



Hur man pratar om mental hälsa



Stigma kring psykisk hälsa kan alltför ofta göra det svårt att prata om psykisk hälsa. Du kan känna dig obehvämlig med att be om hjälp eller kolla in hur en vän eller kollega gör, osäker på vilket språk du ska använda eller hur du ska ta upp ämnet.

I slutändan är det som verkligen betyder något att du visar att du är där för att lyssna och stötta den andra personen. På samma sätt, om du ber om hjälp finns det inget "korrekt" sätt att göra det – det handlar om att nå ut och berätta för någon du litar på att du behöver stöd.

Nedan finns några hälsosamma sätt att prata om ditt psykiska välbefinnande och förslag på hur du kan kontakta andra angående deras psykiska hälsa.



Vart man kan vända sig för att få stöd

Om du känner att du behöver stöd för din mentala hälsa kan det ofta vara svårt att nå ut, men du kommer förmodligen att upptäcka att de flesta människor vill hjälpa och är hedrade över att du vände dig till dem.

När du bestämmer dig för vem du ska prata med bör du tänka på de personer i ditt liv som du litar på att anförtro dig till och som har empati och känslomässig intelligens. Finns det en familjemedlem, en nära vän, en lärare, en mentor eller någon annan som du respekterar och känner dig bekväm med att öppna upp för?

Om du föredrar att förbereda dig före samtalet, nämn för dem att det finns något du vill diskutera och boka in tid för att prata. Försök att hitta ett privat utrymme där du känner dig bekväm och kan prata utan att bli avbruten.

Om en konversation ansikte mot ansikte känns för skrämmande, försök nå ut till någon via sms. Kommunikationssättet bör inte vara ett hinder för att be om hjälp och få kontakt med någon du litar på.



Förslag på att be om hjälp

Att skriva ner anteckningar i förväg om vad du vill säga kan hjälpa dig att fokusera dina tankar. Känn inte att du behöver uttrycka allt du känner under loppet av en konversation. Att prata om vad du går igenom är ofta en process som sker under många diskussioner, och kommer att vara lite olika för varje person du pratar med.

Det finns ingen anledning att vara orolig om du inte vet hur du ska uttrycka dig eller vad du ska säga – håll det enkelt och berätta för den andra personen att du mår dåligt och inte vet vart du ska vända dig och vill ha hjälp. Säg hur det är, beskriva inte situationen eller borsta bort det som om det inte är en stor sak. Din mentala hälsa spelar roll och någon som har ditt bästa i åtanke kommer inte att tycka att du är en börda.

Fundera på vilken typ av stöd du vill ha — behöver du hjälp med att hitta en professionell läkare att prata med, vill du att någon ska följa med dig till ett möte eller letar du bara efter ett lyssnande öra? Låt andra veta vad de kan göra för att hjälpa.

I vissa situationer kanske du inte får det svar du letade efter. Psykisk hälsa kan vara ett svårt ämne för vissa människor att prata om – det kan ha att göra med brist på information, kulturella aspekter, någons bakgrund eller något helt annat. Det viktiga är att du inte låter detta hindra dig från att söka hjälp någon annanstans.



Du är ansvarig

Du fattar besluten om vem du delar information om din psykiska hälsa med och vilka aspekter du vill prata om. Om du har hittat resurser du gillar, överväg att dela dem med andra för att lära dem om ditt tillstånd.

Att prata med pålitliga vänner och familj om din psykiska hälsa är ett bra ställe att börja. Så småningom kommer du förmodligen att vilja prata med en professionell person eftersom de är utbildade för att hjälpa dig att navigera i utmaningar. Det är viktigt att bygga ett starkt stödnätverk som inkluderar en blandning av familj och/eller vänner såväl som professionella.

Om du känner att du behöver omedelbar hjälp, tveka inte att kontakta någon du litar på, besöka en akutmottagning eller kontakta en krisjour.



Sätt att ta kontakt

Om du är orolig för någon annans välbefinnande och vill titta till dem kan det vara svårt att veta hur man ska börja samtalet. Även om det är svårt att prata om, skjut inte upp diskussionen i hopp om att den andra personen tar upp det – psykisk hälsa är viktig och ju tidigare någon kan få den hjälp de behöver, desto snabbare kan de börja sin återhämtning.

Välj en lämplig tid och plats för samtalet, och kanske börja med att fråga dem hur de har mått på sistone. Försök att hålla ditt språk fokuserat på "jag" istället för "du" fokuserat, till exempel, "Jag har märkt att ditt beteende har förändrats nyligen och det oroar mig. Mår du bra?" Bli inte för fångad eller orolig för hur du formulerar saker, att kommunicera att du finns där för dem är den avgörande delen.

Försök att upprätthålla ett neutralt, icke-dömande språk och följ deras ledning när det gäller riktning och takt i samtalet. Du vill inte att de ska känna att de förhörs – ditt jobb är inte att lösa deras problem, men att lyssna och erbjuda stöd där du kan.



Visa att du är där

Du vill få den andra personen att känna sig validerad och förstådd. Under samtalet, upprepa vad de har sagt om du behöver förtydliga något. Försök inte att dominera situationen eller instruera dem om vad de ska göra. Ta signaler från dem om vad nästa steg är och fråga vilken typ av stöd de behöver.

Om du kan relatera till vad de säger, känn dig fri att känna empati med dem genom att ta upp dina egna erfarenheter, men gör inte så att samtalet handlar om dig själv. Håll fokus på dem och deras välmående. Avfärda inte deras känslor med kommentarer som "Det är förmodligen bara en fas" eller "Det är inte så stor sak."

Använd ditt omdöme för att bestämma den bästa handlingsplanen framöver. Ibland kan en individ vara en fara för sig själv och behöver professionell hjälp. Om personen verkar vara i omedelbar fara, sök professionell hjälp eller kontakta räddningstjänsten omedelbart.



Tips för uppföljning

Låt personen du nådde ut till veta att du är där för att prata i framtiden också, och att det inte bara var en isolerad diskussion. Känn dock inte att varje samtal du har med dem behöver kretsa kring deras mentala hälsa. Sträva efter att vara ett positivt inflytande i deras liv – bjud in dem att gå med dig på aktiviteter eller sociala träffar.

Var uppmärksam på ditt språk och var noga med att inte definiera en person med sin diagnos, till exempel istället för att kalla någon "bipolär" säg att de är "en person med bipolär sjukdom." Använd aldrig nedsättande termer och etiketter som "mental" eller "sinnessjuk".

Att lära sig om de psykiska utmaningarna som någon står inför kan vara ett stödande sätt att visa att du finns där för dem. Om du stöter på användbara resurser, var inte rädd för att förmedla dem till den person som lider av sjukdomen.



Källor:

Child Mind Institute. Hur man stöttar en vän med psykiska utmaningar.
childmind.org/article/support-friend-with-mental-health-challenges/

Öppnas i ett nytt fönster

Child Mind Institute. Hur man pratar om psykiska problem.
childmind.org/article/talk-mental-health-issues/

Öppnas i ett nytt fönster

Child Mind Institute. Hur du pratar med dina föräldrar om att få hjälp.
childmind.org/article/how-to-talk-to-your-parents-om-få-hjälp-om-du-tänker-du-behöver-det/

Öppnas i ett nytt fönster

Mental Health America. Dags att prata: Tips för att prata om din mentala hälsa.
mhanational.org/time-talk-tips-talking-about-your-mental-health

Öppnas i ett nytt fönster

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

Öppnas i ett nytt fönster

National Alliance on Mental Illness. Berätta för andra.
nami.org/Your-Journey/Individuals-with-Pental-Illness/Disclosing-to-other

Öppnas i ett nytt fönster

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

Öppnas i ett nytt fönster

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

Öppnas i ett nytt fönster

Optum. Myter och fakta om psykisk hälsa.
livewell.optum.com/sec_BeWell/sub_bw_ConditionsbyName_Anxiety/cnt_art_15435_Myter-och-fakta-om-mental-halsa

Öppnas i ett nytt fönster



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.

Optum

Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller mediciner. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.