

Et råb om hjælp

Det kan være svært at tale om mental sundhed. Især hvis du har problemer. At bede om hjælp gennem en ægte samtale med en i dit liv kan være et nødvendigt skridt mod at få det bedre. Det er også en stærk ting at gøre.

Her er en enkel vejledning i at have en samtale, der kan gøre hele forskellen.

Få samtalen i gang

Den bedste måde til at få emnet om din mentale sundhed på banen i en samtale er at behandle det som noget vigtigt. (For det er det!) Du kan f.eks. sige:

"Hey, der er noget, jeg gerne vil tale med dig om. Det er ret vigtigt for mig, så jeg tænkte, om vi måske kan finde et tidspunkt."

Planlæg et tidspunkt

Hvis tidspunktet passer jer begge to, så lav en aftale

"Jeg tænkte på, om du havde et par minutter omkring frokost i dag til at tage en snak."

"Er der et tidspunkt i aften, der vil passe dig?"

Giv ikke op

Bare fordi du er klar til at have en samtale, betyder det ikke nødvendigvis, at det passer den anden på samme tidspunkt. Det betyder ikke, at de er ligeglade med dig. Husk på, at ligesom andre ikke forstår alt, hvad der foregår i dit liv, så ved du heller ikke, hvad de går og tænker på i øjeblikket.

Hvis den første person, du spørger, af en eller anden grund ikke er ledig, så prøv en anden. Og husk også på, især hvis du har det virkelig svært, at det altid er muligt at få hjælp, også selvom du ikke overvejer selvmord.

Ansigt til ansigt (eller øre til øre)

Forklar, hvad du oplever – ændringer i tanker, følelser, adfærd, søvn, energi og humør. Du kan fortælle dem, at du har følt dig overvældet, angst eller deprimeret, eller at det føles, som om dine sædvanlige strategier til at klare hverdagen næsten ikke virker mere. Du kan også fortælle dem, at du ikke "føler dig som dit normale jeg", eller at du har "tanker, der foruroliger dig". (Husk på, at det går begge veje: På samme måde som situationsforårsaget stress kan påvirke vores mentale sundhed, kan vores mentale sundhed også påvirke, hvordan vi reagerer i en bestemt situation.)

Så mens du forklarer, hvad der foregår i dit liv, skal du sørge for at identificere eventuelle ændringer, du er opmærksom på i din mentale sundhed, så din ven kan få hele overblikket. Du skal ikke kun tale om de ting, der påvirker dig, men om **hvordan** de påvirker dig. I stedet for at sige "Jeg har været virkelig stresset på arbejdet, fordi min chef ..." kan du f.eks. prøve at finde ud af, hvordan stress på arbejdet har påvirket dig i forhold til humør, ængstelse, søvn, temperament, tolerance, alkohol forbrug osv.

Det er også nyttigt, hvis du kan se tilbage og prøve at finde ud af, hvor længe de forandringer, du oplever, har stået på. Er de kommet gradvist (over uger eller måneder), eller er det sket hurtigere (timer eller dage)?

Bonusrunde! Der er bonus, hvis du kan komme i tanker om ting, der tidligere har forbedret eller forværret dit psykiske helbred. Disse oplysninger vil gøre det nemmere for din ven at forstå og støtte dig, og sammen kan I måske endda brainstorme og finde på nogle positive skridt, du kan tage i den rigtige retning.

Efter samtalen

Nu, hvor du har åbnet op og fortalt på sådan en stærk og modig måde om, hvad du oplever, vil du muligvis føle dig en smule nervøs.

"Hvad tænker denne person om mig nu?" "Hvad hvis jeg har skræmt personen væk?" "Vil personen stadig være der fremover?" Nogle kalder dette for sårbarhedstømmermænd.

Noget, du kan gøre, når samtalen har fundet sted, er at kontakte vedkommende igen og sige tak, fordi de tog sig tid til at snakke, og fortælle dem igen, hvor meget samtalen betød for dig. "Tak, fordi du tog dig tid til at tale med mig forleden dag. Det betød meget for mig at kunne fortælle dig, hvordan jeg har det."

"Jeg sætter stor pris på dit venskab, og at du var klar til at tage en så personlig samtale."

Uanset hvor villig en person er til at have denne type samtale, og uanset hvor meget personen bekymrer sig om dig, kan de være nervøse for, om de håndterer situationen på den bedste måde, og derfor have svært ved at tage kontakten. Hvis du tager kontakten, giver det den anden person en mulighed for at fortsætte dialogen, og du viser, at du ikke selv prøver at undgå emnet.

Tillykke! Du har haft en ægte samtale om din mentale sundhed.

Det er nødvendigt og en stærk ting at gøre, hvis du taler om dit psykiske helbred på samme måde, som du taler om det fysiske. Det er svært at have psykiske problemer som depression eller angst. Det gode er, at du ikke behøver klare det alene.

Husk: Det er altid muligt at få hjælp.