

Πώς να ζητήσετε βοήθεια

Δύσκολα συζητάμε για την ψυχική μας υγεία, ιδίως αν ζοριζόμαστε. Το να ζητήσουμε όμως βοήθεια κάνοντας μια #ΟυσιαστικήΚουβέντα με κάποιο δικό μας πρόσωπο είναι απαραίτητο για να νιώσουμε καλύτερα. Δείχνει επίσης ότι είμαστε δυνατοί.

Ακολουθούν ορισμένες απλές οδηγίες για το πώς να κάνετε μια συζήτηση που να έχει ουσιαστικό αποτέλεσμα.

Πώς να ξεκινήσετε τη συζήτηση

Ο καλύτερος τρόπος να θίξετε το ζήτημα της ψυχικής σας υγείας σε κάποιο άτομο είναι να το αντιμετωπίσετε ως κάτι σημαντικό. (Γιατί είναι!) Μπορείτε λ.χ. να πείτε:

"Να σου πω, θέλω να συζητήσουμε κάτι. Είναι σημαντικό για μένα και αναρωτιέμαι αν έχεις καθόλου χρόνο".

Κανονίστε πότε θα μιλήσετε

Αν εκείνη την ώρα δεν μπορείτε και οι δύο, δεσμευτείτε να μιλήσετε πιο μετά.

"Μήπως μπορείς να μιλήσουμε λίγο σήμερα το μεσημέρι";

"Θα μπορείς να μιλήσεις στο τηλέφωνο κάποια στιγμή το απόγευμα";

Μην παραιτηθείτε

Το γεγονός ότι εσείς είστε έτοιμοι να κάνετε μια συζήτηση δεν σημαίνει ότι αυτή είναι η κατάλληλη στιγμή και για το άλλο άτομο. Βέβαια, αυτό δεν σημαίνει ότι δεν νοιάζεται για εσάς. Να θυμάστε ότι, όπως είναι πιθανό οι άλλοι να μην καταλαβαίνουν ακριβώς τι σας συμβαίνει, έτσι κι εσείς δεν γνωρίζετε τι ακριβώς μπορεί να σκέφτονται τη δεδομένη στιγμή.

Αν το πρώτο άτομο που ζητάτε να σας βοηθήσει δεν είναι διαθέσιμο για οποιονδήποτε λόγο, απευθυνθείτε σε κάποιο άλλο. Και να θυμάστε -ιδίως αν ζορίζεστε αρκετά- ότι μπορείτε να βρείτε βοήθεια ανά πάσα στιγμή, ακόμη κι αν δεν αντιμετωπίζετε σοβαρό πρόβλημα ή δεν έχετε αυτοκτονικές τάσεις.

Από κοντά (ή μέσω τηλεφώνου)

Εξηγήστε αυτό που βιώνετε - αλλαγή στις σκέψεις, τα συναισθήματα, τη συμπεριφορά, τον ύπνο, την ενέργεια, τη διάθεσή σας. Μπορείτε να πείτε ότι νιώθετε καταβεβλημένοι, αγχωμένοι ή θλιμμένοι ή ότι η στρατηγική αντιμετώπισης προβλημάτων που εφαρμόζεται συνήθως είναι πλέον αναποτελεσματική. Μπορείτε επίσης να πείτε ότι "δεν αισθάνεστε ο εαυτός σας" ή ότι "οι σκέψεις σας σας ταλαιπωρούν". (Να θυμάστε ότι και τα δύο είναι πιθανά: ακριβώς όπως το καταστασιακό άγχος μπορεί να επηρεάσει την ψυχική μας υγεία, πολλές φορές και η ψυχική μας υγεία μπορεί να επηρεάσει τον τρόπο που αντιμετωπίζουμε μια κατάσταση).

Καθώς λοιπόν εξηγείτε τι συμβαίνει στη ζωή σας, φροντίστε να επισημάνετε οποιαδήποτε επιβεβαιωμένη αλλαγή στην ψυχική σας υγεία, ώστε το φιλικό σας πρόσωπο να σχηματίσει πλήρη εικόνα. Μη μιλήσετε μόνο για τα πράγματα που σας επηρεάζουν, αλλά για το **πώς** σας επηρεάζουν. Για παράδειγμα, αντί να πείτε, "η δουλειά είναι πολύ πιεστική γιατί το αφεντικό μου κάνει...", προσπαθήστε να επισημάνετε πώς η πίεση στη δουλειά επηρεάζει τη διάθεση, το άγχος, τον ύπνο, τη νευρικότητά σας ή τον τρόπο που αντιμετωπίζετε αγχωτικές καταστάσεις ή γιατί καταφεύγετε στη χρήση ουσιών κ.λπ.

Θα σας βοηθήσει επίσης αν ανατρέξετε στο παρελθόν για να καταλάβετε πόσο καιρό βιώνετε αυτές τις αλλαγές. Συνέβησαν σταδιακά (επί σειρά εβδομάδων και μηνών) ή πιο ραγδαία (τις τελευταίες ώρες και ημέρες);

Ένα δώρο! Θα αποζημιωθείτε επιπλέον αν μπορείτε να σκεφτείτε τι ήταν αυτό που βοήθησε ή επιδείνωσε τα συμπτώματα ψυχικής υγείας. Αυτή η πληροφορία θα βοηθήσει το φιλικό σας πρόσωπο να σας καταλάβει και να σας στηρίξει και μαζί ίσως να μπορέσετε να σκεφτείτε ποια πρέπει να είναι τα επόμενά σας επικοινωνητικά βήματα.

Μετά τη συζήτηση

Τώρα που μιλήσατε ανοικτά με τόσο γενναίο, δυνατό τρόπο για αυτό που βιώνετε, ίσως να αισθάνεστε λίγη νευρικότητα.

"Τι πιστεύει άραγε για μένα τώρα"; "Λες να τρόμαξε και να εξαφανιστεί!"; "Θα αρχίσει να με αποφεύγει τώρα"; Κάποιοι αποκαλούν αυτήν την κατάσταση "χανγκόβερ ευαισθησίας".

Αυτό που μπορείτε να κάνετε μετά τη συζήτηση είναι να επικοινωνήσετε ξανά με το άτομο αυτό και να το ευχαριστήσετε για τον χρόνο που διέθεσε να μιλήσετε, λέγοντάς του, για ακόμη μία φορά, πόσο σημαντική ήταν η συζήτηση που κάνατε.

"Ευχαριστώ που βρήκες χρόνο να μιλήσουμε τις προάλλες. Ήταν πολύ σημαντικό για μένα να σου πω πώς αισθανόμουν".

"Εκτιμώ τη φιλία σου και το γεγονός ότι θέλησες να συζητήσουμε κάτι τόσο προσωπικό".

Ορισμένες φορές, ανεξάρτητα από το πόσο πρόθυμο είναι κάποιο άτομο να κάνει τέτοιου είδους συζήτηση ή από το πόσο νοιάζεται για σας, ίσως να φοβάται να σας προσεγγίσει ξανά από άγχος μήπως δεν το χειριστεί σωστά. Αν το προσεγγίσετε εσείς όμως, του δίνετε την ευκαιρία να συνεχίσει τον διάλογο με εσάς πρόθυμους και του επιβεβαιώνετε ότι δεν αποφεύγετε το θέμα, δηλαδή τον εαυτό σας!

Συγχαρητήρια! Είχατε μια #ΟυσιαστικήΚουβέντα για την ψυχική σας υγεία!

Ακριβώς όπως μιλάτε ανοικτά για τη σωματική σας υγεία, είναι πολύ απαραίτητο -και δείχνει το σθένος σας- να απευθυνθείτε σε κάποιον και να μιλήσετε για την ψυχική σας υγεία. Είναι δύσκολο όταν βιώνουμε προβλήματα ψυχικής υγείας όπως κατάθλιψη ή άγχος. Το καλό είναι ότι τίποτα δεν πρέπει να αντιμετωπίζουμε μόνοι μας.

Θυμηθείτε: Μπορείτε να βρείτε βοήθεια ανά πάσα στιγμή.