

Mencari Bantuan

Membicarakan kesehatan mentalmu mungkin tidak semudah kedengarannya, terutama jika kamu sedang mengalami masa sulit. Namun, mencari bantuan dengan melakukan #PercakapanTerbuka dengan seseorang di dalam hidupmu menjadi langkah penting untuk membuatmu merasa lebih baik. Itu juga tindakan berani.

Berikut beberapa panduan sederhana untuk melakukan percakapan yang dapat membuat perbedaan.

Memulai Percakapan

Cara terbaik untuk mengangkat topik tentang kesehatan mentalmu dengan seseorang adalah menganggap kesehatan mental sebagai sesuatu yang penting. (Karena memang begitu!) Kamu bisa mengatakan:

"Hei, ada sesuatu yang ingin aku bahas denganmu. Ini sangat penting buatku. Aku ingin tahu kapan kita bisa meluangkan waktu untuk mengobrol."

Jadwalkan Waktu

Jika saat itu bukan waktu yang tepat bagi kalian berdua, pilih waktu yang lain.

"Kamu ada waktu beberapa menit saat makan siang nanti untuk mengobrol denganku?"

"Jam berapa kira-kira aku boleh meneleponmu nanti malam?"

Jangan Menyerah

Hanya karena kamu siap untuk berbicara, bukan berarti itu akan menjadi waktu yang tepat bagi lawan bicara. Jangan merasa bahwa ia tidak peduli terhadapmu. Ingatlah, sama seperti orang lain tidak menyadari semua yang terjadi dalam hidupmu, kamu juga tidak tahu apa yang sedang berkecamuk dalam pikirannya pada saat itu.

Jika orang yang kamu hubungi pertama kali tidak bisa meluangkan waktu karena alasan apa pun, cobalah mencari orang lain. Perlu diingat – terutama jika kamu merasa sangat terpuruk – bahwa bantuan akan selalu tersedia, bahkan jika kamu tidak berada dalam situasi krisis yang dapat memicu pemikiran bunuh diri.

Tatap Muka (atau Telinga ke Telinga)

Jelaskan apa yang sedang kamu alami – perubahan dalam pemikiran, perasaan, perilaku, tidur, energi, dan suasana hati. Kamu dapat memberitahunya bahwa kamu merasa kewalahan, cemas, atau depresi, atau bahwa metode yang biasanya kamu gunakan untuk merasa lebih baik sekarang tidak manjur lagi. Kamu juga dapat memberitahunya bahwa kamu “tidak merasa seperti dirimu yang biasa”, atau bahwa kamu “dihantui pemikiran-pemikiran yang mengusikmu”. (Perlu diingat bahwa ini bekerja dua arah: jika stres situasional dapat berdampak pada kesehatan mental kita, terkadang kondisi kesehatan mental kita dapat memengaruhi cara kita menangani situasi tertentu.)

Jadi, saat kamu menjelaskan apa yang terjadi pada hidupmu, pastikan untuk mengidentifikasi perubahan apa pun yang kamu sadari dalam kesehatan mentalmu sehingga temanmu dapat memahami gambaran besarnya. Selain membicarakan hal-hal yang memengaruhimu, sebaiknya bicarakan juga **bagaimana** hal-hal itu memengaruhimu. Contohnya, daripada mengatakan, “Suasana di tempat kerja benar-benar membuatku stres karena bosku melakukan x, y, z...” cobalah mengidentifikasi bagaimana stres ini memengaruhi suasana hatimu, kecemasan, kualitas tidur, toleransi terhadap kemarahan atau kefrustrasian, penggunaan zat-zat terlarang, dan sebagainya.

Juga akan membantu jika kamu dapat mengingat ke belakang dan mencoba mencari tahu sudah berapa lama kamu mengalami perubahan ini. Apakah perubahan itu terjadi secara bertahap (beberapa minggu hingga beberapa bulan), atau lebih cepat (beberapa jam hingga beberapa hari)?

Tambahan Bonus! Ada poin tambahan jika kamu dapat memikirkan apa yang cenderung memperbaiki atau memperburuk gejala kesehatan mentalmu. Informasi ini akan membantu temanmu memahami dan mendukungmu, dan kamu dapat melakukan curah pendapat bersama untuk menemukan beberapa langkah positif yang dapat dipertimbangkan.

Setelah Percakapan

Setelah kamu memiliki keberanian dan kekuatan untuk membuka diri dengan menceritakan apa yang kamu alami, kamu mungkin akan merasa sedikit gugup.

“Apa yang ia pikirkan tentang aku sekarang?” “Bagaimana jika aku membuatnya lari ketakutan?” “Apakah mulai sekarang ia akan menghindariku?” Sebagian orang menyebutnya “Vulnerability Hangover” atau kerentanan yang terjadi setelah kamu mengekspos diri.

Setelah percakapan itu selesai, kamu dapat menghubungi temanmu lagi untuk mengucapkan terima kasih karena bersedia meluangkan waktu untuk berbicara, dan memberitahunya, sekali lagi, betapa pentingnya percakapan itu bagimu.

“Terima kasih sudah meluangkan waktu untuk mengobrol denganku tempo hari. Buatku, sangat penting untuk memberitahumu apa yang aku rasakan.”

“Aku menghargai persahabatanmu, dan terima kasih kamu mau mengobrol secara pribadi seperti tempo hari.”

Terkadang, terlepas kesediaan seseorang untuk melakukan percakapan seperti ini, dan tidak peduli sebesar apa kepeduliannya terhadapmu, ia mungkin takut untuk menghubungimu kembali, atau merasa gugup karena tidak tahu cara yang tepat untuk menghadapi situasi itu. Menghubungi kembali temanmu dengan cara seperti itu memberi kesempatan kepadanya untuk melanjutkan dialog di kemudian hari dan membuat ia tahu bahwa kamu sendiri tidak menghindari topik tersebut!

Selamat! Kamu telah melakukan #PercakapanTerbuka tentang Kesehatan Mentalmu!

Sebagaimana halnya kamu membicarakan tentang kesehatan fisik, mencari bantuan dan membicarakan tentang kesehatan mental adalah langkah yang sangat diperlukan dan penting. Mengalami masalah kesehatan mental seperti depresi atau kecemasan adalah sesuatu yang sulit. Berita baiknya adalah kamu tidak pernah harus sendirian dalam menghadapinya.

Ingat: bantuan selalu tersedia.