

如何谈论心理健康

心理健康问题的污名化往往会让人很难坦然地谈论心理健康。向朋友或同事寻求帮助或询问其近况可能会让您感到不自在，因为您不确定要使用什么样的措辞或如何提起该话题。

而真正重要的是，您要表现出自己愿意倾听并为对方提供支持。同样，如果需要寻求帮助的人是您，除了联系信任的人，告诉他们您需要支持外，也没有其他所谓“正确”的方法。以下是一些可以帮助您坦然地谈论自己的心理健康问题的方法，以及如何与他人交流心理健康问题的建议。

向谁寻求支持

在觉得自己需要心理健康方面的帮助时，向他人求助通常很难，但您会发现大多数人都愿意帮助您，并为您向他们求助而感到荣幸。

在决定与谁交谈时，请考虑生活中那些您信任、可以倾诉、富有同理心和情商的人。是否有家人、亲密好友、老师、导师或其他您尊敬并愿意向其敞开心扉的人？

如果您想在谈话前做好准备，可以先告诉他们您有想讨论的事情，然后安排谈话时间。尽量找一个让您感到舒适且谈话不会被打扰的私密空间。

如果面对面交谈会让您感到胆怯，您可以尝试通过短信联系对方。沟通方式不应阻碍您寻求帮助并与信任的人联系。

关于寻求帮助的建议

提前写下想说的话可能有助于您集中思路。不要觉得自己必须在一次谈话中表达出所有感受。倾诉自己的经历往往是一个需要多次讨论的过程，而且面对的人不同，您谈论的内容也会有所不同。

如果您不知道如何表达自己或说什么，也不必担心——直接告诉对方您感觉不太好，但不知道该向谁求助，并希望能够得到帮助。实话实说，不要轻描淡写，也不要敷衍了事，不将该问题放在眼中。您的心理健康非常重要，真正关心您的人不会认为您是他们的负担。

思考一下您需要怎样的支持——您是需要他人帮助您寻找可以交谈的专业人士，是希望有人陪您就诊，还是只希望有人能听您倾诉？请告诉他人您需要他们为您提供哪些帮助。

在某些情况下，您可能得不到想要的答复。心理健康对某些人来说可能是一个难以启齿的话题——这可能与缺乏相关信息、文化因素、个人背景等原因有关。切勿让这些因素影响您向他人寻求帮助的脚步。

由您主导

您可以决定与谁详细讨论您的心理健康问题以及想谈论哪些方面。如果您找到了喜欢的资源，可以考虑与他人分享，让他们也了解与您的病症有关的知识。

与值得信赖的朋友和家人谈论自己的心理健康不失为一个好的开始。最终，您可能会希望与专业人士交谈，因为他们受过专业培训，可以帮助您应对挑战。组建一个由家人和/或朋友以及专业人士组成的强大支持网络非常重要。

如果您发现自己急需帮助，请立即向您信任的人求助，前往急诊室就诊或拨打危机热线。

表明您会在对方身边

您要让对方觉得自己被认可、被理解。如果您在谈话过程中需要澄清任何内容，请重复他们说过的话。不要试图主宰局面或者指示对方该怎么做，而应从他们那里获得关于下一步的提示，并询问他们需要哪些支持。

如果您能理解他们所说的内容，可以提起自己的经历，与他们产生共鸣，但不要把话题扯到自己身上。持续关注他们和他们的身心健康。不要用“这可能只是一个阶段”或“没什么大不了的”这样的言论来否定他们的感受。

请运用您的判断力来确定未来的最佳行动计划。有时，一个人可能会对自己构成危险，此时需要获得专业帮助。如果对方看起来有直接危险，请立即寻求专业援助或联系紧急服务。

 如何跟进

告诉和您交谈的人，他们以后随时都可以找您交谈，这样的交谈不会只有一次。但不要觉得您与他们的每一次谈话都要围绕他们的心理健康展开。努力对他们的生活产生积极影响——邀请他们和您一起参加活动或社交聚会。

留意自己的言辞，注意不要根据诊断来定义一个人，例如，不要说某人“躁狂抑郁”，而应说他们是“双相情感障碍患者”。切勿使用“精神病”或“疯子”等贬义词或标签。

了解某人所面临的心理健康挑战可以为其提供支持，表明您在他们身边。如果您遇到有用的资源，请尽管将其介绍给正在应对相应情况的人。

**在您需要时为您提供关键支持**

请访问 optumwellbeing.com/criticalsupportcenter，获取更多关键支持资源和信息。

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.

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.



本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。紧急情况下，请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的急救室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供，并且可能存在保险责任豁免和限制条款。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。WF12836817 143135-022024 OHC