

Wsparcie **w kryzysie**



Jak rozmawiać o zdrowiu psychicznym



Piętno związane ze zdrowiem psychicznym może zbyt często utrudniać rozmowy o stanie zdrowia. Prosząc o pomoc lub sprawdzając, jak radzi sobie przyjaciel lub współpracownik, możesz czuć się niezręcznie, nie wiedząc, jakiego języka użyć lub jak poruszyć temat.

Tak naprawdę jednak liczy się to, że pokazujesz tej osobie, że jesteś tu dla niej, aby jej słuchać i ją wspierać. Podobnie sprawa wygląda, gdy to Ty prosisz o pomoc: nie ma „właściwego” sposobu, aby to zrobić — ważne jest, aby dotrzeć do zaufanej osoby i powiedzieć, że potrzebujesz wsparcia.

Poniżej przedstawiono kilka zdrowych sposobów na przeprowadzenie rozmów o swoim samopoczuciu psychicznym oraz sugestie dotyczące sprawdzania stanu zdrowia psychicznego innych osób.



Gdzie można uzyskać wsparcie

Jeśli czujesz potrzebę wsparcia dla swojego zdrowia psychicznego, skontaktowanie się z innymi często może być trudne, ale prawdopodobnie większość ludzi będzie chciała pomóc i poczuje się zaszczycona, że to właśnie do nich się zwracasz.

Decydując, z kim rozmawiać, weź pod uwagę zaufanych i empatycznych ludzi w swoim życiu, którzy mają inteligencję emocjonalną. Czy masz członka rodziny, bliskiego przyjaciela, nauczyciela, mentora lub inną osobę, którą szanujesz i z którą czujesz się komfortowo?

Jeśli wolisz przygotować się przed rozmową, wspomnij im, że jest coś, o czym chcesz porozmawiać, i zaplanuj czas na tę rozmowę. Postaraj się znaleźć prywatną przestrzeń, w której poczujesz się komfortowo i będziesz mówić bez przeszkód.

Jeśli rozmowa twarzą w twarz wydaje się zbyt onieśmielająca, spróbuj skontaktować się z kimś przez wiadomość SMS. Sposób komunikacji nie powinien być przeszkodą w zwróceniu się o pomoc i nawiązaniu kontaktu z kimś, komu ufasz.



Propozycje proszenia o pomoc

Zapisywanie z wyprzedzeniem notatek na temat tego, co chcesz powiedzieć, może pomóc skoncentrować myśli. Nie stresuj się przymusem wyrażenia swoich wszystkich uczuć w ciągu jednej rozmowy. Rozmowa o tym, przez co przechodzisz, jest często procesem obejmującym wiele dyskusji i będzie nieco inna dla każdej osoby, z którą rozmawiasz.

Nie musisz martwić się tym, jak się wyrazić lub co powiedzieć — zachowaj prostotę i powiedz drugiej osobie, że źle się czujesz i nie wiesz, do kogo zwrócić się o pomoc i czy w ogóle to zrobić. Nazywaj rzeczy po imieniu, nie bagatelizuj ani nie wyolbrzymiaj sytuacji. Twoje zdrowie psychiczne ma znaczenie, a osoba mająca na uwadze Twoje dobro nie pomyśli, że jesteś dla niej ciężarem.

Zastanów się, jakiego rodzaju wsparcia potrzebujesz — czy ma być to pomoc w znalezieniu specjalisty, z którym możesz porozmawiać? A może chcesz, aby ktoś towarzyszył Ci podczas spotkania lub po prostu Cię wysłuchał? Poinformuj innych, co mogą zrobić, aby Ci pomóc.

W niektórych sytuacjach możesz nie uzyskać oczekiwanej odpowiedzi. Zdrowie psychiczne może być dla niektórych osób trudnym tematem do rozmowy — może to mieć związek z brakiem wiedzy, aspektami kulturowymi, czyimś pochodzeniem lub zupełnie innymi czynnikami. Ważne jest, aby nie pozwolić, aby to powstrzymało Cię od poszukania pomocy gdzie indziej.



Ty tu dowodzisz

To Ty decydujesz, komu udostępnisz szczegóły dotyczące swojego zdrowia psychicznego i o jakich aspektach chcesz mówić. Gdy znajdziesz przydatne zasoby, rozważ podzielenie się nimi z innymi, aby mogli zdobyć informacje o Twoim stanie.

Rozmowa z zaufanymi przyjaciółmi i rodziną na temat Twojego zdrowia psychicznego to dobry początek. Prawdopodobnie w końcu zechcesz porozmawiać z profesjonalistą, ponieważ jest to osoba przeszkolona do pomocy w radzeniu sobie z wyzwaniami. Ważne jest zbudowanie silnej sieci wsparcia, która będzie obejmować rodzinę i przyjaciół, a także profesjonalistów.

Jeśli potrzebujesz natychmiastowej pomocy, nie wahaj się skontaktować z kimś, komu ufasz, udaj się do szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR) lub skontaktuj się z infolinią kryzysową.



Jak sięgnąć po pomoc

Gdy martwisz się o samopoczucie innej osoby i chcesz sprawdzić jej stan, rozpoczęcie rozmowy może sprawić trudność. Nawet jeśli trudno jest o tym mówić, nie odkładaj dyskusji w nadziei, że druga osoba poruszy ten temat samodzielnie — zdrowie psychiczne jest ważne, a im szybciej ktoś będzie w stanie uzyskać niezbędną pomoc, tym szybciej będzie mógł rozpocząć powrót do zdrowia.

Wybierz odpowiedni czas i miejsce na rozmowę. Dobrym początkiem jest pytanie o samopoczucie w ostatnim czasie. Staraj się, aby słowa były skoncentrowane na „ja” zamiast na „ty”, na przykład: „Zauważyłem, że Twoje zachowanie ostatnio się zmieniło i trochę mnie to martwi. Czy wszystko jest w porządku?”. Nie daj się zbyt pochłonąć sztywności rozmowy i nie martw się tym, jak formułujesz myśli; kluczową sprawą jest komunikowanie danej osobie, że może na Tobie polegać.

Staraj się zachować neutralny, nieoceniający ton i podążaj za kierunkiem i tempem rozmowy, jaki narzuci ta osoba. Nie pozwól, aby poczuła się przesłuchiwana — Twoim zadaniem nie jest rozwiązywanie jej problemów, ale wysłuchanie i zaoferowanie wsparcia.



Okaz troskę

Powinno zależeć Ci na tym, aby druga osoba poczuła się doceniona i zrozumiana. Podczas rozmowy wróć do niejasnych kwestii, jeśli chcesz coś wyjaśnić. Nie próbuj zdominować rozmowy ani narzucać swojej woli. Wyłapuj wskazówki dotyczące kolejnych kroków i pytaj, jakiego rodzaju wsparcia potrzeba drugiej osobie.

Jeśli możesz odnieść się do tego, co mówi druga osoba, zrób to; przywołując własne doświadczenia wczujesz się lepiej w sytuację, ale nie prowadź rozmowy o sobie. Skoncentruj się na drugiej osobie i jej dobrym samopoczuciu. Nie odtrącaj uczuć komentarzami typu „To prawdopodobnie tylko na chwilę” lub „To nie jest taka wielka sprawa”.

Wykorzystaj swój osąd, aby określić najlepszy plan działania na przyszłość. Czasami dana osoba może być zagrożeniem dla samej siebie i potrzebować profesjonalnej pomocy. Jeśli dana osoba wydaje się być w bezpośrednim niebezpieczeństwie, poszukaj dla niej profesjonalnej pomocy lub natychmiast skontaktuj się ze służbami ratunkowymi.



Wskazówki dotyczące dalszych kroków

Poinformuj osobę, z którą się skontaktujesz, że chętnie porozmawiasz z nią również w przyszłości i że nie była to tylko jednorazowa dyskusja. Nie myśl jednak, że każda rozmowa z nią musi dotyczyć zdrowia psychicznego. Staraj się wywierać pozytywny wpływ na życie tej osoby — zapraszaj ją do wspólnych zajęć lub spotkań towarzyskich.

Zwracaj uwagę na swój język i uważaj, aby nie definiować osoby na podstawie jej diagnozy; na przykład: zamiast nazywać kogoś „dwubiegunowym”, powiedz, że jest „osobą z chorobą afektywną dwubiegunową”. Nigdy nie używaj obraźliwych określeń i etykiet, takich jak „psychiczny” lub „szalony”.

Poznanie wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym innej osoby może być pomocnym sposobem na pokazanie, że Twoją wolą jest udzielenie pomocy. Jeśli znajdziesz pomocne zasoby, nie bój się przekazać ich osobie, która ma do czynienia z chorobą.



Źródła:

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

Otwiera się w nowym oknie

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

Otwiera się w nowym oknie

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/

Otwiera się w nowym oknie

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

Otwiera się w nowym oknie

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

Otwiera się w nowym oknie

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

Otwiera się w nowym oknie

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

Otwiera się w nowym oknie

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

Otwiera się w nowym oknie

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

Otwiera się w nowym oknie



Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Odwiedź stronę optumeap.com/criticalsupportcenter w celu uzyskania dodatkowego wsparcia i informacji w sytuacjach kryzysowych.



Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR). Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.