

Cách mở đầu (và duy trì!) cuộc trò chuyện về sức khỏe tâm thần: Hướng dẫn tâm tình

Không cần được đào tạo đặc biệt, bạn vẫn có thể trò chuyện cởi mở, chân thành về sức khỏe tâm thần – và thông thường, trò chuyện đã có thể là bước đầu quan trọng để hiểu được tình trạng sức khỏe tâm thần của một người, cũng như giúp họ có được sự hỗ trợ hoặc điều trị nếu cần.

Bạn có thể áp dụng một số gợi ý nhanh dưới đây để trò chuyện với mọi người.

Cho mọi người thấy bạn sẵn sàng trò chuyện về sức khỏe tâm thần.

Cách dễ nhất để cho mọi người thấy bạn sẵn sàng trò chuyện về sức khỏe tâm thần là cởi mở về sức khỏe của chính bạn. Cố gắng nghĩ về sức khỏe tâm thần như cách bạn nghĩ về sức khỏe thể chất. Để chủ đề này đến thật tự nhiên trong cuộc trò chuyện cũng bằng cách đó.

Nếu bạn đã từng gặp chuyên gia về sức khỏe tâm thần, thì khi nói đến chủ đề này, bạn có thể chia sẻ theo cách của mình:

"Tôi cũng từng có những thời điểm khó khăn trong đời. Khi đó, tôi đã tìm người nói chuyện, và điều đó thực sự đã giúp tôi".

Cách đề cập tự nhiên như trên có thể mang đến hiệu quả mạnh mẽ, cho mọi người biết rằng họ có thể an tâm trò chuyện với bạn khi cần người tâm tình.

Bạn có thể nói gì với người mà bạn cho rằng có khả năng đang gặp khó khăn?

Hãy tin vào trực giác của bản thân khi bạn cho rằng ai đó đang gặp khó khăn, và nói chuyện riêng với họ. Trước tiên, bạn nên thể hiện sự quan tâm, sau đó là điều mà bạn quan sát được.

"Mình quan tâm đến bạn và nhận thấy gần đây, bạn có vẻ hơi khác. Dường như thời gian qua bạn chán nản hơn bình thường và mình rất muốn biết dạo này bạn thế nào".

Biến sức khỏe tâm thần thành một chủ đề bình thường nhờ việc thẳng thắn đề cập.



"Phải chăng những chuyện xảy ra trong công việc thời gian này khiến bạn căng thẳng?"

"Nhìn mọi chuyện xảy ra trong gia đình bạn, mình không biết liệu bạn có cảm thấy quá tải hay không".

Thể hiện cho họ thấy rằng bạn hiểu, và rằng việc họ vật lộn đối phó với khó khăn trong cuộc sống chẳng có gì sai trái: đó là việc làm hoàn toàn bình thường.

"Mình cũng từng trải qua nhiều chuyện trong cuộc sống và mình thường ngộ ra rằng trò chuyện cởi mở sẽ giúp bạn. Dù có chuyện gì, mình cũng luôn sẵn sàng lắng nghe và ủng hộ bạn".

Bạn không nhất thiết phải chọn thời điểm hoàn hảo

Không phải lúc nào bạn cũng có thể trò chuyện với ai đó ngay khi bạn nhận thấy họ có thể đang gặp khó khăn. Bạn có thể quay lại chủ đề này vào một thời điểm khác không lâu sau đó.

"Gần đây mình thấy bạn có vẻ buồn bã. Mình đã tự nhủ là cần nói chuyện với bạn. Mình thực sự lo lắng về tình hình của bạn. Chúng mình nói chuyện chút đi".

Đôi khi, tạo chút không gian sẽ là ý tưởng tuyệt vời. Hãy thể hiện cho họ thấy bạn sẵn sàng trò chuyện vào thời điểm phù hợp với họ.

"Chúng mình gọi tách cà phê rồi cùng trò chuyện nhé?"

"Bạn có muốn đi dạo chút không?"

Nếu họ do dự thì sao?

Đối phương có thể lo nghĩ rằng chia sẻ cảm giác của mình sẽ gây gánh nặng cho người khác. Có thể họ sẽ nói những điều như "Hẳn bạn sẽ thấy chán ngấy khi nghe tất cả những chuyện này", hay "Mình không muốn vấn đề của mình lại thành gánh nặng cho bạn".

Hãy tìm cách diễn đạt của riêng bạn rồi nói với họ:

"Mình sẽ không chán đâu, không những thế mình còn quan tâm đến bạn, đó là lý do mình muốn sát cánh bên bạn. Mình hiểu rằng cuộc đời này rất phức tạp, vậy nên mình sẵn sàng lắng nghe và ủng hộ bạn".

Liệu rằng họ có cảm thấy thoải mái hơn khi trò chuyện với một người khác?

Nếu cho rằng đối phương có thể sẽ cảm thấy thoải mái hơn khi trò chuyện cùng người khác, bạn có thể đề nghị giúp họ liên hệ với người đó.

"Liệu trò chuyện với mình về vấn đề này có giúp được bạn lúc này không? Hay có ai đó khiến bạn cảm thấy trò chuyện thoải mái hơn, mình có thể mời họ đến hỗ trợ bạn?"



Nếu họ tâm sự với bạn rằng họ thực sự đang trải qua quãng thời gian khó khăn thì sao?

Hãy trấn an họ rằng chia sẻ về chuyện đó là rất bình thường.

"Bạn biết gì không? Ai cũng có những thời điểm khó khăn trong cuộc đời. Nhưng khó khăn ở hiện tại không có nghĩa là bạn sẽ luôn phải sống trong cảm giác đó".

Sau đó, bạn có thể hỏi chi tiết hơn, và cho họ thấy rằng họ có thể chia sẻ cảm giác tuyệt vọng đó cùng bạn.

"Điều tồi tệ nhất về những chuyện bạn đang trải qua lúc này là gì?"

Và đừng quên đề cập với họ rằng việc tìm chuyên gia về sức khỏe tâm thần trợ giúp thực sự có thể tạo khác biệt lớn cho tình cảnh của họ.

Khi cuộc trò chuyện dẫn đi đến hồi kết...

Kết thúc cuộc trò chuyện, hãy khẳng định lại rằng bạn rất vui khi có cơ hội cùng họ tâm tình sâu sắc về những điều có ý nghĩa như vậy trong cuộc sống. Nhắc cho họ nhớ rằng ai cũng có lúc gặp khó khăn và bạn sẽ không ngừng ở bên họ, cổ vũ họ.

Bạn làm tốt lắm! Bạn đã tâm tình về sức khỏe tâm thần! Bạn cần làm gì để theo sát tình hình sau đó?

Bạn có thể tự dành lời khen cho bản thân vì đã tâm tình với ai đó!

Nhưng đừng chỉ dừng lại ở đây. Hãy theo sát tình hình sau đó để thể hiện cho họ thấy rằng việc mở lòng là đúng đắn, rằng bạn thực sự quan tâm, và rằng bạn vẫn là nơi "an toàn" khi họ muốn trò chuyện về sức khỏe tâm thần.

"Bạn biết không, kể từ khi chúng ta trò chuyện hôm đó, mình luôn nghĩ đến bạn".

"Mình thực sự đã suy nghĩ về những chuyện chúng ta nói với nhau, và muốn hỏi lại xem sao. Từ hôm đó đến giờ, bạn cảm thấy thế nào?"

Luôn sẵn sàng tâm tình về sức khỏe tâm thần là biện pháp quan trọng giúp chúng ta có thể ở bên và cổ vũ hết mình cho mọi người trong cuộc sống, dù họ là bạn bè, người thân trong gia đình hay ai đó trong cộng đồng. Tất cả những gì chúng ta cần chỉ là tâm thế sẵn sàng cởi mở, trung thực và có mặt bên những người chúng ta quan tâm.

Ai cũng có sức khỏe tâm thần. Hãy tìm đến và tâm tình với ai đó trong cuộc đời bạn ngay hôm nay.