

Sokongan **Kritikal**



Cara Bercakap Tentang Kesehatan Mental



Stigma yang menyelubungi kesihatan mental yang terlalu kerap boleh menjadikan perbualan tentang kesihatan mental sukar berlaku. Anda mungkin berasa tidak selesa untuk meminta bantuan atau memeriksa keadaan rakan atau rakan sekerja, tidak pasti bahasa yang hendak digunakan atau cara membincangkan topik tersebut.

Akhirnya, perkara yang benar-benar penting adalah dengan menunjukkan bahawa anda berada di sisi mereka untuk mendengar dan menyokong mereka. Demikian juga, jika anda meminta bantuan, tiada cara yang “betul” untuk berbuat demikian — ini tentang anda menghubungi dan memberitahu seseorang yang anda percayai bahawa anda memerlukan sokongan.

Berikut ialah beberapa cara yang sihat untuk bercakap tentang kesejahteraan mental anda dan cadangan tentang cara mengetahui kesihatan mental orang lain.



Tempat untuk mendapatkan sokongan

Jika anda berasa bahawa anda memerlukan sokongan untuk kesihatan mental, mendapatkan bantuan sering kali terasa sukar, tetapi anda mungkin mendapati bahawa kebanyakan orang ingin membantu dan berbesar hati jika anda mengharapkan mereka.

Apabila memutuskan individu yang ingin anda bercakap, pertimbangkan orang dalam hidup anda yang dipercayai untuk bercerita dan yang mempunyai empati serta kecerdasan emosi. Adakah terdapat ahli keluarga, teman rapat, guru, mentor atau orang lain yang anda hormati dan anda berasa selesa untuk meluahkan perasaan?

Jika anda lebih suka membuat persediaan sebelum perbualan, beritahu mereka bahawa ada perkara yang ingin anda bincangkan dan jadualkan masa untuk berbual. Cuba cari ruang peribadi yang anda berasa selesa dan boleh bercakap tanpa diganggu.

Jika perbualan secara bersemuka terasa amat menakutkan, cuba hubungi seseorang melalui teks. Cara komunikasi tidak seharusnya menjadi penghalang untuk meminta bantuan dan berhubung dengan seseorang yang anda percayai.



Cadangan untuk meminta bantuan

Menulis nota lebih awal tentang perkara yang ingin anda katakan dapat membantu anda fokus pada pemikiran anda. Jangan rasa bahawa anda perlu meluahkan semua yang terbuku di hati dalam satu perbualan. Selalunya, bercakap tentang perkara yang anda alami merupakan proses yang berlaku dalam beberapa siri perbincangan, dan akan sedikit berbeza dengan setiap orang yang anda berbual.

Anda tidak perlu risau jika anda tidak tahu cara meluahkan perasaan anda atau perkara yang perlu dikatakan — terangkan secara ringkas dan beritahu orang itu bahawa anda berasa sedih dan tidak tahu tempat hendak dituju dan ingin mendapatkan bantuan. Bercakap perkara sebenar, jangan meremehkan keadaan atau menepisnya seolah-olah ini bukan masalah besar. Kesihatan mental anda penting dan seseorang yang prihatin akan diri anda tidak akan menganggap anda membebankan.

Pertimbangkan jenis sokongan yang anda ingini — adakah anda memerlukan bantuan untuk mencari profesional bercakap dengan anda, adakah anda mahu seseorang menemani anda menghadiri janji temu, atau adakah anda hanya mencari individu yang sudi mendengar? Beritahu orang lain perkara yang boleh mereka lakukan untuk membantu anda.

Dalam sesetengah situasi, anda mungkin tidak mendapat respons yang anda ingini. Kesihatan mental boleh menjadi topik yang sukar untuk dibincangkan oleh sesetengah orang — ini mungkin kerana kekurangan maklumat, aspek budaya, latar belakang seseorang atau sesuatu yang lain. Perkara penting ialah anda tidak membiarkan ini menghalang anda daripada mendapatkan bantuan di tempat lain.



Anda bertanggungjawab terhadap diri

Anda yang memutuskan individu untuk berkongsi butiran tentang kesihatan mental anda dan aspek yang ingin anda bualkan. Jika anda telah menemukan sumber yang anda suka, pertimbangkan untuk berkongsi sumber tersebut dengan orang lain agar mereka tahu tentang keadaan anda.

Bercakap dengan rakan dan keluarga yang dipercayai tentang kesihatan mental anda merupakan permulaan yang baik. Akhirnya, anda mungkin ingin bercakap dengan profesional kerana mereka dilatih untuk membantu anda mengharungi cabaran. Penting untuk membina rangkaian sokongan kukuh yang merangkumi gabungan keluarga dan/atau rakan serta profesional.

Jika anda mendapati diri anda memerlukan bantuan segera, jangan teragak-agak untuk menghubungi seseorang yang anda percayai, mengunjungi bilik kecemasan atau menghubungi talian penting krisis.



Cara mendapatkan bantuan

Jika anda mengambil berat tentang kesejahteraan orang lain dan ingin memeriksa keadaan mereka, mungkin sukar untuk mengetahui cara memulakan perbualan. Walaupun sukar untuk berbincang, jangan tangguhkan perbincangan dengan harapan bahawa orang lain akan membangkitkannya — kesihatan mental adalah penting dan lebih cepat seseorang itu mendapatkan bantuan yang mereka perlukan, lebih cepat mereka dapat memulakan pemulihan mereka.

Pilih masa dan tempat yang sesuai untuk perbualan, mungkin mulakan dengan bertanya tentang perasaan mereka sejak kebelakangan ini. Cuba pastikan bahasa anda fokus pada “saya” dan bukannya “awak”, sebagai contoh, “saya perasan bahawa tingkah laku awak telah berubah baru-baru ini dan ini membimbangkan saya. Awak baik-baik saja?” Jangan terlalu menumpukan atau bimbang tentang cara anda mengutarakan sesuatu, menyampaikan bahawa anda menyokong mereka merupakan bahagian penting.

Cuba untuk mengekalkan bahasa yang neutral, tidak menghakimi dan ikut arah dan tempo perbualan mereka. Anda tidak mahu mereka berasa seperti sedang disoal siasat — tugas anda bukanlah untuk menyelesaikan masalah mereka, tetapi untuk mendengar dan menawarkan sokongan yang termampu.



Tunjukkan bahawa anda menyokong mereka

Anda mahu orang itu berasa perasaan mereka diakui dan difahami. Semasa perbualan, ulang semula perkara yang mereka katakan jika anda perlu mendapatkan sebarang penjelasan. Jangan cuba menguasai situasi atau mengarahkan mereka perkara yang perlu dilakukan. Dapatkan petunjuk daripada mereka tentang langkah seterusnya dan tanya jenis sokongan yang mereka perlukan.

Jika anda dapat mengaitkan perkara yang mereka katakan, anda bebas berasa empati kepada mereka dengan menceritakan pengalaman anda sendiri, tetapi jangan jadikan perbualan itu tentang diri anda. Sentiasa fokus kepada mereka dan kesejahteraan mereka. Jangan ketepikan perasaan mereka dengan memberikan komen seperti “Ini mungkin hanyalah satu fasa” atau “Ini bukanlah perkara besar.”

Gunakan pertimbangan anda untuk menentukan rancangan tindakan terbaik pada masa depan. Ada kalanya seseorang individu boleh membahayakan diri sendiri dan memerlukan bantuan profesional. Jika seseorang itu kelihatan seperti berada dalam keadaan cemas, dapatkan bantuan profesional atau hubungi perkhidmatan kecemasan dengan segera.



Petua untuk membuat susulan

Beritahu orang yang hubungi anda bahawa anda juga bersedia untuk mendengar pada masa hadapan, dan itu bukan sekadar perbincangan terpencil. Namun, jangan berasa seperti setiap perbualan anda dengan mereka perlu berkisar tentang kesihatan mental mereka. Berusaha untuk memberikan pengaruh positif dalam hidup mereka — jemput mereka menyertai anda dalam aktiviti atau perjumpaan sosial.

Berikan perhatian kepada bahasa anda dan berhati-hati agar tidak mentakrifkan seseorang melalui diagnosis mereka, contohnya daripada memanggil seseorang “bipolar” dengan mengatakan bahawa mereka “orang yang mengalami keadaan bipolar.” Jangan sekali-kali menggunakan istilah dan label yang menghina seperti “mental” atau “gila.”

Mempelajari tentang cabaran kesihatan mental yang dihadapi oleh seseorang boleh menjadi cara sokongan bagi menunjukkan bahawa anda ada untuk mereka. Jika anda menemukan sumber yang berguna, jangan takut untuk menyampaikannya kepada orang yang mengalami keadaan tersebut.



Sumber:

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



Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati optumeap.com/criticalsupportcenter untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.



Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia dalam semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milik persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2023 Optum, Inc. Hak cipta terpelihara. WF8463081 223388-092022 OHC