

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



วิธีปรึกษาหารือเกี่ยวกับ สุขภาพจิต



การที่ปัญหาสุขภาพจิตถูกมองจนเลยเถิดว่าเป็นเรื่องน่าอับอายทำให้เป็นการยากที่จะปรึกษาหารือกันในเรื่องนี้ คุณอาจรู้สึกอึดอัดที่จะขอความช่วยเหลือ หรือสอบถามเพื่อนฝูงหรือผู้ร่วมงานว่าพวกเขาเป็นอย่างไรบ้าง ไม่แน่ใจว่าจะใช้คำพูดอะไรหรือจะเริ่มสนทนาอย่างไรดี ท้ายที่สุดแล้ว สิ่งที่สำคัญจริง ๆ ก็คือการที่คุณแสดงให้เห็นว่าคุณพร้อมที่จะรับฟังและให้ความช่วยเหลือคนผู้นั้น ในทำนองเดียวกัน หากคุณกำลังขอความช่วยเหลือก็ไม่มีวิธีใดที่ "ถูกต้อง" แต่เป็นการพยายามบอกคนที่คุณไว้วางใจว่าคุณต้องการความช่วยเหลือ

ต่อไปนี้เป็นวิธีที่ดีในการพูดคุยเกี่ยวกับสุขภาพจิตของคุณ และคำแนะนำวิธีสอบถามคนอื่นถึงสุขภาพจิตของพวกเขา



จะหันไปหาความช่วยเหลือได้จากที่ใด

หากคุณรู้สึกว่าการความช่วยเหลือด้านสุขภาพจิตของตนเองที่มักเป็นเรื่องยากในการติดต่อ แต่มีแนวโน้มที่คุณจะพบว่ามีคนส่วนมากที่อยากช่วยและเป็นเกียรติที่คุณขอคำปรึกษาจากพวกเขา

เมื่อตัดสินใจว่าจะเล่าปัญหาของคุณให้ใครฟัง ขอให้เลือกคนที่คุณไว้วางใจ คนที่มีความเห็นอกเห็นใจและมีความฉลาดทางอารมณ์ มีคนในครอบครัว เพื่อนสนิท ครู พี่เลี้ยง หรือใครอื่นที่คุณเคารพและรู้สึกสบายใจที่คุยได้อย่างเปิดเผยหรือไม่

หากคุณต้องการเตรียมการให้พร้อมก่อนคุย ให้บอกไปว่าคุณมีเรื่องที่ยากหรือและนัดเวลากัน พยายามหาสถานที่ส่วนบุคคลที่คุณรู้สึกสบายใจและจะสนทนากันได้โดยไม่ถูกขัดจังหวะ

ถ้ากลัวที่จะเล่าให้ฟังต่อหน้า คุณก็อาจส่งข้อความหาคนที่คุณไว้วางใจก็ได้ วิธีการที่ใช้สื่อสารไม่ควรเป็นอุปสรรคต่อการขอความช่วยเหลือและการติดต่อกับคนที่คุณไว้วางใจ



คำแนะนำในการขอความช่วยเหลือ

การเขียนสิ่งที่ต้องการพูดไว้ล่วงหน้าจะช่วยให้คุณมุ่งเน้นที่ความคิดของตนได้ อย่ารู้สึกว่าจะต้องพูดความรู้สึกทุกอย่างของตัวเองออกมาในการสนทนากันครั้งนี้ ส่วนใหญ่แล้วอาจต้องมีการคุยกันหลายครั้งเพื่อเล่าถึงสิ่งที่คุณกำลังเผชิญอยู่ และจะแตกต่างกันไปเล็กน้อยกับแต่ละคนที่คุณพูดด้วย

คุณไม่ต้องกังวลหากไม่รู้ว่าจะแสดงความคิดของตนอย่างไรหรือต้องพูดอะไร พูดง่าย ๆ และบอกอีกฝ่ายว่าคุณกำลังรู้สึกแย่และไม่รู้จะปรึกษาใครและอยากขอความช่วยเหลือ เล่าเรื่องต่าง ๆ ตามที่เป็นจริง อย่าทำเป็นว่าสถานการณ์ไม่ร้ายแรง หรือปิด ๆ ไปว่าไม่ใช่เรื่องใหญ่ สุขภาพจิตของคุณเป็นสิ่งสำคัญ และคนที่หวังดีกับคุณจะไม่คิดว่าคุณคือภาระ

พิจารณาว่าคุณต้องการความช่วยเหลือแบบใด คุณอยากให้ผู้เชี่ยวชาญที่จะพูดคุยด้วย อยากให้มีคนไปด้วยตามที่นัดหมายไว้หรือไม่ หรือเพียงอยากหาคนรับฟังความรู้สึกของคุณเท่านั้น ให้อีกฝ่ายรู้ว่าพวกเขาจะทำอะไรได้บ้างเพื่อช่วยเหลือคุณ

ในบางสถานการณ์ คุณอาจไม่ได้คำตอบที่ต้องการ สุขภาพจิตอาจเป็นหัวข้อยากสำหรับบางคนที่จะพูดถึง อาจเป็นเรื่องของการขาดข้อมูล แง่มุมทางวัฒนธรรม ภูมิหลังของใครบางคน หรือสาเหตุอื่นรวม ๆ กัน ที่สำคัญคือคุณต้องไม่ยอมให้สิ่งนี้เป็นอุปสรรคในการขอความช่วยเหลือ



คุณคือผู้ควบคุม

คุณคือผู้ตัดสินใจว่าจะเล่าข้อมูลเกี่ยวกับสุขภาพจิตของคุณกับใคร และพูดถึงในเรื่องใดบ้าง หากพบแหล่งทรัพยากรที่คุณชอบ ให้พิจารณาแบ่งปันแนะนำให้อีกฝ่ายรู้เกี่ยวกับสภาพอาการของคุณ

การพูดคุยกับเพื่อนและคนในครอบครัวที่ไวใจได้เกี่ยวกับปัญหาสุขภาพจิตของคุณเป็นจุดเริ่มต้นที่ดี สุดท้ายแล้ว คุณอาจอยากขอคำปรึกษาจากผู้เชี่ยวชาญด้านสุขภาพจิตที่ได้รับการฝึกฝน เพื่อช่วยให้คุณจัดการกับความยากลำบาก ที่สำคัญคือการสร้างเครือข่ายที่เข้มแข็ง ที่ให้การสนับสนุน ซึ่งรวมถึงคนในครอบครัว และ/หรือเพื่อนฝูง และผู้เชี่ยวชาญในอาชีพ

หากคิดว่าต้องการความช่วยเหลือด่วน ให้รีบติดต่อคนที่คุณไวใจ ไปยังห้องฉุกเฉินของโรงพยาบาล หรือติดต่อบริการสายด่วนสุขภาพจิตโดยทันที



วิธีขอความช่วยเหลือ

หากคุณเป็นห่วงเกี่ยวกับสุขภาพของใครบางคน และอยากได้ถามทุกข้อสงสัย อาจเป็นเรื่องยากที่จะรู้วิธีเริ่มต้นการสนทนา แต่ถึงแม้ว่าจะยาก อย่าประวิงเวลารอให้อีกฝ่ายพูดก่อน สุขภาพจิตเป็นเรื่องสำคัญ และยิ่งได้รับความช่วยเหลือที่ต้องการเร็วเท่าไร ก็ยิ่งสามารถเริ่มการฟื้นฟูได้เร็วเท่านั้น

เลือกเวลาและสถานที่ที่เหมาะสมแก่การสนทนา อาจเริ่มด้วยการไถ่ถามว่าพวกเขา รู้สึกเป็นอย่างไรในช่วงที่ผ่านมา พยายามเน้นความสำคัญที่ "ฉัน/ผม" แทนที่คำว่า "คุณ" เช่น "ช่วงนี้ฉันเห็นคุณดูเปลี่ยนไป ก็เลยสงสัย คุณสบายดีหรือเปล่า" อย่าหมกมุ่นหรือกังวลมากเกินไปเกี่ยวกับวิธีการใช้คำพูดของคุณ การสื่อสารให้รู้ว่าคุณพร้อมอยู่เคียงข้างคือเนื้อหาที่สำคัญ

พยายามใช้คำพูดที่เป็นกลางและไม่ตัดสิน และคล้อยตามเห็นด้วยกับพวกเขาในสิ่งที่เขากำลังพูดถึงและจังหวะการสนทนา ต้องไม่ทำให้พวกเขารู้สึกเหมือนกำลังถูกซักไซ้ไล่เลียงหน้าทีของคุณไม่ใช่การแก้ปัญหา แต่คือการรับฟังและให้ความช่วยเหลือในส่วนที่คุณทำได้



แสดงให้เห็นว่าคุณพร้อมช่วยเหลือเสมอ

คุณต้องทำให้อีกฝ่ายรู้สึกว่าเป็นที่ยอมรับและเข้าใจ ในระหว่างการสนทนา ให้ทวนซ้ำถึงสิ่งที่พวกเขาพูดหากคุณอยากชี้แจงในเรื่องใด อย่าพยายามทำตัวว่ามีอำนาจควบคุมสถานการณ์ หรือสั่งพวกเขาว่าต้องทำอะไร รับสัญญาณจากพวกเขาถึงขั้นต่อไปคืออะไร และถามว่าพวกเขาอยากให้ช่วยเหลืออะไร

ถ้าคุณโยงมันเข้ากับสิ่งที่พวกเขากำลังพูดถึงได้ ไม่ต้องเกรงใจที่จะแสดงความเห็นอกเห็นใจ โดยเล่าประสบการณ์ของตนเองให้ฟัง แต่อย่าทำให้การพูดคุยนั้นเป็นเรื่องตัวคุณ เน้นความใส่ใจไปที่พวกเขา ซึ่งรวมสภาพความเป็นอยู่ที่ดี อย่างมองข้ามความรู้สึกของพวกเขาคือด้วยความเห็นอย่างเช่น "มันอาจเป็นแค่ระยะหนึ่ง" หรือ "มันไม่ใช่เรื่องใหญ่ขนาดนั้น"

ใช้การพิจารณาของคุณเพื่อกำหนดแผนดำเนินการที่ดีที่สุดจากนี้ไป บางครั้งตัวบุคคลอาจก็อาจอันตรายต่อตนเองและจำเป็นต้องได้รับความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ หากบุคคลดังกล่าวดูเหมือนกำลังตกอยู่ในอันตราย ให้ขอความช่วยเหลือทันทีจากผู้เชี่ยวชาญหรือติดต่อบริการฉุกเฉิน



คำแนะนำสำหรับการติดตามผล

ให้คนที่คุณติดต่อกับด้วยทราบว่าพร้อมให้ความช่วยเหลือเช่นกันในอนาคต ไม่ได้เป็นเพียงการปรึกษาแค่ครั้งเดียว อย่างไรก็ตาม อย่าคิดว่าทุกครั้งที่สนทนากับพวกเขาจะต้องเป็นเรื่องสุขภาพจิตเท่านั้น พยายามสร้างแรงจูงใจด้านบวกในชีวิตของพวกเขา เชิญชวนให้เข้าร่วมกิจกรรมหรือสังสรรค์เข้าสังคมพร้อมกัน

ใส่ใจกับคำพูดของคุณ และระมัดระวังที่จะไม่นิยามใครจากการวินิจฉัยโรค เช่น แทนที่จะเรียกบุคคลใดว่าเป็น "ไบโพลาร์" ก็ให้พูดว่าเขาเป็น "คนที่มีอาการเป็นไบโพลาร์" ห้ามใช้คำในเชิงดูแคลนและตราหน้า อย่างเช่น "โรคจิต" หรือ "บ้า"

การเรียนรู้เกี่ยวกับความท้าทายด้านสุขภาพจิตที่ใครบางคนกำลังเผชิญอยู่อาจเป็นวิธีให้กำลังใจที่แสดงให้เห็นว่าคุณพร้อมให้ความช่วยเหลือพวกเขา หากคุณพบแหล่งข้อมูลที่เป็นประโยชน์ อย่ากลัวที่จะส่งต่อให้คนที่กำลังรับมือกับสภาพอาการนี้



แหล่งข้อมูล:

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

เปิดในหน้าต่างใหม่

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

เปิดในหน้าต่างใหม่

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/

เปิดในหน้าต่างใหม่

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

เปิดในหน้าต่างใหม่

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

เปิดในหน้าต่างใหม่

National Alliance on Mental Illness. Disclosing to Others.

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

เปิดในหน้าต่างใหม่

National Alliance on Mental Illness. How to Help a Friend.

nami.org/Your-Journey/Teens-Young-Adults/How-to-Help-a-Friend

เปิดในหน้าต่างใหม่

National Alliance on Mental Illness. Supporting Recovery.

nami.org/Your-Journey/Family-Members-and-Caregivers/Supporting-Recovery

เปิดในหน้าต่างใหม่

Optum. Myths and Facts About Mental Health.

livewell.optum.com/sec_BeWell/sub_bw_ConditionsbyName_Anxiety/cnt_art_15435_MythsandFactsAboutMentalHealth

เปิดในหน้าต่างใหม่



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤตยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้ในภาวะฉุกเฉินหรือเมื่อจำเป็นต้องมีการดูแลเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาโรค เนื่องจากความเป็นไปได้ที่จะเกิดการขัดกันแห่งผลประโยชน์ จะไม่มีการให้คำปรึกษาทางกฎหมายแก่เรื่องนี้อาจทำให้เกิดการฟ้องร้องทางกฎหมายต่อ Optum หรือบริษัทในเครือ หรือองคกรภายใต้ก็ตาม ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้โดยตรงหรือโดยอ้อมอยู่ (เช่น ผู้ว่าจ้างหรือแผนสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาดซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกาและเขตการปกครองอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน

© 2023 Optum, Inc. สงวนลิขสิทธิ์ WF8463081 223388-092022 OHC