

关键支持



如何谈论精神健康



围绕精神健康的污名往往也会导致谈论心理健康成为困难的话题。寻求帮助，或者询问朋友或同事最近怎么样，都可能会让您感到不适，因为不确定该采用什么措辞或如何提出话题。

归根结底，真正重要的是您要表现出愿意倾听和支持对方。同样，如果您在寻求帮助，也并没有所谓的“正确”方法，重点在于主动求助，告诉您信任的人您需要支持。

以下是一些谈论您的心理健康的适宜方式，以及如何与他人就其精神健康进行沟通的建议。



可供寻求支持的对象

如果您感觉自己的心理健康需要支持，往往很难向他人求助，但您可能会发现，大多数人都乐意提供帮助，并以您向其求助而感到荣幸。

在决定要告诉谁时，考虑生活中您可以信任、可以向其倾吐心声，而且拥有同理心和情商的人。是否有家人、密友、师长、导师，或其他您尊重且愿意向其敞开心房的人？

如果您希望在谈话前做好准备，则告诉他们有些事情想讨论一下，并安排好谈话时间。尽量找一个您感觉舒服的私人空间，以便谈话不会被打断。

如果面对面谈让您觉得压力太大，试着用写的方式和他们联系。沟通的方式不应成为寻求帮助以及与您信任的人建立联系时的障碍。



求助建议

提前将想说的话记录下来，有助于您专注于自己的思考。不要觉得您必须在一次谈话中就说出您心中的全部感受。谈论自己的经历通常会在多次讨论过程中慢慢发生，每一次与人交谈时都会有所不同。

如果不知道如何表达自己的想法或不知道该说什么，无需担心——您也可以简单说，告诉别人您心情很差，不知道向谁求助并希望得到帮助。要直言不讳、实事求是，不要满不在乎，也不要一笑置之，好像没什么大不了的。您的心理健康很重要，为您着想的人不会把您当作负担。

考虑一下自己想得到什么样的支持——您是需要帮助寻找专业人士谈话？想要有人陪同您就诊？还是只是想找人倾诉？让他人知道他们可以向您提供什么帮助。

有时候您可能不会得到您原本期望的回应。对有些人来说，心理健康可能是难以启齿的话题——有可能是因为缺乏信息、文化影响、某人的背景，或其它各种因素共同造成的结果。重点在于，您不要因此而停止向别处寻求帮助。



一切尽由您掌控

您决定与谁分享自己精神健康的细节，以及希望谈论哪些方面。如果您找到了喜欢的资源，可以考虑与他人分享，以便让他们了解您的情况。

和自己信任的朋友和家人谈自己的精神健康是一个好的起点。最终，您将会愿意与专业人士谈话，因为他们受过培训，可帮助您度过挑战。务必要建立强大的支持网络，其中要有您的家人和/或朋友，也要有专业人士。

如果您觉得自己立即需要帮助，请不要犹豫，主动联系您信任的人，前去急诊室，或拨打危机专线电话。



沟通方式

如果您关心他人的健康，希望了解他们的情况，知道如何开始交谈可能极具挑战性。即使难以启齿，也不要推迟讨论，寄希望于对方提及这个话题——精神健康很重要，越早得到所需的帮助，就能越早开始康复。

选择适当的时机和地点进行谈话，也许可以从询问最近的感受如何开始。在您的措辞中尽量着眼于“我”而不是“你”，例如，“最近我注意到你的行为举止发生了变化，我很担心。你没事吧？”不要过于注重或担心您的措辞，传达您乐于提供帮助这一信息是关键部分。

尽量保持中立、非评判性的语言风格，在谈话的方向和节奏上顺着他们。您希望他们感觉自己在被盘问——您的任务不是解决他们的问题，而是倾听并在力所能及的情况下提供支持。



表明您乐于提供帮助

您想让对方感觉得到认可和理解。在谈话过程中，如果有什么需要澄清的，就重复他们说过的话。切勿试图主导谈话或指导他们做什么。通过他们发掘下一步该怎么办的线索，并询问他们需要什么样的支持。

如果您能够理解他们在说什么，则可以通过聊聊自身经历来表达自己的感同身受，但切勿让谈话围着自己转。把关注点放在他们身上以及他们的健康上面。切勿发表“这可能只是一个阶段”或“这没什么大不了的”之类的评论，这会导致忽略他们的感受。

运用您的判断力，决定下一步的最佳行动计划。有时个人可能会对自己造成危险，因此需要专业性的帮助。如果某个人看上去面临迫在眉睫的危险，则立即寻求专业援助或联系紧急服务机构。



后续跟进的建议

让您提供帮助的人知道，今后您也乐意与其交流，此类讨论并非只有一次。但是，不要觉得和他们的每一次谈话都得以他们的心理健康为主题。力争对他们的生活产生积极的影响——邀请他们和您一起参加活动或社交聚会。

注意自己的措辞，留心不要通过诊断来定义一个人，例如，不要称某人为“躁郁症”，而是称他们是“患有双相情感障碍的人”。杜绝使用“精神病”或“疯癫”之类的贬义词和标签。

了解某人面临的精神健康挑战可以是一种提供支持的方式，表明您乐于提供帮助。如果您发现了实用资源，不要有顾虑，尽管传递给正在面对这种病症的患者。



资料来源：

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

Opens in a new window

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

Opens in a new window

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/

Opens in a 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

Opens in a new window

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

Opens in a new window

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

Opens in a new window

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

Opens in a new window

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

Opens in a new window

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

Opens in a new window



在您需要时提供危机支持

请访问optumeap.com/criticalsupportcenter 获取更多危机支持资源和信息。



此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如发生紧急情况，请拨打120或前往最近的急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。您有特定的健康护理需求、需要治疗或药物时，请咨询您的临床医生。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务（例如雇主或健保计划）的任何实体采取法律行动，便不会提供法律咨询。此计划及其组成部分不一定适用于所有州或各种规模的团体，并且可能变更。承保例外情况和限制可能适用。

Optum®是Optum, Inc.在美国和其他司法管辖区的注册商标。所有其他品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum是平等机会的雇主。

© 2023 Optum, Inc.。版权所有。WF8463081 223388-092022 OHC