

תמיכה במצבים קריטיים



איך לדבר על בריאות הנפש

הסטיגמה שמקושרת לבריאות הנפש עלולה לעתים קרובות להקשות על אנשים לדבר עליה. ייתכן שתרגישו לא בנוח לבקש עזרה או לבדוק לשלומם של חברים או עמיתים, ולא תהיו בטוחים באיזו שפה להשתמש או איך להעלות את הנושא.



בסופו של יום, מה שבאמת חשוב זה להראות שאתם שם כדי להקשיב ולתמוך באדם האחר. באופן דומה, אם אתם מבקשים עזרה, אין דרך "נכונה" לעשות את זה; כדאי פשוט לפנות אל אדם שבו אתם בטוחים ולומר לו או לה שאתם זקוקים לתמיכה.

להלן מספר דרכים בריאות לדבר על הרווחה הנפשית שלך והצעות כיצד להוות אוזן קשבת לאחרים לגבי בריאותם הנפשית.

לאן לפנות לקבלת תמיכה



אם אתם מרגישים שאתם צריכים תמיכה בכדי לשמור על הבריאות הנפשית שלכם, יתכן שהפנייה לאחרים לקבלת עזרה תהיה לא פשוטה עבורכם, אבל סביר להניח שתגלו שרוב האנשים ירצו לעזור ויהיה להם לכבוד שפניתם אליהם.

כשאתם מנסים להחליט עם מי לדבר, קחו בחשבון את האנשים בחיכם שעליהם אתם סומכים ושיש להם אמפטיה ואינטליגנציה רגשית. האם ישנו קרוב משפחה, חבר טוב, מורה, מנטור או אדם אחר שאתם מכבדים וסומכים עליו מספיק כדי להיפתח בפניו?

אם תעדיפו להכשיר את הקרקע לפני השיחה, ציינו בפניהם שיש משהו שתרצו לדון בו וקבעו זמן לדבר. נסו למצוא מרחב פרטי שבו אתם מרגישים בנוח ויכולים לדבר ללא הפרעות.

אם הרעיון של שיחה פנים-אל-פנים מרגיש מפחיד מדי, נסו לפנות אל מישהו באמצעות הודעת טקסט. צורת התקשורת לא אמורה להיות מחסום בפני בקשת עזרה ויצירת קשר עם אדם שאתם סומכים עליו או עליה.

הצעות לבקשת עזרה



כתיבת הערות מבעוד מועד על מה שאתם רוצים לומר עשויה לעזור למקד את המחשבות שלכם. אתם לא חייבים להביע את כל מה שאתם מרגישים במהלך שיחה אחת בלבד. הדיבור על מה שעובר עליכם הוא תהליך שעבורו יידרשו לעתים קרובות דיונים רבים לאורך זמן, וזה ישתנה מאדם לאדם שאיתו תדברו.

אתם לא צריכים לחשוש אם אינכם יודעים כיצד לבטא את עצמכם או מה לומר - ניתן לומר בפשטות לאדם שאיתו בחרתם לדבר שאתם חשים ברע ורוצים עזרה. אמרו את הדברים כפי שהם, אל תנסו להקליל את המצב ואל תציגו אותו כאילו זה לא עניין גדול. בריאות הנפש שלכם חשובה ומישהו שחושב על טובתכם לא יחשוב שאתם נטל.

חשבו על איזה סוג של תמיכה אתם רוצים - האם אתם רוצים עזרה במציאת איש או אשת מקצוע לדבר אתם? האם תרצו שמישהו ילווה אתכם לפגישה? או שאולי תרצו רק אוזן קשבת? ספרו לאנשים מה הם יכולים לעשות כדי לעזור.

במקרים מסוימים, ייתכן שלא תקבלו את התגובה שרציתם. בריאות הנפש יכולה להיות נושא שקשה לדבר עליו עבור אנשים מסוימים - זה עשוי להיות קשור בהיעדר מידע, בהיבטים תרבותיים, במוצא של האדם או בנושא אחר לגמרי. מה שחשוב הוא שלא תיתנו לדבר כזה למנוע מכם לחפש עזרה במקום אחר.

אתם אחראים



אתם מקבלים את ההחלטות לגבי את מי אתם משתתפים בבריאותכם הנפשית ועל אילו היבטים אתם רוצים לדבר. אם מצאתם תמיכה שמתאימה לכם, שקלו לשתף אחרים כדי להסביר להם את מצבכם.

שיחה על בריאות הנפש עם חברים שאתם סומכים עליהם ועם בני משפחה היא התחלה טובה. בסופו של דבר, סביר שתמצאו לדבר עם אנשי מקצוע, משום שהם עברו את ההכשרה שתעזור לכם להתמודד עם האתגרים. חשוב לבנות רשת תמיכה חזקה הכוללת שילוב של בני משפחה ו/או חברים וגם אנשי מקצוע.

אם אתם מוצאים שאתם זקוקים לעזרה מיידית, אל תהססו ליצור קשר עם אנשים שאתם סומכים עליהם, לגשת אל חדר המיון הקרוב ביותר או ליצור קשר עם מוקד טלפוני לתקופות משבר.

דרכים לבקשת עזרה



אם אתם מודאגים מרווחתו של אדם אחר ורוצים לבדוק מה מצבו, ייתכן שתתהו כיצד להתחיל איתו את השיחה. למרות שקשה לדבר על זה, אל תדחו את השיחה בתקווה שהאדם השני יעלה את הנושא - בריאות הנפש היא חשובה וככל שמישהו/מישהי יצליח/תצליח לקבל את העזרה לה הוא/היא זקוק/ה מוקדם יותר, כך הוא/היא יוכל/תוכל להתחיל מוקדם יותר את ההחלמה שלו/שלה.

בחרו זמן ומקום מתאימים לשיחה, ואולי תתחילו בשאלה איך הם מרגישים לאחרונה. נסו להתמקד ב"אני" במקום "את/ה", למשל, "שמתי לב שההתנהגות שלך השתנתה לאחרונה וזה מדאיג אותי. את/ה בסדר?" אל תיתפסו יותר מדי למילים שלכם או תדאגו לגבי האופן שבו אתם מנסחים דברים, החלק המכריע ביותר הוא העברת המסר שאתם שם בשבילם.

נסו לשמור על שפה נייטרלית, לא שיפוטית ושמרו על כיוון וקצב השיחה שהם מנתיבים. אתם לא רוצים שהם ירגישו שהם נחקרים - התפקיד שלכם הוא לא לפתור את הבעיות שלהם, אלא להקשיב ולהציע תמיכה איפה שאתם יכולים.

הראו שאתם שם



אתם רוצים לגרום לאדם האחר להרגיש שרגשותיו/רגשותיה אמיתיים ומובנים. במהלך השיחה, חזרו על מה שהם אמרו אם אתם צריכים להבהיר דבר מה. אל תנסו לשלוט במצב או להם מה הם צריכים לעשות. קבלו מהם רמזים לגבי הצעדים הבאים ובררו איזה סוג של תמיכה הם צריכים.

אם אתם יכולים להזדהות עם מה שהם אומרים, אתם מוזמנים להראות אמפתיה כלפיהם על ידי העלאת חוויות משלכם, אבל אל תהפכו את השיחה להיות עליכם. התמקדו בהם וברווחתם. אל תבטלו את הרגשות שלהם עם הערות כמו "זה כנראה רק שלב" או "זה לא כזה עניין גדול".

השתמשו בשיקול הדעת שלכם כדי לקבוע את תוכנית הפעולה הטובה ביותר להמשך. לפעמים אנשים יכולים להוות סכנה לעצמם וזקוקים לעזרה מקצועית. פנו לעזרה מקצועית או לשירותי החירום אם לדעתכם נשקפת למישהו סכנת מיידית.

עצות למעקב



תנו לאנשים שאליהם פנית לדעת שאתם שם כדי לדבר גם בעתיד, ושזו לא הייתה שיחה בודדה. עם זאת, אל תרגישו שכל שיחה שאתם מנהלים איתם צריכה להיות סביב הבריאות הנפשית שלהם. השתדלו להוות השפעה חיובית בחייהם - הזמינו אותם להצטרף אליכם לפעילויות או למפגשים חברתיים.

שימו לב למילים שלכם והקפידו לא להגדיר אנשים לפי האבחנה שלהם. למשל, במקום לקרוא למישהו או מישהי "דו-קוטבי" תגידו שהם "אדם/אישה עם הפרעה דו-קוטבית". לעולם אל תשתמשו במונחים ומילות גנאי כמו "חולה נפש" או "משוגע".

למידה על אתגרי בריאות הנפש שעומדים בפני מישהו/מישהי יכולה להיות דרך תומכת להראות שאתם שם בשבילו/בשבילה. אם אתם נתקלים במשאבים מועילים, אל תהססו להעביר אותם למי שמתמודדים עם המצב.

מקורות:



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

נפתח בחלון חדש

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

נפתח בחלון חדש

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/

נפתח בחלון חדש

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

נפתח בחלון חדש

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

נפתח בחלון חדש

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

נפתח בחלון חדש

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

נפתח בחלון חדש

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

נפתח בחלון חדש

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

נפתח בחלון חדש

תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקרו בכתובת optumeap.com/criticalsupportcenter לקבלת מידע ומשאבי תמיכה נוספים במצבים קריטיים.



Optum

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופאה המטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל ליגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum® הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.

© 2023 Optum, Inc. כל הזכויות שמורות. OHC 092022-223388-81 WF8463081