



## Ruh Sağlığı Hakkında Konuşma



Ruh sağlığını kuşatan damgalama, çoğu zaman ruh sağlığı hakkında konuşmayı zorlaştırabilir. Hangi dili kullanacağınızdan veya konuyu nasıl açacağınızdan emin olmadığınızda, yardım istemekten veya bir arkadaşınızın ya da meslektaşınızın nasıl olduğunu sormaktan rahatsız olabilirsiniz.

Günün sonunda gerçekten önemli olan, bir diğerini dinlemek ve desteklemek için yanında olduğunuzu göstermenizdir. Benzer şekilde, yardım istiyorsanız, bunu yapmanın “doğru” bir yolu yoktur; bu, güvendiğiniz birine ulaşma ve desteğe ihtiyacınız olduğunu söyleme meselesidir.

Aşağıda, ruh sağlığınız hakkında konuşmanın bazı sağlıklı yolları ve başkalarına ruh sağlıklarını nasıl sorabileceğinize dair öneriler yer almaktadır.



## Destek için nereye başvurmalı?

Ruh sağlığınız için desteğe ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, genellikle yardım istemek zor olabilir, ancak çoğu insanın yardım etmek istediğini ve onlara başvurduğunuz için onur duyduğunu göreceksiniz.

Kiminle konuşacağınıza karar verirken, hayatınızda güvendiğiniz, empati ve duygusal zekası olan insanları düşünün. Ailenizden biri, yakın bir arkadaşınız, bir öğretmeniniz, akıl hocanız veya saygı duyduğunuz ve kendinizi rahat hissettiğiniz başka biri var mı?

Konuşmadan önce ortamı hazırlamayı tercih ederseniz, onlara konuşmak istediğiniz bir şey olduğunu söyleyin ve konuşmak için zamanı planlayın. Kendinizi rahat hissedeceğiniz ve sözünüz kesilmeden konuşabileceğiniz özel bir yer bulmaya çalışın.

Yüz yüze bir görüşme çok korkutucu geliyorsa, birine mesaj yoluyla ulaşmayı deneyin. İletişim şekli, yardım istemek ve güvendiğiniz biriyle bağlantı kurmak için engel olmamalıdır.



## Yardım isteme önerileri

Söylemek istedikleriniz hakkında önceden notlar almak, düşüncelerinize odaklanmanıza yardımcı olabilir. Tek bir konuşmada hissettiğin her şeyi ifade etmeniz gerektiğini düşünmeyin. Yaşadıklarınız hakkında konuşmak, genellikle birçok görüşmeyi kapsayan bir süreçtir ve konuştuğunuz her insanla biraz farklı olacaktır.

Kendinizi nasıl ifade edeceğinizi veya ne söyleyeceğinizi bilmiyorsanız endişelenmenize gerek yoktur; basit tutun ve karşınızdaki kişiye kendinizi kötü hissettiğinizi, nereye başvuracağınızı bilmediğinizi ve yardım almak istediğinizi söyleyin. Her şey olduğu gibi söyleyin, durumu hafife almayın veya önemli bir şey değilmiş gibi geçiştirmeyin. Ruh sağlığınız önemlidir ve sizin çıkarlarınızı düşünen biri sizin kendine yük olduğunu düşünmez.

Ne tür bir destek istediğinizi düşünün; konuşacak bir profesyonel bulmak için yardıma mı ihtiyacınız var, randevunuza birinin size eşlik etmesini mi istiyorsunuz, yoksa sadece sizi dinleyecek birini mi arıyorsunuz? Başkalarının yardım etmek için neler yapabileceklerini bilmelerini sağlayın.

Bazı durumlarda aradığınız yanıtı alamayabilirsiniz. Ruh sağlığı, bazı insanlar için hakkında konuşması zor bir konu olabilir; bunun bilgi eksikliği, kültürel yönler, geçmişi veya tamamen başka bir şeyle ilgisi olabilir. Önemli olan, bunun sizi başka bir yerden yardım istemekten alıkoymasına izin vermemenizdir.



## Kontrol sizde

Ruh sağlığınızla ilgili ayrıntıları kiminle paylaşacağınıza ve hangi yönlerden bahsetmek istediğinize siz karar verirsiniz. Beğendiğiniz kaynaklar bulduysanız, durumunuzu başkalarına öğretmek için bunları onlarla paylaşmayı düşünün.

Güvenilir arkadaşlarınız ve ailenizle ruh sağlığınız hakkında konuşmak, başlamak için iyi bir yerdir. Sonunda muhtemelen, zorlukların üstesinden gelmenize yardımcı olmak için eğitilmiş bir profesyonelle konuşmak isteyeceksiniz. Profesyonellerin yanı sıra aile ve/veya arkadaşları içeren gcl bir destek ağı kurmak önemlidir.

Acil yardıma ihtiyaınız olduğunu fark ederseniz, güvendiğiniz birine ulaşmaktan, bir acil merkeze gitmekten veya bir kriz hattıyla iletişime geçmekten çekinmeyin.



## El uzatmanın yolları

Başka birinin sağlığı hakkında endişeleniyorsanız ve durumunu kontrol etmek istiyorsanız, sohbetle nasıl başlayacağınızı bilmek zor olabilir. Hakkında konuşmak zor olsa da, diğer kişinin konuyu açmasını umarak tartişmayı ertelemeyin; ruh sağlığı önemlidir ve biri ihtiyaç duyduğu yardımı ne kadar çabuk alırsa, iyileşmeye o kadar çabuk başlayabilir.

Konuşmak için uygun bir zaman ve yer seçin, belki ona son zamanlarda nasıl hissettiklerini sorarak başlayın. Dilinizi “siz” yerine “ben” odaklı tutmaya çalışın, rneğin, “Son zamanlarda davranişlarının değiştiğini fark ettim ve bu beni endişelendiriyor. İyi misin?” Bir şeyleri nasıl ifade ettiğinize çok fazla takılmayın veya endişelenmeyin, yanında olduğunuzu göstermek en önemli kısımdır.

Tarafsız, yargılayıcı olmayan bir dil kullanmaya çalışın ve konuşmanın yn ve hızına onun yn vermesine izin verin. Sorgulanıyormuş gibi hissetmesini istemezsiniz; işiniz sorunlarını ozmek değil, dinlemek ve elinizden gelen desteği sunmaktır.



## Yanında olduğunuzu gösterin

Diğer kişiinin onaylanmış ve anlaşılmış hissetmesini sağlamak istiyorsunuz. Konuşma sırasında, herhangi bir şeyi açıklığa kavuşturmanız gerekirse, söylediklerini tekrarlayın. Duruma hükmetmeye çalışmayın veya ne yapması gerektiği konusunda talimat vermeyin. Sonraki adımların neler olduğu konusunda ondan ipuçları alın ve ne tür bir desteğe ihtiyacı olduğunu sorun.

Söyledikleriyle bağlantı kurabiliyorsanız, kendi deneyimlerinizi gündeme getirerek onunla empati kurmaktan çekinmeyin, ancak konuşmayı kendiniz hakkında yapmayın. Ona ve sağlığına odaklanın. Duygularını “Muhtemelen sadece bir aşama” veya “O kadar da önemli değil” gibi yorumlarla göz ardı etmeyin.

İleriye dönük en iyi eylem planını belirlemek için muhakemenizi kullanın. Bazen bir kişi kendisi için tehlike oluşturabilir ve profesyonel yardıma ihtiyaç duyar. Kişi acil tehlikede gibi görünüyorsa, profesyonel yardım alın veya hemen acil servisle iletişime geçin.



## Takip ipuçları

El uzattığınız kişiye gelecekte de konuşmak için yanında olduğunuzu ve bunun sadece tek bir görüşme olmadığını bilmesini sağlayın. Ancak, onunla yaptığınız her konuşmanın ruh sağlığı etrafında dönmesi gerektiğini düşünmeyin. Hayatında olumlu bir etki yaratmaya çalışın; etkinlikler veya sosyal buluşmalarda size katılmaya davet edin.

Kullandığınız dile dikkat edin ve bir kişiyi tanısıyla tanımlamamaya özen gösterin, örneğin birine “bipolar” demek yerine “bipolar bozukluğu olan bir kişi” deyin. Asla “akıllı” veya “deli” gibi aşığılayıcı ifadeler ve etiketler kullanmayın.

Birinin karşı karşıya olduğu ruh sağlığı sorunları hakkında bilgi edinmek, onun yanında olduğunuzu göstermenin destekleyici bir yolu olabilir. Yararlı kaynaklarla karşılaşırsanız, bunları hastalıkla uğraşan kişiye iletmekten çekinmeyin.



## Kaynaklar:

**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/)

Yeni bir pencerede açılır.

**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/)

Yeni bir pencerede açılır.

**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/](https://childmind.org/article/how-to-talk-to-your-parents-about-getting-help-if-you-think-you-need-it/)

Yeni bir pencerede açılır.

**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)

Yeni bir pencerede açılır.

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

Yeni bir pencerede açılır.

**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)

Yeni bir pencerede açılır.

**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)

Yeni bir pencerede açılır.

**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)

Yeni bir pencerede açılır.

**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)

Yeni bir pencerede açılır.



## İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) adresini ziyaret edin.



**Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin.** Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyenimize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC