

Como iniciar (e manter) uma conversa sobre saúde mental: Um guia para ter #UmaConversaSéria

Não é preciso formação especial para ter uma conversa aberta e sincera sobre saúde mental. Muitas vezes, só o facto de falar sobre o assunto pode ser o primeiro passo para perceber o estado psicológico de uma pessoa e ajudá-la a procurar apoio especializado ou tratamento, se necessário.

Deixamos aqui alguns conselhos para te ajudar a ter #UmaConversaSéria com as pessoas que te são próximas.

Mostra-te disponível para falar sobre #SaúdeMental.

A forma mais fácil de mostrar que estás disponível para ter uma conversa sobre saúde mental é falar abertamente sobre a tua. Tenta abordar a questão da mesma forma como abordas a tua saúde física. Procura que o tema surja naturalmente no decorrer da conversa.

Se já tiveres consultado um profissional de saúde mental, quando tocares no assunto, podes dizer algo deste género, usando as tuas próprias palavras:

«Já passei por momentos difíceis na minha vida. Consultei um especialista e isso ajudou-me bastante.»

Fazer referência à tua experiência de forma natural, como no exemplo acima, pode ter um impacto importante, na medida em que mostra aos outros que podem confiar em ti e "abrir-se" contigo, se alguma vez sentirem necessidade de pedir ajuda.

O que podes dizer a uma pessoa que, na tua opinião, está em dificuldade?

Confia no teu instinto e tem com essa pessoa uma conversa em privado. Inicia a conversa manifestando preocupação e, a seguir, faz uma observação.

«Sabes, preocupo-me contigo e reparei que não andas bem. Noto que tens andado mais em baixo nos últimos tempos. Como te sentes?»

Banaliza o tema da saúde mental falando sobre o assunto sem rodeios.



«As coisas no teu trabalho não estão nada fáceis. Como estás a lidar com o stress?»

«Sei que a tua família anda com problemas. Estás a conseguir lidar com a situação?»

Mostra compreensão e lembra que é perfeitamente normal sentir dificuldades perante os obstáculos da vida.

«Também já passei por fases complicadas na vida e, pela minha experiência, sei que falar com alguém pode ajudar. Seja qual for o problema, estou aqui para te ouvir e para te apoiar.»

A conversa não tem de acontecer no momento ideal.

Nem sempre é possível falar com uma pessoa no preciso momento em que reparas que algo pode não estar bem. Não faz mal deixar a conversa para outra ocasião, desde que não deixes passar muito tempo.

«No outro dia, reparei que parecias triste. Por isso, queria conversar contigo. Penso em ti com preocupação e gostava de saber como estás. Por isso, queres falar?»

Às vezes, dar um pouco de espaço é a melhor estratégia. Diz-lhe que podem conversar noutra altura, se este não for o momento certo.

«Queres combinar um café para falar sobre o que se passa?»

«Apetece-te ir dar uma volta?»

E se a pessoa mostrar hesitação em falar?

A pessoa pode recear tornar-se um fardo para os outros ao partilhar o que está a sentir. Pode ter receio de que te fartes de ouvir as suas dificuldades ou não querer sobrecarregar-te com os seus problemas.

Nas tuas próprias palavras, diz-lhe:

«Eu não me farto de te ouvir. Preocupo-me contigo e quero estar ao teu lado. Eu sei que a vida é complicada, mas eu estou aqui para te ouvir e apoiar.»

Estarias mais à vontade a falar com outra pessoa?

Se tiveres a sensação de que lhe seria mais fácil falar com outra pessoa, podes oferecer-te para fazer a ponte.

«Sentes que conversar comigo sobre isto está a ajudar-te? Ou preferes que te ajude a pedir apoio a outra pessoa com quem te sintas mais à vontade para falar?»

E se a pessoa admitir que está realmente a passar por um momento difícil?

Deixa bem claro que é bom falar sobre o assunto.

«Sabes uma coisa? Na vida, todos nós passamos por maus momentos. Mas isso não quer dizer que o sofrimento que sentes agora vá durar para sempre.»

Tenta aprofundar a questão e mostra-lhe que pode falar contigo abertamente sobre os seus sentimentos mais dolorosos.

«De tudo o que estás a passar, o que tem sido pior para ti?»

Não te esqueças de dizer que recorrer aos serviços de um profissional de saúde mental pode ajudar imenso numa situação difícil.

Quando a conversa estiver a chegar ao fim...

Deves terminar a conversa reiterando a tua satisfação por terem falado de forma profunda e pessoal sobre assuntos tão importantes. Lembra-lhe que todos passamos por momentos difíceis ao longo da vida e que pode sempre contar contigo.

Excelente! Tiveste #UmaConversaSéria sobre saúde mental! E agora?

Estás de parabéns por teres tido #UmaConversaSéria com uma pessoa que precisa de ajuda! Mas não dês o assunto por encerrado. Aborda novamente a pessoa e diz-lhe que fez bem em desabafar, que te preocupas e que estás disponível para falar sobre a sua saúde mental sempre que precisar.

«Sabes, tenho pensado muito em ti desde a nossa conversa no outro dia.»

«Tenho pensado muito na nossa conversa, e gostava de saber como estás. Como te tens sentido desde que falámos?»

Estar disponível para ter #UmaConversaSéria sobre saúde mental é importante para conseguirmos apoiar as pessoas que nos rodeiam, sejam amigos, familiares ou membros da comunidade. Só precisas de ter vontade de ter uma conversa franca e de estar presente na vida das pessoas de quem gostas.

Todos temos saúde mental. Dá o primeiro passo e tem #UmaConversaSéria com alguém que faça parte da tua vida, agora mesmo.