

Bagaimana Memulai (dan Melanjutkan!) Sebuah Percakapan tentang Kesehatan Mental: Panduan #PercakapanTerbuka (#RealConvo)

Kamu tidak perlu latihan khusus untuk berbicara secara tulus dan terbuka tentang kesehatan mental – dan, sering kali, dengan membicarakannya saja bisa menjadi langkah penting pertama dalam memahami kondisi kesehatan mental seseorang dan membantunya untuk mendapatkan dukungan atau perawatan jika diperlukan.

Berikut beberapa petunjuk singkat yang bisa kamu gunakan untuk mengadakan #PercakapanTerbuka dengan orang-orang dalam hidupmu.

Beri tahu orang-orang bahwa kamu ingin berbicara tentang #KesehatanMental.

Cara termudah untuk memberi tahu orang lain bahwa kamu ingin membicarakan tentang kesehatan mental adalah bersikap terbuka mengenai kesehatan mentalmu sendiri. Cobalah memikirkannya dengan cara yang sama seperti kamu memikirkan kesehatan fisikmu. Biarkan topik ini muncul dalam percakapan secara alami dengan cara yang sama.

Jika kamu pernah berkonsultasi dengan ahli kesehatan mental profesional di masa lalu, ketika topik tersebut muncul, kamu bisa mengatakan (dengan kata-katamu sendiri):

“Aku pernah mengalami masa-masa sulit dalam hidupku. Aku berbicara dengan seseorang dan itu sangat membantu.”

Referensi kasual seperti di atas bisa memiliki dampak besar, membuat orang lain tahu bahwa kamu bisa menjadi teman bicara yang dapat dipercaya jika mereka membutuhkan bantuan.

Apa yang bisa kamu katakan kepada seseorang yang terlihat sedang mengalami kesulitan?

Percayai intuisimu jika kamu merasa seseorang sedang mengalami masa-masa sulit, dan bicaralah kepada mereka secara pribadi. Mulailah dengan mengungkapkan kekhawatiranmu, lanjutkan dengan observasi.

"Aku peduli kepadamu dan aku perhatikan belakangan ini perilakumu agak berubah. Kamu kelihatannya lebih frustrasi daripada sebelumnya, dan aku ingin tahu apa yang terjadi denganmu belakangan ini."

Jadikan kesehatan mental sebagai hal yang normal dengan membicarakannya secara langsung.

"Apakah pekerjaan kantor belakangan ini membuatmu stres?"

"Aku tahu kamu mengalami banyak kesulitan dengan keluargamu akhir-akhir ini. Aku ingin memastikan kamu tidak merasa tertekan."

Beri tahu mereka bahwa kamu paham, dan bahwa tidak apa-apa – juga normal – untuk mengalami kesulitan dalam menghadapi tantangan hidup.

"Aku juga pernah melewati masa-masa sulit dalam hidupku, dan sering kali aku merasa sangat terbantu dengan membicarakannya. Apa pun persoalan yang kamu hadapi, aku ada di sini, siap untuk mendengarkan dan mendukungmu."

Pengaturan waktunya tidak harus sempurna

Kamu mungkin tidak selalu mendapat kesempatan untuk berbicara dengan seseorang begitu kamu menyadari ia sedang mengalami kesulitan. Kamu boleh menundanya di lain waktu.

"Beberapa hari yang lalu aku lihat kamu kelihatan kesal. Aku berniat untuk berbicara denganmu. Aku benar-benar mengkhawatirkanmu. Bagaimana kalau kita bicara?"

Terkadang, menciptakan ruang adalah solusi yang sempurna. Katakan padanya bahwa ia bisa menentukan waktu yang paling cocok untuk berbicara denganmu.

"Mau minum kopi sambil membicarakannya?"

"Kamu mau jalan-jalan?"

Bagaimana jika ia ragu?

Ia mungkin khawatir membagikan perasaannya karena merasa hal itu akan membebani. Ia mungkin mengatakan, "Kamu pasti muak mendengarkan semua ini," atau "Aku tak ingin membebani dengan masalah-masalahku."

Gunakan kata-katamu sendiri untuk mengatakan:

"Aku tidak akan merasa seperti itu karena aku peduli kepadamu. Aku ingin membantu. Aku tahu bahwa hidup itu rumit – jadi, aku di sini untuk mendengarkan dan mendukungmu."

Apakah ia akan merasa lebih nyaman berbicara kepada orang lain?

Jika kamu berpikir orang itu akan merasa lebih nyaman berbicara kepada orang lain, kamu bisa menawarkan untuk membantu menghubungkan mereka.

Bagaimana jika orang itu mengatakan bahwa ia benar-benar sedang menghadapi masa-masa sulit?

Yakinkan orang itu bahwa tidak apa-apa membicarakannya.

"Kamu tahu? Semua orang pernah mengalami periode sulit dalam kehidupan mereka. Hanya karena kamu kesulitan sekarang, bukan berarti kamu akan selalu merasa seperti itu."

Kemudian tanyakan lebih banyak detail tentang masalah yang menggungunya dan katakan bahwa ia bisa mengunjungi kegelapan itu bersamamu.

"Apa aspek terburuk dari situasi yang kamu alami?"

Dan jangan lupa untuk menyebutkan bahwa akan sangat bermanfaat baginya untuk mencari bantuan seorang profesional kesehatan mental. Perbedaannya akan sangat besar.

Saat percakapan hampir berakhir...

Akhiri percakapan dengan menegaskan kembali bahwa kamu senang sekali atas kesempatan yang diberikan kepadamu untuk menjalin hubungan yang lebih dalam dan membicarakan hal-hal yang begitu bermakna dalam hidup. Ingatkan dia bahwa kita semua kadang-kadang menghadapi masa-masa sulit, dan bahwa kamu akan tetap ada di sana untuknya.

Bagus! Kamu telah melakukan #PercakapanTerbuka tentang Kesehatan Mental! Bagaimana kamu menindaklanjutinya?

Kamu pantas mendapatkan pujian karena telah melakukan #PercakapanTerbuka dengan seseorang!

Namun, jangan berhenti sampai di situ. Tindaklanjuti sehingga ia tahu bahwa tidak apa-apa untuk bersikap terbuka, bahwa kamu peduli, dan bahwa kamu masih menjadi orang yang "dapat dipercaya" untuk diajak berbicara tentang kesehatan mental.

"Kamu tahu, aku tidak berhenti memikirkanmu sejak pembicaraan kita beberapa hari yang lalu."

"Aku terus memikirkan apa yang kita bicarakan, dan aku ingin membicarakannya lagi. Bagaimana perasaanmu sejak kita bicara?"

Siapa saja yang melakukan #PercakapanTerbuka tentang kesehatan mental adalah cara yang penting agar kita semua bisa hadir untuk orang-orang di dalam kehidupan kita, baik itu teman, anggota keluarga, atau seseorang dalam komunitasmu. Kamu hanya perlu kemauan untuk bersikap terbuka, jujur, dan hadir bagi orang-orang yang kamu pedulikan.

Kita semua punya kesehatan mental. Hubungi dan lakukan #PercakapanTerbuka dengan seseorang dalam hidupmu hari ini.