

Jak rozmawiać o zdrowiu psychicznym

Piętno wokół zdrowia psychicznego może zbyt często utrudniać rozmowy na temat dobrego samopoczucia psychicznego. Możesz czuć się niekomfortowo, prosząc o pomoc lub sprawdzając, jak sobie radzi przyjaciel lub współpracownik, kiedy nie masz pewności, jakiego języka użyć lub jak poruszyć taki temat.

Naprawdę liczy się to, że pokażesz drugiej osobie, że jesteś gotowy(-a) jej wysłuchać i wspierać ją. Podobnie, jeśli prosisz o pomoc, nie ma „właściwego” sposobu, jak to zrobić — chodzi o to, by wyciągnąć rękę i powiedzieć zaufanej osobie, że potrzebujesz wsparcia. Poniżej znajduje się kilka zdrowych sposobów rozmawiania o swoim dobrostanie psychicznym oraz propozycje, jak zapytać kogoś o stan ich zdrowia psychicznego.



Gdzie zwrócić się o wsparcie

Osoby, które czują, że potrzebują wsparcia swojego zdrowia psychicznego, często mogą mieć trudności z poproszeniem o to, ale kiedy się odważą prawdopodobnie przekonają się, że większość osób chce pomóc i jest zaszczycona, że zwrócono się do nich o pomoc.

Podjmując decyzję, z kim porozmawiać, weź pod uwagę osoby w swoim życiu, którym możesz się zwierzyć i które charakteryzują się empatią i inteligencją emocjonalną. Czy jest członek rodziny, bliski przyjaciel, nauczyciel, mentor lub ktoś inny, kogo szanujesz i przed kim możesz komfortowo się otworzyć?

Jeśli wolisz przygotować grunt przed rozmową, wspomnij im, że jest coś, o czym chcesz porozmawiać i umów się na rozmowę. Postaraj się znaleźć prywatną przestrzeń, w której czujesz się komfortowo i możesz rozmawiać bez przeszkód.

Jeśli rozmowa twarzą w twarz wydaje się zbyt nieśmielająca, spróbuj skontaktować się za pomocą SMS-a. Sposób komunikacji nie powinien stanowić przeszkody w proszeniu o pomoc i nawiązywaniu kontaktu z osobą, której ufasz.

Sugestie dotyczące proszenia o pomoc

Zrobienie wcześniej notatek na temat tego, co chcesz powiedzieć, może pomóc w skupieniu myśli. Nie myśl, że musisz wyrazić wszystko, co czujesz w trakcie jednej rozmowy. Rozmowa o tym, przez co przechodzisz, często jest procesem i wymaga wielu rozmów i będzie nieco inna w przypadku każdej osoby, z którą rozmawiasz.

Nie musisz się martwić, jeśli nie wiesz, jak wyrazić swoje uczucia lub co powiedzieć – zachowaj prostotę i powiedz drugiej osobie, że źle się czujesz i nie wiesz, gdzie się zwrócić i że potrzebujesz pomocy. Mów to, co czujesz, nie lekceważ sytuacji i nie mów, że to nic takiego. Twoje zdrowie psychiczne ma znaczenie i ktoś, kto ma na względzie Twój najlepszy interes, nie będzie uważał, że jesteś ciężarem.

Zastanów się, jakiego rodzaju wsparcia potrzebujesz — czy potrzebujesz pomocy w znalezieniu profesjonalisty, z którym możesz porozmawiać, czy chcesz, aby ktoś towarzyszył Ci podczas wizyty, czy po prostu szukasz kogoś, kto Cię wysłucha? Powiedz innym, co mogą zrobić, aby pomóc.

W niektórych sytuacjach możesz nie uzyskać oczekiwanej odpowiedzi. Zdrowie psychiczne może być dla niektórych trudnym tematem do rozmów – może to mieć związek z brakiem informacji, aspektami kulturowymi, pochodzeniem lub czymś zupełnie innym. Ważne jest, aby nie powstrzymało Cię to od szukania pomocy gdzie indziej.

To ty decydujesz

Ty decydujesz, komu udostępniasz szczegóły dotyczące swojego zdrowia psychicznego i o jakich aspektach chcesz rozmawiać. Jeśli znalazłeś(-aś) zasoby, które Ci odpowiadają, zastanów, czy możesz podzielić się tym z innymi, aby mogli się czegoś dowiedzieć o Twoim stanie.

Dobrym początkiem jest rozmowa z zaufanymi przyjaciółmi i rodziną na temat swojego zdrowia psychicznego. Prawdopodobnie będziesz chciał(a) ostatecznie porozmawiać z profesjonalistą, ponieważ jest to przeszkolona osoba, która może pomóc pokonać wyzwania. Ważne jest, aby zbudować silną sieć wsparcia składającą się z rodziny i/lub przyjaciół, a także profesjonalistów.

Jeśli okaże się, że potrzebujesz natychmiastowej pomocy, nie wahaj się skontaktować z zaufaną osobą, udać się na oddział ratunkowy lub zadzwonić na infolinię dla osób w kryzysie.

Pokaż, że tam jesteś

Chcesz, aby druga osoba poczuła się doceniona i rozumiana. W trakcie rozmowy powtórz to, co usłyszałeś(-aś), jeśli chcesz coś wyjaśnić. Nie próbuj dominować nad sytuacją ani nie instruuj nikogo, co ma robić. Korzystaj z udzielonych wskazówek dotyczących kolejnych kroków i zapytaj, jakiego rodzaju wsparcia potrzebuje.

Jeśli potrafisz utożsamić się z tym, co słyszysz, nie krępuj się okazać empatię przywołując własne doświadczenia, ale nie mów tylko o sobie. Skoncentruj się na osobie szukającej pomocy i na jej dobrym samopoczuciu. Nie lekceważ jej uczuć uwagami typu „To prawdopodobnie tylko taka faza” lub „To nie jest aż tak wielka sprawa”.

Kieruj się własnym osądem, aby określić najlepszy plan działania na przyszłość. Czasami ktoś może stanowić zagrożenie dla siebie i potrzebuje profesjonalnej pomocy. Jeżeli wydaje Ci się, że dana osoba jest w bezpośrednim niebezpieczeństwie, należy zwrócić się o profesjonalną pomoc lub natychmiast skontaktować się ze służbami ratunkowymi.



Wskazówki dotyczące dalszych działań

Poinformuj osobę, z którą rozmawiałeś(-aś), że możesz porozmawiać także w przyszłości i że nie jest to tylko jednorazowa rozmowa. Nie myśl jednak, że każda rozmowa z nią musi dotyczyć zdrowia psychicznego. Staraj się mieć pozytywny wpływ na jej życie — zaproś ją do wspólnych zajęć lub spotkań towarzyskich.

Zwróć uwagę na swój język i uważaj, aby nie definiować osoby na podstawie jej diagnozy, na przykład zamiast nazywać kogoś „osobą dwubiegunową”, powiedz, że jest to „osoba cierpiąca na chorobę afektywną dwubiegunową”. Nigdy nie używaj obraźliwych terminów i etykiet, takich jak „psychiczny(-a)” czy „szalony(-a)”.

Dowiedzenie się czegoś na temat wyzwań związanych ze zdrowiem psychicznym, przed którymi stoi dana osoba, może okazać się pomocnym sposobem na pokazanie, że chętnie jej pomożesz. Jeśli natkniesz się na pomocne zasoby, nie bój się przekazać ich osobie, która zmaga się z tą chorobą.



Wsparcie o krytycznym znaczeniu wtedy, gdy jest potrzebne

Na stronie optumwellbeing.com/criticalsupportcentera można uzyskać dodatkowe zasoby i informacje o wsparciu o krytycznym znaczeniu.

Materiały źródłowe

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.



Z programu nie należy korzystać w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia lub kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.

© 2024 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF12836817 143130-022024 OHC