء شبكة دعم قوية تضم مزيجاً من العائلة و/أو الأصدقاء وكذلك المتخصصين.

إذا وجدت نفسك بحاجة إلى مساعدة عاجلة، فلا تتردد في التواصل مع شخص تثق به، أو زيارة غرفة الطوارئ، أو الاتصال بالخط الساخن للأزمات.

طرق للتواصل



إذا كنت قلقاً حيال صحة شخص آخر وترغب في مناقشة ذلك، فقد يكون من الصعب معرفة كيفية بدء المحادثة. لا تؤجل المناقشة رغم صعوبتها أملاً في أن يبدأ الشخص الآخر بالحديث - الصحة العقلية مهمة وكلما أسرع الشخص في الحصول على المساعدة التي يحتاجها، كلما تمكن من التعافي سريعاً.

اختر الوقت والمكان المناسبين للحديث، وربما البدء بسؤاله عن حاله مؤخراً. حاول أن تحافظ على لغتك "أنا" بدلاً من "أنت"، على سبيل المثال، "لقد لاحظت أن سلوكك قد تغير مؤخراً وهذا يقلقني. هل أنت على ما يرام؟" لا تشغل بالك كثيراً أو تقلق بشأن طريقة صياغتك للكلمات، فالتواصل معه هو الأمر المهم.

حاول الحفاظ على لغة محايدة ولا تُصدر أحكاماً وحاول مجارته في الحديث والوتيرة التي يتحدث بها. لا تشعره بأنه في استجواب أو تحقيق - مهمتك ليست حل مشاكله، بل الاستماع إليه وتقديم الدعم حيثما أمكن.

أظهر حضورك ووقوفك بجواره



خلال المحادثة، كرر ما يقوله إذا أردت استيضاح أي شيء، فأنت تريد جعل الشخص الآخر مصدقاً ومفهوماً. تجنب الهيمنة على الموقف أو توجيهه إلى ما يجب عليه فعله. التقط منه طرف الخيط وتعرف منه على الخطوات التالية وأسأل عن نوع الدعم الذي يحتاجه.

إذا لمسك كلامه، فلا تتردد في إبداء التعاطف معه من خلال طرح تجاربك، لكن لا تحول المحادثة إلى التركيز على نفسك. اجعل التركيز عليه وعلى صحته. لا تتجاهل مشاعره بتعليقات مثل "ربما تكون مجرد مرحلة" أو "إنها ليست مشكلة كبيرة".

توصل إلى قرار لتحديد أفضل خطة عمل للمضي قدماً. في بعض الأحيان يمكن أن يشكل الفرد خطراً على نفسه ويحتاج إلى مساعدة من متخصص. إذا بدا الشخص في خطر داهم، فاطلب المساعدة من متخصص أو اتصل بخدمات الطوارئ على الفور.

نصائح للمتابعة



نبئ الشخص الذي تواصلت معه أنه توجد فرصة أيضاً للحديث مستقلاً، وأن الأمر لم يكن مجرد نقاش عابر. ومع ذلك لا تشعره أن كل نقاش معه يجب أن يدور حول صحته العقلية. احرص على أن يكون لك تأثير إيجابي في حياته - ادعه للانضمام إليك في الأنشطة أو اللقاءات الاجتماعية.

انتبه إلى نبرتك وحرصك على عدم تعريف هوية الشخص بتشخيصه المرضي، على سبيل المثال بدلاً من تسمية شخص ما بـ"ثنائي القطب" قل إنه "شخص مصاب بالاضطراب ثنائي القطب". ممنوع منعاً باتاً استخدام عبارات وتسميات تحط من قدره مثل "مريض عقلي" أو "مجنون".

التعرف على تحديات الصحة العقلية التي يواجهها شخص ما وسيلة داعمة لإظهار أنك موجود من أجله. إذا صادفت مصادر مفيدة، فلا تتردد في نقلها إلى الشخص الذي يُعالج الحالة.

المصادر:



Child Mind Institute. How to Support a Friend With Mental Health Challenges.
childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges/

Opens in a new window

Child Mind Institute. How to Talk About Mental Health Issues.
childmind.org/article/talk-mental-health-issues/

Opens in a new window

Child Mind Institute. How to Talk to Your Parents About Getting Help.
childmind.org/article/how-to-talk-to-your-parents-about-getting-help-if-you-think-you-need-it/

Opens in a new window

Mental Health America. Time To Talk: Tips For Talking About Your Mental Health.
mhanational.org/time-talk-tips-talking-about-your-mental-health

Opens in a new window

Mental Health Foundation. How to support someone with a mental health problem.
mentalhealth.org.uk/publications/supporting-someone-mental-health-problem

Opens in a new window

National Alliance on Mental Illness. Disclosing to Others.
nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness/Disclosing-to-Others

Opens in a new window

National Alliance on Mental Illness. How to Help a Friend.
nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults/How-to-Help-a-Friend

Opens in a new window

National Alliance on Mental Illness. Supporting Recovery.
nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery

Opens in a new window

Optum. Myths and Facts About Mental Health.
livewell.optum.com/sec_BeWell/sub_bw_ConditionsbyName_Anxiety/cnt_art_15435_MythsandFactsAboutMentalHealth

Opens in a new window

الدعم الحرج عندما تحتاج إليه



تفضل بزيارة optumeap.com/criticalsupportcenter للحصول على موارد ومعلومات إضافية حول الدعم الحرج.

Optum

ينبغي ألا يُستخدم هذا البرنامج لتلبية احتياجات حالات الطوارئ أو الرعاية العاجلة. عند وجود حالة طارئة، يُرجى الاتصال برقم الطوارئ في بلدك أو الذهاب إلى أقرب غرفة طوارئ. لا يحل هذا البرنامج محل رعاية الطبيب أو الرعاية المتخصصة. تشاور مع طبيبك للمطلبات أو العلاج أو الدواء ذي الصلة بالرعاية الصحية الخاصة. ونظرًا لاحتمال وجود تضارب في المصالح، لن تُقدّم الاستشارات القانونية في القضايا التي قد تنطوي على اتخاذ إجراءات قانونية ضد Optum أو الشركات التابعة لها، أو أي كيان يتلقى المتصل من خلاله هذه الخدمات مباشرة أو بطريقة غير مباشرة (على سبيل المثال، صاحب العمل أو الخطة الصحية). قد لا يتوفر هذا البرنامج ومكوناته في جميع الولايات أو لجميع أحجام المجموعات كما أنه عرضة للتغيير. قد تفرض استثناءات وحدود للتغطية.

Optum هي علامة تجارية مسجلة لشركة Optum, Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. جميع العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى هي علامات تجارية مسجلة أو علامات مسجلة لمملوكة أصحابها المعنيين. Optum هي رب عمل يؤمن بتكافؤ الفرص.