

Come parlare di salute mentale

Lo stigma che circonda la salute mentale può rendere spesso difficile parlare di benessere mentale. Potresti sentirti a disagio nel chiedere aiuto o nel domandare a un amico o un collega come stanno perché non sai che linguaggio usare o come affrontare l'argomento.

Ciò che conta davvero è dimostrare che sei lì per ascoltare e sostenere l'altra persona. Allo stesso tempo, se vuoi chiedere aiuto non c'è un modo 'corretto' per farlo: basta alzare la mano e dire a qualcuno di cui ti fidi che hai bisogno di sostegno. Di seguito sono riportati alcuni modi sani per parlare del proprio benessere mentale e dei suggerimenti per monitorare la salute mentale altrui.



A chi rivolgersi per ricevere aiuto

Quando ritieni di aver bisogno di aiuto per la tua salute mentale, fare il primo passo può essere spesso difficile, ma probabilmente scoprirai che gran parte delle persone è pronta ad aiutarti ed è felice che tu abbia deciso di aprirti.

Per decidere con chi parlare, pensa alle persone di cui ti fidi e che hanno empatia e intelligenza emotiva. C'è un familiare, un amico intimo, un insegnante, un mentore o qualcun altro che rispetti e con cui ti senti a tuo agio nell'aprirti?

Se preferisci preparare il terreno prima della conversazione, spiega loro che c'è qualcosa di cui vorresti discutere e pianifica il tempo da destinare alla conversazione. Cerca di trovare uno spazio privato in cui ti senti a tuo agio e in cui parlare senza interruzioni.

Se una conversazione faccia a faccia ti sembra troppo intimidatoria, prova a contattare qualcuno tramite SMS. La modalità di comunicazione non deve ostacolare la richiesta di aiuto né il legame con una persona fidata.

Consigli per chiedere aiuto

Prendi prima appunti su ciò che vuoi dire per focalizzare meglio i pensieri. Non sentire il bisogno di esprimere tutto ciò che provi nel corso di una sola conversazione. Parlare di ciò che stai attraversando è un processo che occupa spesso numerose discussioni e potrà variare leggermente a seconda del tuo interlocutore.

Non devi preoccuparti se non sai come esprimerti o cosa dire: mantieni le cose semplici e dì all'altra persona che ti senti male, non sai a chi rivolgerti e vorresti aiuto. Di' le cose come stanno, non prendere alla leggera la situazione e non liquidarla come se non fosse un grosso problema. La tua salute mentale è importante e qualcuno che ha a cuore il tuo miglior interesse non penserà di sicuro che tu sia un peso.

Pensa al tipo di aiuto che vorresti: vuoi un professionista con cui parlare, qualcuno che ti accompagni a un appuntamento o stai solo cercando un orecchio amico? Fai sapere agli altri cosa possono fare per aiutarti.

In alcune situazioni potresti non ottenere la risposta che cercavi. Per alcuni la salute mentale può essere un argomento difficile da affrontare, e questo per mancanza di informazioni, questioni culturali, background personale o altro. La cosa importante è non permettere che ciò ti impedisca di cercare aiuto altrove.

Sei tu che comandi

Sei tu a decidere con chi condividere i dettagli sulla tua salute mentale e di quali aspetti vuoi parlare. Se hai trovato le risorse che ti piacciono, pensa di condividerle con altri per spiegarli la tua condizione.

Parlare della tua salute mentale con amici e familiari fidati è un buon punto di partenza. Alla fine vorrai probabilmente parlare con un professionista poiché si tratta di una figura addestrata nell'aiutarti ad affrontare le sfide. È importante costruire una rete di sostegno solida con un mix di familiari e/o amici e professionisti.

Se hai bisogno di aiuto immediato non esitare a contattare qualcuno di cui ti fidi, recarti al pronto soccorso o chiama un servizio di emergenza.

Dimostra che ci sei

Vuoi che l'altra persona si senta riconosciuta e compresa. Se durante la conversazione hai bisogno di chiarire qualcosa, ripeti ciò che hanno detto. Non cercare di dominare la situazione o di istruirli su cosa fare. Prendi spunto da loro su quali sono i passi successivi e chiedi di che tipo di aiuto hanno bisogno.

Se riesci a identificarti in ciò che dicono, sentiti libero di entrare in empatia con loro menzionando le tue esperienze ma senza incentrare la conversazione su te stesso. Mantieni l'attenzione su di loro e sul loro benessere. Non liquidare i loro sensazioni con frasi come "Magari è solo un periodo" o "Non è un grosso problema".

Usa il tuo giudizio per stabilire il miglior piano d'azione per il futuro. A volte un individuo può rappresentare un pericolo per se stesso e necessita di un aiuto professionale. Se ti sembra che la persona corra un pericolo immediato, cerca assistenza professionale o contatta immediatamente i servizi di emergenza.



Consigli per il follow-up

Fai sapere alla persona che ti ha contattato che sarai lì per parlare anche in futuro e che non si è trattato di una discussione isolata. Tuttavia, non credere che ogni conversazione insieme debba ruotare per forza attorno alla loro salute mentale. Sforzati di avere un'influenza positiva nella loro vita: invitali a unirsi a te per attività o incontri sociali.

Presta attenzione al tuo linguaggio e fai attenzione a non definire una persona in base alla sua diagnosi (es. invece di chiamare qualcuno 'bipolare' digli che è 'una persona con disturbo bipolare'). Non usare mai termini o etichette dispregiativi come 'squilibrato' o 'pazzo'.

Conoscere i problemi mentali che qualcuno sta affrontando può essere un modo per dimostrargli sostegno e vicinanza. Se trovi risorse utili, non esitare a condividerle con chi ne ha bisogno.



Sostegno fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno fondamentale.

Fonti

Child Mind Institute. How to support a friend with mental health challenges. 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.

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.

Mental Health America. Time to talk: tips for talking about your mental health. 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.

National Alliance on Mental Illness. Disclosing to others. 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.

National Alliance on Mental Illness. Supporting recovery. 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.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.

© 2024 Optum, Inc. Tutti i diritti riservati. WF12836817 143126-022024 OHC