

# איך לפתוח (ולהמשיך!) בשיחה על בריאות הנפש: מדריך #שיחה\_אמיתית

אין צורך בהכשרה מיוחדת כדי לקיים שיחה פתוחה ואמיתית על בריאות הנפש – ולעיתים קרובות, הפתיחה בשיחה היא צעד ראשון וחשוב לעבר הבנת מצבו הנפשי של האדם שמולנו. כך גם אפשר לסייע לו לקבל תמיכה או טיפול במקרה הצורך. הנה כמה טיפים מהירים ל#שיחה\_אמיתית עם האנשים בחייכם.

## חשוב שתשדרו לאנשים שבסביבתכם שיש לכם נכונות לשוחח איתם על בריאות הנפש.

הדרך הקלה ביותר להבהיר לאנשים שסביבכם שאתם מוכנים לשוחח על ענייני בריאות הנפש היא לדבר בפתיחות על המצב הנפשי שלכם. נסו להתייחס אל בריאות הנפש כפי שאתם מתייחסים אל בריאות הגוף. תנו לנושא לעלות בשיחה באופן טבעי וענייני.

אם נפגשתם בעבר עם מומחה לבריאות הנפש, תוכלו, כשהנושא יעלה, לומר משהו בסגנון הזה:

"היו לי תקופות קשות בחיים. הלכתי לטיפול, וזה עזר לי מאוד."

לאזכור פשוט כזה יכולה להיות השפעה כבירה. כך יוכלו האנשים שסביבכם לדעת שאם אי-פעם יזדקקו לאוזן קשבת, יוכלו לפנות אליכם.

## מה להגיד לאדם שלהתרשמותכם מתמודד עם קשיים?

סמכו על תחושת הבטן שלכם. אם לדעתכם אדם כלשהו מתמודד עם קשיים, דברו איתו בפרטיות. התחילו בהבעת אכפתיות, ובהמשך תארו באוזניו את התרשמותכם ממצבו.

"אכפת לי ממך, ושמתי לב שבזמן האחרון ההתנהגות שלך השתנתה. אתה נראה מתוסכל יותר, ורציתי לדעת מה קורה איתך בזמן האחרון."

דברו על בריאות הנפש באופן ישיר כדי להפוך את הנושא לרגיל ויומיומי.

"רציתי לדעת אם מה שקורה בעבודה בזמן האחרון מלחיץ אותך."

"יש לכם במשפחה הרבה התמודדויות בזמן האחרון, רציתי לוודא שאת לא כורעת תחת הנטל."

חשוב שהאדם שמולכם ידע שאתם מבינים את המצב שהוא נתון בו, ושזה בסדר - וממש נורמלי - שקשה לו להתמודד עם אתגרי החיים.

"גם אני עברתי תקופות קשות בחיים, וגיליתי שמועיל מאוד לדבר על הקושי. לא משנה מה הבעיה שאתה מתמודד איתה - אני כאן כדי להקשיב לך ולתמוך בך."

## העיתוי לא חייב להיות מושלם

ייתכן שלא תמיד תוכלו לדבר עם כל אדם ממש ברגע שבו הבחנתם שהוא מתמודד עם קושי כלשהו. מותר לכם לדבר איתו על כך מאוחר יותר.

"לפני כמה ימים שמתי לב שנראית מוטרדת. רציתי לדבר איתך כדי לראות מה שלומך. אני ממש דואגת לך. בואי נדבר."

לפעמים, הפתרון המושלם הוא פשוט ליצור קצת מרחב. חשוב שהאדם שפניתם אליו ידע שהוא יכול לבוא ולדבר איתכם בזמן שמתאים לו.

"מתאים לך שנשב על כוס קפה ונדבר קצת?"

"רוצה לצאת לסיבוב?"

## מה לעשות אם האדם שפניתם אליו מהסס?

ייתכן שהוא חושש לשתף אותך בתחושותיו כדי לא להכביד עליך. יכול להיות שהוא יגיד משהו בסגנון "בטח כבר נמאס לך לשמוע על כל זה", או "אני לא רוצה להכביד עליך עם הבעיות שלי."

במילים שלכם, אמרו לו:

"לא רק שלא נמאס לי מזה, אכפת לי ממך, אני רוצה לעזור לך. אני יודע שהחיים מורכבים - ואני כאן כדי להקשיב לך ולתמוך בך."

## יכול להיות שהאדם שפניתם אליו יעדיף לדבר עם מישהו אחר?

אם אתם חושבים שהאדם שפניתם אליו מעדיף לדבר עם מישהו אחר, תוכלו להציע לעזור לקשר ביניהם.

"זה עוזר לך, לדבר איתי על הנושא הזה? או שיש מישהו אחר שיהיה לך נוח יותר לדבר איתו? מישהו שנוכל לצרף אותו לשיחה כדי שיעזור לתמוך בך?"

## מה לעשות אם האדם שפניתם אליו אומר לכם שהוא אכן עובר תקופה קשה?

הבהירו לו שזה בסדר לדבר על זה.

"יודע מה? כולם עוברים תקופות קשות בחיים. אבל גם אם קשה לך עכשיו, זה לא אומר שתמיד יהיה לך קשה".

אחר כך בקשו ממנו פרטים נוספים על העניין שמטריד אותו, ואמרו לו שהוא יכול לשתף אתכם בכל הקשיים והחוויות הקשות.

"מה הדבר שהכי קשה לך להתמודד איתו עכשיו?"

ואל תשכחו להזכיר שכדאי לו מאוד לפנות לעזרת איש מקצוע בתחום בריאות הנפש. זה יכול לחולל שינוי עצום.

## כשהשיחה מתקרבת לסיומה...

סיימו אותה בכך שתגידו שוב שאתם שמחים על ההזדמנות שניתנה לכם להעמיק את הקשר ביניכם ולדבר על דברים חשובים כל כך. הזכירו לאדם שאתם משוחחים איתו שכולנו מתמודדים עם קשיים לפעמים, ושאתם תמשיכו לעמוד לצידו.

### כל הכבוד! הצלחתם לנהל #שיחה\_אמיתית על בריאות הנפש! איך ממשיכים לעקוב אחר המצב?

מגיעה לכם טפיחה על השכם על כך שקיימתם #שיחה\_אמיתית עם מישהו!

אבל אל תסתפקו בכך. המשיכו במעקב, כדי שהאדם שדיברתם איתו ידע שזה בסדר שהוא נפתח בפניכם, שאכפת לכם ממנו ושאתם עדיין הכתובת הנכונה לשיחה על בריאות הנפש.

"את יודעת, לא הפסקתי לחשוב עלייך מאז השיחה שלנו."

"לא הפסקתי לחשוב על מה שדיברנו, ואני רוצה לחזור לזה. מה עבר עלייך מאז השיחה שלנו?"

הזמינות שלנו ל#שיחה\_אמיתית על בריאות הנפש היא אחת הדרכים החשובות שבהן אנו יכולים לעמוד לצד האנשים החשובים בחיינו, בין שמדובר בחברים, בבני משפחה או באנשים מהקהילה שלנו. צריך רק להפגין פתיחות וכנות כלפי האנשים שחשובים לכם, וכונות לעזור להם.

כולנו מתמודדים עם עניינים שקשורים לבריאות הנפש. הושיטו יד וקיימו #שיחה\_אמיתית עם מישהו מסביבתכם עוד היום.