

# Jak rozpocząć (i poprowadzić) rozmowę na temat zdrowia psychicznego: Poradnik #PrawdziwaRozmowa #RealConvo

---

Nie potrzebujesz specjalnego przeszkolenia, aby odbyć otwartą i szczerą rozmowę na temat zdrowia psychicznego. Często sama rozmowa może być pierwszym ważnym krokiem w zrozumieniu, jak ktoś się czuje pod względem psychicznym, oraz może skłonić tę osobę do szukania wsparcia lub leczenia, jeśli to konieczne. Oto kilka wskazówek, z których możesz skorzystać, aby odbyć prawdziwą rozmowę z osobami, które są obecne w Twoim życiu.

## Daj sygnał, że chcesz rozmawiać o zdrowiu psychicznym

Najprostszy sposób na zasygnalizowanie, że chcesz rozmawiać o zdrowiu psychicznym, to otwarcie mówić o swoim własnym. Pomyśl o tym w ten sam sposób, co o swoim zdrowiu fizycznym. Pozwól, aby ten temat naturalnie wypłynął w rozmowie.

Jeśli masz własne doświadczenia w korzystaniu z pomocy specjalisty od zdrowia psychicznego, możesz o tym opowiedzieć własnymi słowami:

„Było mi naprawdę ciężko w życiu. Rozmowa ze specjalistą bardzo mi pomogła”.

Wspomnienie o tym mimochodem może wywrzeć ogromny wpływ i dać innym do zrozumienia, że mogą z Tobą porozmawiać, gdyby potrzebowali pomocy.

## Co możesz powiedzieć osobie, która wydaje się przeżywać trudne chwile?

Jeśli masz wrażenie, że ktoś przechodzi trudny okres, zaufaj swojemu przeczuciu i porozmawiaj z tą osobą w cztery oczy. Wyraź najpierw troskę, a następnie poczyń obserwację.

„Troszczę się o ciebie i widzę, że ostatnio nie jesteś sobą. Wyglądasz, jakby coś cię gnębiło, i zastanawiam się, czy wszystko u ciebie w porządku”.

Mów otwarcie o zdrowiu psychicznym, aby znormalizować ten temat.

„Zastanawiam się, czy nie stresujesz się ostatnimi wydarzeniami w pracy”.

„Tyle się ostatnio dzieje w twojej rodzinie, zastanawiam się, czy to wszystko cię nie przytłacza”.

Pokaż, że rozumiesz drugą osobę i że to normalne, że czasami zmagamy się z życiowymi wyzwaniami.

„Też zdarzyło mi się przechodzić trudny okres w życiu i rozmawianie o tym mi pomogło. Cokolwiek by się nie działo, zawsze cię wysłucham i wesprę”.

## **Rozmowa nie musi być idealnie zgrana w czasie.**

Nie zawsze możesz mieć czas, aby porozmawiać z kimś w tej samej chwili, w której zauważysz, że coś jest nie tak. Możesz poruszyć ten temat w późniejszym czasie.

„Ostatnio wydawało mi się, że coś cię gnębi, ale nie było okazji do rozmowy. Martwi mnie, czy wszystko u ciebie w porządku. Pogadajmy”.

Czasami najlepszą rzeczą jest zachowanie dystansu. Daj drugiej osobie do zrozumienia, że może z Tobą porozmawiać, gdy będzie na to gotowa.

„Może chcesz porozmawiać o tym przy kawie?”.

„Chcesz się spacerować?”.

## **A co, jeśli rozmówca się waha?**

Druga osoba może się martwić, że jeśli ujawni swoje problemy emocjonalne, będą one ciężarem dla innych. Może powiedzieć coś w stylu: „Na pewno masz dość słuchania o tym” albo „Nie chcę cię obarczać swoimi problemami”.

Odpowiedz własnymi słowami:

„Nie, nie męczy mnie to. Troszczę się o ciebie i wiedz, że możesz na mnie polegać. Wiem, że życie bywa trudne. Jestem tu, aby cię wysłuchać i wesprzeć”.

## **Może ta osoba wolałaby porozmawiać z kimś innym?**

Jeśli uważasz, że ta osoba czułaby się bardziej komfortowo, rozmawiając z kimś innym, możesz zaoferować zorganizowanie spotkania.

„Czy pomaga ci rozmawianie o tym ze mną? A może byłoby ci łatwiej otworzyć się przed kimś innym? Kogo możemy sprowadzić, aby ci pomógł?”.

## Co zrobić, jeśli ta osoba odpowie, że naprawdę przechodzi trudny okres w życiu?

Zapewnij ją, że rozmawianie o tym jest normalne.

„Wiesz co? Każdemu zdarzają się gorsze okresy w życiu, kiedy wszystko idzie na przekór. To, że jest ci ciężko teraz, nie oznacza, że tak będzie zawsze”.

Następnie poproś o więcej szczegółów i zasygnalizuj drugiej osobie, że może Ci opowiedzieć nawet o najprzykrzejszych rzeczach.

„Co jest najgorsze w sytuacji, w której się teraz znajdujesz?”.

Nie zapomnij wspomnieć, że rozmowa ze specjalistą od zdrowia psychicznego może naprawdę bardzo pomóc drugiej osobie w poradzeniu sobie ze swoimi problemami.

## Gdy rozmowa dobiega końca...

Zakończ rozmowę, podkreślając, że cieszysz się z nawiązania głębszej więzi i rozmowy na temat tak ważnych rzeczy w życiu. Przypomnij drugiej osobie, że wszyscy napotykamy wyzwania w życiu i że zawsze może na Tobie polegać.

### **Dobra robota! To była prawdziwa rozmowa o zdrowiu psychicznym. Co dalej?**

Przybij sobie piątkę za odbycie prawdziwej rozmowy z drugą osobą!

Ale nie poprzestawaj na tym. Nawiąż do odbytej rozmowy, aby dać drugiej osobie znać, że to dobrze, że się przed Tobą otworzyła. Pokaż, że się troszczysz oraz że wciąż może bez obaw rozmawiać z Tobą o zdrowiu psychicznym.

„Wiesz co. Chodzisz mi po głowie od czasu naszej ostatniej rozmowy”.

„Nadal myślę o naszej rozmowie i chcę do niej powrócić. Jak się czujesz, odkąd porozmawialiśmy?”.

Gotowość do odbycia szczerzej rozmowy o zdrowiu psychicznym to ważny sposób pokazania, że osoby w Twoim życiu mogą na Ciebie liczyć, bez względu na to, czy chodzi o przyjaciela, członka rodziny, czy kogoś z Twojego otoczenia. Wszystko, czego potrzeba, to chęć otwarcia się, szczerłość i obecność w życiu osób, na których Ci zależy.

Wszyscy mamy zdrowie psychiczne. Wyciągnij pomocną dłoń i przeprowadź prawdziwą rozmowę z kimś ze swojego otoczenia już dziś.