

# كيفية الحديث عن الصحة النفسية

إن الوصمة المحيطة بالصحة النفسية يمكن أن تجعل الحديث عنها أمرًا صعبًا في كثير من الأحيان. قد تشعر بعدم الارتياح عند طلب المساعدة أو السؤال عن حال صديق أو زميل، أو لا تكون متأكدًا من اللغة التي يجب استخدامها أو كيفية طرح الموضوع.

ما يهم حقًا هو أن تظهر أنك موجود للاستماع ودعم الشخص الآخر. وبالمثل، إذا كنت تطلب المساعدة، فلا توجد طريقة "صحيحة" للقيام بذلك – فالأمر يتعلق بالتواصل وإخبار شخص تثق به أنك بحاجة إلى الدعم. فيما يلي بعض الطرق الصحية للتحدث عن صحتك العقلية واقتراحات حول كيفية التواصل مع الآخرين فيما يتعلق بصحتهم العقلية.

## من أين تحصل على الدعم

إذا كنت تشعر أنك بحاجة إلى دعم من أجل صحتك العقلية، فقد يكون طلب المساعدة أمرًا صعبًا في أغلب الأحيان، ولكنك ستجد على الأرجح أن معظم الأشخاص يريدون تقديم المساعدة، بل ويشعرون بالفخر لأنك لجأت إليهم.

عندما تحاول أن تقرر مع من تتحدث، ضع في اعتبارك الأشخاص الموجودين في حياتك الذين تثق بهم والذين يتمتعون بالتعاطف والذكاء العاطفي. هل هناك أحد أفراد العائلة، أو صديق مقرب، أو معلم، أو مرشد، أو أي شخص آخر تحترمه وتشعر بالراحة في مصارحته؟

إذا كنت تفضل التمهيد قبل المحادثة، فأخبره أن هناك شيئًا ترغب في مناقشته وحدد موعدًا للتحدث فيه. حاول العثور على مساحة خاصة تشعر فيها بالراحة وتستطيع التحدث دون مقاطعة.

إذا كنت لا تشعر بالراحة للمحادثة وجهًا لوجه، فحاول التواصل مع شخص عبر الرسائل النصية. لا ينبغي أن يكون أسلوب التواصل عائقًا أمام طلب المساعدة والتواصل مع شخص تثق به.

## اقتراحات لطلب المساعدة

قد يساعدك تدوين الملاحظات حول ما تريد قوله بشكل مسبق في تركيز أفكارك. لست مضطراً للتعبير عن كل ما تشعر به خلال محادثة واحدة. في أغلب الأحيان، يكون الحديث عما تمر به عبارة عن عملية تتم خلال مناقشات متعددة، وستكون مختلفة قليلاً مع كل شخص تتحدث معه.

لا داعي للقلق إذا كنت لا تعرف كيف تعبر عن نفسك أو ماذا تقول – بسّط الأمور وأخبر الشخص الآخر أنك تشعر بالسوء ولا تعرف إلى أين تتجه وتحتاج إلى المساعدة. قل الأشياء كما هي، ولا تستخف بالموقف أو تتجاهله كما لو أنه ليس مشكلة كبيرة. إن صحتك النفسية مهمة ولن يعتقد الشخص الذي يضع مصلحتك في الاعتبار أنك عبء.

فكر في نوع الدعم الذي تريده – هل تحتاج إلى مساعدة في العثور على متخصص للتحدث معه، أم ترغب في أن يرافقك شخص إلى موعد، أم تبحث فقط عن أذن صاغية؟ أخبر الآخرين بما يمكنهم فعله للمساعدة.

في بعض المواقف قد لا تحصل على الإجابة التي تبحث عنها. يمكن أن تكون الصحة النفسية موضوعاً يصعب التحدث عنه بالنسبة لبعض الأشخاص – وقد يكون لذلك علاقة بنقص المعلومات أو الجوانب الثقافية أو خلفية الشخص أو شيء مختلف تماماً. والمهم ألا تدع هذا الأمر يمنعك من طلب المساعدة في مكان آخر.

## أنت المسؤول

أنت تتخذ القرارات بشأن من تشارك تفاصيل صحتك النفسية معه والجوانب التي تريد التحدث عنها. إذا وجدت المصادر التي تعجبك، فيمكنك مشاركتها مع الآخرين لإخبارهم بحالتك.

حيث يُعد التحدث مع الأصدقاء وأفراد العائلة الموثوق بهم حول صحتك النفسية نقطة بداية جيدة. وفي نهاية المطاف، سترغب على الأرجح في التحدث مع أحد المتخصصين لأنه تم تدريبه لمساعدتك في التغلب على التحديات. من المهم بناء شبكة دعم قوية تتضمن مزيجاً من أفراد العائلة و/أو الأصدقاء بالإضافة إلى المتخصصين.

وإذا وجدت نفسك بحاجة إلى مساعدة فورية، فلا تتردد في التواصل مع شخص تثق به، أو قم بزيارة وحدة الطوارئ، أو الاتصال بالخط الساخن للأزمات.

## أظهر تعاطفك

ما تريد فعله هو أن تُشعر الشخص الآخر بأنك تفهمه وتتقبله. أثناء المحادثة، كرر ما قاله إذا كنت بحاجة إلى توضيح أي شيء. لا تحاول السيطرة على الموقف أو إرشاده إلى ما يجب عليه فعله. خذ إشارات من الشخص حول الخطوات التالية واسأل عن نوع الدعم الذي يحتاج إليه.

إذا كان بإمكانك تفهم ما يقول، فلا تتردد في التعاطف معه من خلال طرح تجاربك الخاصة، لكن لا تجعل المحادثة تدور حولك. استمر في التركيز على الشخص وعلى سلامته. لا تتجاهل مشاعره بتعليقات مثل "ربما ستكون هذه مجرد مرحلة" أو "إنها ليست مشكلة كبيرة".

قم بتحديد أفضل خطة عمل للمضي قدماً. في بعض الأحيان يمكن أن يشكل الفرد خطراً على نفسه ويحتاج إلى مساعدة متخصصة. إذا بدا أن الشخص في خطر داهم، فاطلب المساعدة المتخصصة أو اتصل بخدمات الطوارئ على الفور.

أخبر الشخص الذي تواصلت معه أنك ستكون متاحًا للتحدث في المستقبل أيضًا، وأن الأمر لم يكن مجرد مناقشة منعزلة. ولكن ليس من الضروري أن تتمحور كل محادثة تجربتها معه حول صحته النفسية. احرص على أن يكون لك تأثير إيجابي في حياته – ادعه للانضمام إليك في الأنشطة أو اللقاءات الاجتماعية.

انتبه إلى لغتك واحرص على عدم وضع الشخص في قالب يُحدّد حسب تشخيص حالته. على سبيل المثال بدلاً من تسمية شخص "ثنائي القطب"، قل إنه "شخص مصاب باضطراب ثنائي القطب". لا تستخدم مطلقًا مصطلحات أو تسميات مهينة، مثل "مختل" أو "مجنون". إن التعرف على تحديات الصحة النفسية التي يواجهها الشخص يمكن أن يكون وسيلة داعمة لإظهار أنك تقف بجانبه. إذا صادفت مصادر مفيدة، فلا تخف من إعطائها إلى الشخص الذي يعالج الحالة.

للحصول على الدعم اللازم عندما تحتاج إليه  
يرجى زيارة [optumwellbeing.com/criticalsupportcenter](https://optumwellbeing.com/criticalsupportcenter) للحصول على موارد  
ومعلومات الدعم الإضافية المهمة. 

## المصادر

- 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).
- 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).
- 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).
- 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).
- 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).
- 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).
- 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).
- 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).
- 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).