

如何開口並持續關心他人心理健康： 本指南教你怎麼#好好聊聊

不需要受過特殊訓練，你我也能坦率真誠地和別人聊心理健康。其實，開口談論往往是重要的第一步，可以讓我們了解對方的心理狀況，進而幫助有需要的對象尋求協助或接受治療。

以下有幾條簡單的建議，能幫助我們順利和周遭的人#好好聊聊。

釋出訊息，讓別人知道你願意談論#心理健康

若想讓別人知道你願意談論心理健康，最簡單的方法，就是坦率說出自己的狀況。試著用我們對待身體健康的態度來對待心理健康，我們聊天時常會自然而然談到身體健康，就用同樣自然的態度提及心理健康。

假設你曾經去心理諮商，聊到相關話題時，你或許可以順勢提起這件事（用你自己的話說，以下僅是舉例）：

「我經歷過一段痛苦的時候，當時我有去找人談談，對我幫助很大。」

像這樣輕鬆地提到就會產生很大的效果，別人就會知道一旦他們需要求助，你會是個可以放心聊聊的對象。

如果知道某人最近可能陷入痛苦，怎麼開口比較恰當？

如果你認為某人正在經歷難關，相信自己的直覺，私下找對方聊聊。一開始先表達關心，然後說出你的觀察。

「我很關心你，而我注意到你最近狀況不太好，越來越沮喪，而且持續一陣子了，所以我想問問你還好嗎？」

直接了當地指出心理狀況，讓別人覺得這是很正常普通的事。

「我在想會不會是最近工作上發生的事讓你壓力很大？」

「最近你家裡發生了那麼多事，我想你一定覺得很難受。」

讓對方知道你懂，讓他們知道遇上生命中的關卡時，覺得痛苦也沒什麼大不了，那很正常。



「我也經歷過一些事，根據我的經驗，說出來通常會有幫助。無論是什麼事，我都願意聽你說、當你的支柱。」

就算錯過最好的時機，還是可以開口

就算你注意到某人陷入痛苦，當下你不見得有機會和對方說話，事後再盡快找時間和對方談就好。

「前幾天我注意到你好像心情低落，就一直想找機會問你。我很擔心你的狀況，咱們聊聊吧。」

有時候給對方時間和空間是最好的做法，讓對方知道你願意等他們覺得合適的時候再談。

「要不要找個時間一起喝杯咖啡聊聊？」

「想不想一起散散步？」

如果對方猶豫了該怎麼辦？

有些人可能擔心說出自己的感受會對別人造成負擔，他們可能會說：「聽我說這些一定很煩吧？」或是「我不想拿我的問題煩你。」

請你用自己的話告訴他們：

「我一點也不覺得煩，因為我很在乎你，我希望能陪你度過。我知道人生很難，所以我願意聽你訴苦、當你的支柱。」

如果換個對象，他們會更願意開口呢？

如果你認為對方可能更想和別人談，你可以主動表示願意幫他約人。

「跟我聊這件事對你有幫助嗎？還是說你比較想跟其他人談？我們該找誰才能幫上你的忙呢？」

如果對方告訴你他們真的很痛苦呢？

再次向他們強調說出來沒關係。

「你知道嗎？每個人都會經歷痛苦的時候，但你現在覺得痛苦，不代表你一直都會如此。」

然後詢問詳情，也要讓對方知道你可以陪他們一起面對心中最陰暗痛苦的角落。

「你現在所經歷的這一切中，讓你感覺最困難的是什麼？」

也請記得一定要提到，向專業的心理諮商人員尋求協助，可以大大改善他們的狀況。

當談話進入尾聲……

結束對話前，再次強調你很高興有機會能跟對方這麼深入地交流，談論生命中有如此重大意義的事，並提醒他們每個人都會遇上難關，而你會一直在身邊陪伴他們。



做得好！你和別人#好好聊聊了心理健康！後續該怎麼辦呢？

首先，先好好肯定自己一番，因為你和別人#好好聊了一場！

但可別止步於此，之後也要繼續關心對方，讓他們知道傾吐心聲沒有關係，讓他們知道你在乎，你依然是可以放心談論心理健康的對象。

「其實，我們那天聊過之後，我就一直在想你的事情。」

「我不停在想我們聊過的事，我想再回頭來問問看，從上次聊過到現在，你覺得還好嗎？」

願意和人#好好聊聊心理健康，是我們對周遭的人展現支持的好方法，無論對方是朋友、親人，還是生活圈當中的人。所需要的只是一份意願，願意坦率誠實地和在乎的人聊聊，陪伴他們。

我們每個人都有心理健康需要照顧。今天就採取主動，和周遭的人#好好聊聊吧。