

التماس المساعدة

من الصعوبة بمكان أن تتحدث بشأن صحتك النفسية، لا سيّما وإن كنت تعاني من مشكلات على هذا الجانب. ولكن التماس المساعدة من خلال إجراء #حوار حقيقي مع شخص ما في حياتك يُعدّ خطوة ضرورية للشروع في العلاج والتحسّن، ويعكس ذلك شجاعة كبيرة من جانبك.

إليك بعض التوجيهات البسيطة والمباشرة لإجراء حوار قد يُحدث فرقًا هائلًا.

المبادرة بإجراء حوار

إن الطريقة المثلى لطرح الموضوع الخاص بصحتك النفسية مع شخص ما هي التعامل مع الموضوع بصفته أمرًا غاية في الأهمية، (وهو في غاية الأهمية بالفعل!) يمكنك بدء الحوار قائلاً:

"مرحبًا، هناك أمر ما أريد أن أتحدث معك بشأنه، وهو موضوع غاية في الأهمية بالنسبة لي، وأرجو أن يكون لديك متسع من الوقت."

تحديد موعد مناسب

إذا لم يكن هذا الوقت مناسبًا لكليكما، لترجئ الحوار إلى وقت محدّد آخر.

"كنت أتساءل عمّا إذا كان لديك بضع دقائق في وقت الغداء لنتجاذب أطراف الحديث سوياً اليوم."

"هل يمكنني الاتصال بك هذا المساء إذا كان الوقت مناسبًا لك؟"

لا تستسلم

إن استعدادك وجاهزيتك لإجراء حوار لا يعني بالضرورة أن ذلك الوقت مثالي للشخص الآخر، وهذا لا يعني أنه لا يابيه لك. ولتضع في اعتبارك أنه مثلما أن الآخرين قد لا يدركون جميع الظروف والأمور المحيطة بك، فأنت أيضًا لا تعلم ما يدور في أذهانهم في الوقت الحالي.

إذا لم يكن أول شخص حاولت التواصل معه متاحًا، لأي سبب كان، فحاول التواصل مع شخص آخر. ولتتذكّر، وبالتحديد إذا كنت تعاني حقًا من مشكلة ما، أن المساعدة متوفرة دائمًا، حتى إذا لم تكن تواجه أزمة خطيرة أو أزمة قد تدفعك للانتحار.

الحوار المباشر وجهًا لوجه (أو المحادثة الهاتفية الخاصة)

وَصَّح ما كنت تمرّ به، كتغيّرات في أفكارك وسلوكياتك ونمط نومك وطاقتك وحالتك المزاجية. يمكنك أن تخبرهم أنك كنت تشعر بالإرهاق أو القلق أو الاكتئاب، أو أن استراتيجيات التكيف التي كنت تتبّعها عادة لم تعد فعالة. ويمكنك أن تخبرهم أيضًا أنك "لم تعد تشعر أنك على طبيعتك المعتادة" أو أنك "تراودك أفكار مزعجة." (ضع في الاعتبار أن الأمر له جانبان: فمثلما قد يؤثر التوتر الناجم عن موقف أو ظرف ما في صحتنا النفسية، قد تؤثر صحتنا النفسية أحيانًا في طريقة تأقلمنا مع الموقف.)

لذا، وخلال توضيح الأمور التي تدور في حياتك، تأكّد من تحديد أي تغييرات تشعر أنها قد طرأت على صحتك النفسية، بحيث يمكن لصديقك استيعاب الصورة كاملة. وينبغي ألا يقتصر حديثك على الأشياء التي تؤثر عليك، بل على كيفية تأثيرها عليك أيضًا. على سبيل المثال، بدلًا من القول "سبّب العمل لي إجهادًا وتوترًا لأن رئيسي في العمل يقوم بكذا وكذا....."، حاول أن توضّح كيف أثر الإجهاد والتوتر في العمل في حالتك المزاجية ومستوى القلق ونمط النوم وتحمل الغضب أو الإحباط وتعاطي المخدرات وما إلى ذلك.

من المفيد أيضًا أن تلقي نظرة للوراء وتحاول أن تحدّد طول فترة استمرار التغييرات التي مررت بها، وهل حدثت هذه التغييرات تدريجيًا (على مدار أسابيع أو أشهر)، أو بوتيرة أسرع (على مدار ساعات أو أيام)؟

كمرحلة إضافية، ستحصل على نتيجة أفضل إذا كنت تستطيع التفكير في العوامل التي ساعدت في تحسّن أعراض صحتك النفسية أو حتى تفاقمها. وهذه المعلومات ستساعد صديقك في استيعاب الموقف ومؤازرتك، ويمكنكما سويًا أن تعقدا جلسة عصف ذهني للتوصل إلى الخطوات الإيجابية التالية التي يتعيّن مراعاتها.

ما بعد الحوار

الآن، وبعد أن أفصحت عمّا بداخلك، بهذه الطريقة التي توجي بالشجاعة والقوة، وكشفت عمّا تمرّ به، فقد تشعر ببعض العصبية والقلق.

"كيف ينظر لي هذا الشخص الآن؟" "ماذا لو تسبّبت لهم بالخوف وتجنّبوني؟" "هل سيتعمّدون تجنّب التعامل معي من الآن فصاعدًا؟" يطلق البعض على هذه الطريقة "الآثار السلبية الناجمة عن الإفصاح عن أسرار شخصية". بعد الحوار، يمكنك التواصل معهم، وتوجيه الشكر لهم على تخصيص وقت للحوار، وتعريفهم ثانية بأهمية الحوار الذي جرى بالنسبة إليك.

"أشكرك لوقتك الذي خصصته للحديث معي في ذلك اليوم، ولقد كان مهمًا جدًا لي أن أُطلعك على ما كنت أشعر به." "أقدّر لك صداقتك، واستعدادك لإجراء هذا الحوار الشخصي."

في بعض الأحيان، وبصرف النظر عن مدى استعداد الشخص لإجراء مثل هذا الحوار، وبغض النظر عن مقدار اهتمامه بك، فقد يكونون خائفين من التواصل معك ثانية ومتوترين بشأن كيفية تناول الموضوع بالطريقة الصحيحة ليس إلّا. إن إعادة التواصل على هذا النحو يعطي للشخص الآخر فرصة لمواصلة الحوار معك، ويؤكد لهم أنك شخصيًا لا تتجنب الموضوع!

مبارك! لقد أجريت #حوارًا حقيقيًا بشأن صحتك النفسية!

يُعدّ التواصل والتحدث عن صحتك النفسية ضروريًا للغاية ويعكس تمتّعك بالقوة والتماسك تمامًا كما تفعل عادة بالحديث عن صحتك الجسدية. ومن الصعوبة بمكان أن تمرّ بمشكلات متعلقة بالصحة النفسية، مثل الاكتئاب أو التوتر والقلق، ولكن النقطة الإيجابية هنا هي أنك لست مضطرًا لمواجهة أي مشكلة بمفردك.

تذكّر: يد المساعدة متاحة دائمًا.