

Ruh Sağlığı Hakkında Bir Sohbet Nasıl Başlatılır (ve Devam Ettirilir!): #GerçekBirSohbet Rehberi

Ruh sağlığı hakkında açık, samimi bir sohbet gerçekleştirmek için özel bir eğitime ihtiyacınız yoktur. Sadece bunun hakkında konuşmak, birinin ruh sağlığı durumunu anlamanın ve bu kişinin gerekiyorsa destek veya tedavi almasına yardımcı olmanın ilk önemli adımı olabilir.

Hayatınızdaki kişilerle #GerçekBirSohbet gerçekleştirmek için kullanabileceğiniz birkaç kısa öneriyi sizin için burada bir araya getirdik.

İnsanlara #RuhSağlığı hakkında konuşmak istediğinizi söyleyin

İnsanlara ruh sağlığı hakkında konuşmaya istekli olduğunuzu söylemenin en kolay yolu, kendi ruh sağlığınız hakkında açık olmaktır. Ruh sağlığınızı, fiziksel sağlığınız hakkında ne düşünüyorsanız o şekilde düşünmeye çalışın. Sohbetin aynı şekilde kendiliğinden ruh sağlığına gelmesini sağlayın.

Geçmişte bir ruh sağlığı uzmanıyla görüştüyseniz konu gündeme geldiğinde kendi sözcüklerinizle şöyle bir şeyler söyleyebilirsiniz:

“Benim de hayatımda zorlandığım zamanlar oldu. Bu meseleyi konuşmak için birine gittim ve bunun bana gerçekten faydası dokundu.”

Yukarıdaki gibi sıradan bir sohbet güçlü bir etki yaratabilir ve diğerlerinin sizi, ihtiyaç duydukları zaman konuşabilecekleri güvenilir biri olarak görmelerini sağlar.

Zor zamanlar geçiriyor olabileceğini düşündüğünüz birine neler söyleyebilirsiniz?

Birisinin zor zamanlar geçirdiğini düşünüyorsanız içinizden gelen sese güvenin ve onlarla özel olarak konuşun. Onlara önem verdiğinizi belirten bir ifadeyle başlayın ve bunu bir gözlemlerle tamamlayın.

“Sen benim için değerlisin ve son zamanlarda pek kendinde olmadığını fark ettim. Bir süredir normalde olduğundan daha sinirlisin, iyi olup olmadığını merak ediyorum.”



Ruh sağlığı hakkında doğrudan konuşarak bu konuyu normalleştirin.

"Bu günlerde işte olup bitenlerin canını sıkıp sıkmadığını merak ettim."

"Ailende yaşanan onca şeyi düşünerek kendini bunalmış hissedip hissetmediğini merak ettim."

Ona bunu anladığınızı, hayatın zorlukları karşısında bocalamanın normal olduğunu söyleyin.

"Benim de başımdan bazı şeyler geçti ve pek çok kez bunun hakkında konuşmanın faydasını gördüm. Ne olursa olsun seni dinlemek ve sana destek olmak için yanındayım."

Zamanlamanın mükemmeli olması gerekmez

Birisinin zor zamanlar geçiriyor olabileceğini fark ettiğinizde onunla hemen konuşmanız mümkün olmayabilir. Bu kişiyle bir süre sonra da konuşabilirsiniz.

"Geçen gün senin zgn göründüğünü fark ettim. Bir süredir seninle konuşmak istiyorum. Nasıl olduğuna ilişkin ciddi endişelerim var. Biraz konuşalım mı?"

Bazen, biraz zaman tanımak yapılacak en iyi şeydir. Ona, uygun olduğu bir zamanda sohbet edebileceğinizi söyleyin.

"Birer kahve içip bu meseleyi konuşalım mı?"

"Yürüyüşe çıkmak ister misin?"

Konuşmaktan ekiniyorsa ne yapmalıyım?

Karşınızdaki kişi, duygularını paylaşmanın başkaları için bir yük olabileceğinden endişe edebilir. "Bütün bunları dinlemekten bıkmış olmalısın," veya "Seni kendi sorunlarım ile bunaltmak istemiyorum" gibi bir şeyler diyebilir.

Kendi ifadenizle ona şunları söyleyin:

"Hiç de bıkmadım, ayrıca sen benim için nemlisin, senin yanında olmak istiyorum. Hayatın karmaşık olduğunun farkındayım, bu yüzden seni dinlemek ve sana destek olmak için yanındayım."

Başka biriyle konuşmak ona kendini daha rahat hissettirebilir mi?

Karşınızdaki kişinin başka biriyle daha rahat konuşabileceğini düşünüyorsanız, bu kişiyle temasa geçmesine yardımcı olmayı teklif edebilirsiniz.

"Bu konu hakkında benimle konuşmak sana iyi geliyor mu? Yoksa daha rahat konuşabileceğin birisi var mı? Sana destek olmaya yardımcı olması için onu getirebiliriz."



Size gerçekten de zor zamanlar geçirdiğini söylerse ne yapmak gerekir?

Bu konu hakkında konuşmanın gayet normal olduğu konusunda onu rahatlatın.

"Biliyor musun? Herkes hayatında böyle bocaladığı zamanlardan geçmiştir. Ama şimdi zor zamanlar geçiriyor olman hep böyle hissedeceğin anlamına gelmez."

Ardından daha fazla ayrıntı isteyin ve zihnindeki o karanlık yere sizinle birlikte gidebileceğini söyleyin.

"Şu an içinde bulunduğun durumun en kötü yanı ne?"

Bir ruh sağlığı uzmanından yardım almanın onun durumunda gerçekten büyük bir fark yaratabileceğine değinmeyi de ihmal etmeyin.

Sohbet sona ererken...

Hayattaki böyle önemli konular hakkında bu derece derin bir bağ kurma şansı yakaladığınız için çok mutlu olduğunuzu tekrarlayarak sohbeti tamamlayın. Zaman zaman hepimizin zorluklar yaşadığımızı ve onun yanında olmaya devam edeceğinizi ona hatırlatın.

İyi iş çıkardınız! Ruh Sağlığı hakkında #GerçekBirSohbet gerçekleştirdiniz. Devamını nasıl getireceksiniz?

Birisiyle #GerçekBirSohbet gerçekleştirdiğiniz için kendinizi tebrik edin!

Ama meselenin peşini bırakmayın. Size açılmasının iyi bir şey olduğunu, ona değer verdiğinizi ve ruh sağlığı hakkında konuşmak için hâlâ güvenilir birisi olduğunuzu söyleyerek devamını getirin.

"Biliyor musun, geçen gün seninle sohbet ettiğimizden beri aklımdasın."

"Konuştuklarımız hakkında gerçekten düşünüp duruyorum ve seninle gene görüşmek isterim. Son konuştuğumuzdan bu yana kendini nasıl hissediyorsun?"

Ruh sağlığı hakkında #GerçekBirSohbet gerçekleştirmeye açık olmak, hepimizin ister bir arkadaş, ister bir aile üyesi, ister topluluğunuzdaki birisi olsun, hayatımızdaki insanların yanında olabilmemizin önemli bir yoludur. Tek gerekense önem verdiğiniz insanlara karşı açık, dürüst olmak ve onların yanında bulunmaktır.

Ruh sağlığı hepimiz için önemli. Bugün hayatınızdaki birine ulaşın ve onunla #GerçekBirSohbet gerçekleştirin.

