

# Поддержка **в критических ситуациях**



## Как говорить о психическом здоровье



Стереотипы, связанные с психическим здоровьем, зачастую могут затруднить разговор о нем. Вам может быть неудобно попросить о помощи или узнать, как дела у друга или коллеги, либо вы можете не знать, какие слова подобрать или как вообще затронуть нужную тему.

В конце концов, самое главное — это показать, что вы готовы выслушать и поддержать другого человека. Точно так же, если вы сами просите о помощи, вы должны помнить, что «единственного правильного решения» не существует. Просто нужно отважиться и сказать человеку, которому вы доверяете, о том, что вам нужна помощь.

Ниже приведены несколько эффективных способов, как поговорить о своем психическом состоянии, и советы о том, как спросить у других людей об их психическом здоровье.



## Куда обратиться за поддержкой

Если вы чувствуете, что вам нужна поддержка в связи с состоянием психического здоровья, за ней может быть трудно обратиться. Однако, скорее всего, вы обнаружите, что большинство людей хотят помочь, и им приятно, что вы обратились к ним.

Решая, с кем поговорить, подумайте о людях в вашей жизни, на которых вы можете положиться и которые проявят чуткость и эмоциональную отзывчивость. Возможно, у вас есть родственник, близкий друг, учитель или наставник, которого вы уважаете и которому можете открыться.

Если вы предпочитаете подготовить почву перед разговором, скажите, что хотите кое-что обсудить, и запланируйте время для разговора. Постарайтесь выбрать уединенное место, где вы будете чувствовать себя комфортно и сможете говорить, не отвлекаясь.

Если вас пугает разговор лицом к лицу, напишите сообщение. Способ общения не должен быть препятствием для обращения за помощью к тому, кому вы доверяете.



## Рекомендации для обращения за помощью

Заранее запишите, что вы хотите сказать, чтобы сосредоточиться на своих мыслях. Не думайте, что вам нужно выразить все, что вы чувствуете, за один разговор. Зачастую разговор о том, что с вами происходит, — это процесс, который требует нескольких встреч, и разговор с каждым человеком будет отличаться.

Не нужно беспокоиться, если вы не знаете, как выразить свои мысли или что сказать — будьте проще и скажите другому человеку, что вы плохо себя чувствуете, не знаете, куда обратиться, и вам нужна помощь. Говорите все так, как есть, не преуменьшайте ситуацию и не отмахивайтесь от нее, как будто это не имеет большого значения. Ваше психическое здоровье имеет большое значение, и тот, кто заботится о ваших интересах, не будет считать вас обузой.

Подумайте, какая поддержка вам требуется. Вам нужна помощь в поиске специалиста? Вы хотите, чтобы вас сопровождали на прием к врачу? Или просто нужно, чтобы вас выслушали? Дайте людям понять, чем именно они могут вам помочь.

В некоторых случаях вы можете получить совсем не ту реакцию, которую ожидали. Психическое здоровье может быть трудной темой для разговора. Это может быть связано с недостатком информации, культурными особенностями, жизненным опытом и другими факторами. В таком случае важно не останавливаться и продолжить искать помощь в другом месте.



## Вы контролируете ситуацию

Вы сами принимаете решения о том, с кем поделиться подробностями о своем психическом здоровье и о каких аспектах вы хотите поговорить. Если вы нашли ресурсы, которые вам нравятся, поделитесь ими с другими, чтобы рассказать им о своем состоянии.

Для начала можно поговорить о психическом здоровье с друзьями и родными, которым вы доверяете. В итоге вам, скорее всего, захочется поговорить со специалистом, который знает, как помочь вам справиться с трудностями, потому что прошел необходимую подготовку. Важно создать крепкую сеть поддержки, в которую войдут ваши родные, друзья и специалисты.

Если вы почувствуете, что вам необходима неотложная помощь, обратитесь к человеку, которому вы доверяете, в отделение скорой помощи или на кризисную горячую линию.



## Как начать разговор

Если вы беспокоитесь о чем-то состоянии и хотите поговорить об этом, начать разговор может быть сложно. Хотя об этом трудно говорить, не откладывайте обсуждение, надеясь, что другой человек поднимет его самостоятельно. Психическое здоровье очень важно, и чем раньше человек сможет получить необходимую помощь, тем скорее он сможет стать на путь выздоровления.

Выберите подходящее время и место для разговора и, возможно, начните с вопроса о самочувствии человека в последнее время. Старайтесь употреблять «я», а не «ты», например: «Я заметил, что твое поведение в последнее время изменилось. Это беспокоит меня. С тобой все хорошо?». Не заикливайтесь и не беспокойтесь о формулировках. Главное — показать, что вы рядом.

Старайтесь использовать нейтральные непредвзятые выражения и дайте собеседнику возможность самостоятельно определять направление и темп разговора. Не создавайте ощущение допроса — ваша задача не в том, чтобы решать проблемы человека, а в том, чтобы выслушать и предложить поддержку там, где вы это можете.



## Покажите, что вы рядом

Важно, чтобы другой человек почувствовал, что вы поняли его. Повторяйте услышанное во время разговора, если вам нужно что-то уточнить. Не пытайтесь доминировать или указывать человеку, что делать. Используйте его подсказки о следующих шагах, и спрашивайте, какая поддержка необходима.

Если вы понимаете, что человек говорит, не стесняйтесь сопереживать, рассказывая о своем собственном опыте, но не переводите разговор на себя. Сосредоточьтесь на собеседнике и его благополучии. Не игнорируйте чувства собеседника такими замечаниями, как «Это, скорее всего, просто такой жизненный этап» или «Это не так уж страшно».

Используйте свое суждение, чтобы разработать наилучший план действий. Иногда человек может представлять опасность для себя и нуждается в профессиональной помощи. Если у вас складывается впечатление, что человек находится в опасности, немедленно обратитесь за профессиональной помощью или позвоните в службу экстренной помощи.



## Советы по дальнейшим действиям

Сообщите человеку, с которым вы беседовали, что это был не разовый разговор, и вы готовы продолжить разговор в будущем. Однако далеко не каждый ваш разговор с этим человеком должен вращаться вокруг психического здоровья. Постарайтесь оказывать положительное влияние на жизнь человека — приглашайте его присоединиться к вам для участия в мероприятиях или общественных встречах.

Следите за своими выражениями и постарайтесь не определять человека по его диагнозу (например, вместо того, чтобы называть кого-то «биполярным», скажите, что это «человек с биполярным расстройством»). Никогда не используйте уничижительные и оскорбительные термины и ярлыки, такие как «псих» или «сумасшедший».

Владение информацией о проблемах с психическим здоровьем, с которыми сталкивается человек, поможет вам показать, что вы рядом. Если вы найдете полезные ресурсы, не бойтесь сообщить о них человеку, столкнувшемуся с этим заболеванием.



## Источники:

**Child Mind Institute. How to Support a Friend With Mental Health Challenges.**  
[childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges/](https://childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges/)

Opens in new window

**Child Mind Institute. How to Talk About Mental Health Issues.**  
[childmind.org/article/talk-mental-health-issues/](https://childmind.org/article/talk-mental-health-issues/)

Opens in new window

**Child Mind Institute. How to Talk to Your Parents About Getting Help.**  
[childmind.org/article/how-to-talk-to-your-parents-about-get-help-if-you-think-you-need-it/](https://childmind.org/article/how-to-talk-to-your-parents-about-get-help-if-you-think-you-need-it/)

Opens in 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](https://mhanational.org/time-talk-tips-talking-about-your-mental-health)

Opens in new window

**Mental Health Foundation. How to support someone with a mental health problem.**  
[mentalhealth.org.uk/publications/supporting-some-mental-health-problem](https://mentalhealth.org.uk/publications/supporting-some-mental-health-problem)

Opens in new window

**National Alliance on Mental Illness. Disclosing to Others.**  
[nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness/Disclosing-to-Others](https://nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Mental-Illness/Disclosing-to-Others)

Opens in new window

**National Alliance on Mental Illness. How to Help a Friend.**  
[nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults/How-to-Help-a-Friend](https://nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults/How-to-Help-a-Friend)

Opens in new window

**National Alliance on Mental Illness. Supporting Recovery.**  
[nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery](https://nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery)

Opens in new window

**Optum. Myths and Facts About Mental Health.**  
[livewell.optum.com/sec\\_BeWell/sub\\_bw\\_ConditionsbyName\\_Anxiety/cnt\\_art\\_15435\\_MythsandFactsAboutMentalHealth](https://livewell.optum.com/sec_BeWell/sub_bw_ConditionsbyName_Anxiety/cnt_art_15435_MythsandFactsAboutMentalHealth)

Opens in new window



## Поддержка в критических ситуациях, когда она вам нужна

Дополнительные важные ресурсы и информацию по поддержке в критических ситуациях см. здесь: [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter).



Данная программа не предназначена для оказания экстренной или неотложной медицинской помощи. В чрезвычайных случаях звоните в экстренную службу или обращайтесь в ближайший пункт экстренной помощи. Данная программа не является заменой медицинской помощи, оказываемой врачом или специалистом. По вопросам, связанным с конкретными проблемами со здоровьем, методами лечения и лекарственными препаратами, следует проконсультироваться с врачом. Ввиду возможного конфликта интересов юридические консультации не предоставляются по вопросам, которые могут повлечь судебные иски против компании Optum, ее филиалов и любой организации, в которой заявитель непосредственно или косвенно получает данные услуги (например, работодатель или план медицинского страхования). Данная программа и ее компоненты могут быть недоступны в некоторых регионах. Действуют ограничения на размеры групп. Уточняйте перечень ограничений и исключенных услуг.

Optum® является зарегистрированным товарным знаком компании Optum, Inc. в США и других странах. Все прочие названия брендов и продуктов являются товарными знаками или зарегистрированными знаками или собственностью их соответствующих владельцев. Компания Optum обеспечивает равные возможности трудоустройства.

© 2023 Optum, Inc. Все права защищены. WF8463081 223388-092022 ОНС