

# Chiedere aiuto

---

**Può essere difficile parlare della tua salute mentale, soprattutto quando ti trovi in difficoltà. Per sentirti meglio, però, è necessario chiedere aiuto e avere una conversazione sincera con qualcuno che fa parte della tua vita.**

Ecco alcuni suggerimenti semplici per avere una conversazione che possa fare la differenza.

## **Iniziare la conversazione**

Il modo migliore per affrontare l'argomento della tua salute mentale è trattarlo come qualcosa di importante. Anche perché lo è! Potresti dire:

"C'è qualcosa di cui vorrei parlarti. Si tratta di una cosa importante per me e mi chiedevo quando potremmo affrontarla".

## **Fissa un appuntamento**

Se quella non è l'occasione giusta per uno dei due, stabilite un altro momento.

"Non è che oggi hai qualche minuto a pranzo per parlare?"

"A che ora posso chiamarti stasera?"

## **Non rinunciare**

Il momento deve essere giusto per entrambi: non basta che lo sia solo per te. Se l'altra persona non può, questo non significa che non ti voglia bene. Ricorda: non puoi mai sapere cosa sta passando per la testa agli altri, proprio come loro non sono consapevoli di tutto ciò che ti sta succedendo.

Se, per un qualsiasi motivo, la prima persona con cui hai provato a parlare non è disponibile, prova con qualcun altro. Non dimenticare che c'è sempre qualcuno che ti può aiutare, soprattutto nei momenti più difficili, ma anche quando non sei in crisi profonda o non provi istinti suicidi.

## Faccia a faccia (oppure orecchio a orecchio)

Spiega cosa ti sta succedendo: come sono cambiati i tuoi pensieri, le tue emozioni e i tuoi comportamenti, in che modo dormi e come ti senti a livello di energia e umore. Puoi raccontare del tuo senso di sopraffazione, ansia o depressione oppure descrivere come le tue solite strategie di sopravvivenza ora funzionano poco o niente. Potresti anche dire che c'è qualcosa di "diverso dal solito" in come ti senti o che un pensiero ti assilla. Ricorda: se una situazione di stress può avere effetti sulla salute mentale, è altrettanto vero il contrario, cioè che la nostra salute mentale può influenzare il modo di gestire una situazione.

Mentre spieghi cosa ti sta succedendo, identifica qualsiasi cambiamento nella tua salute mentale di cui sei consapevole, così la persona che ti ascolta può avere una visione d'insieme. Parla non solo delle cose che avvengono attorno a te, ma anche di **come** influenzano la tua vita. Ad esempio, invece di dire: "Il lavoro è molto stressante perché il mio capo fa questo e quello ecc.", prova a individuare come lo stress al lavoro ha influenzato il tuo umore, l'ansia, il sonno, il livello di energia, la tolleranza alle frustrazioni, l'abuso di alcol o droghe e così via.

Inoltre può essere utile cercare di capire quando sono iniziati i cambiamenti che stai vivendo. Si è trattato di qualcosa di graduale (settimane o mesi) oppure più veloce (giorni o addirittura ore)?

Un ultimo consiglio: può essere estremamente utile capire cosa migliora o peggiora i tuoi sintomi a livello di salute mentale. Questa informazione aiuterà chi ti ascolta a capirti meglio e sostenerti. Insieme potreste anche valutare le prossime mosse da fare.

## Dopo la conversazione

Ora che hai dimostrato il coraggio e la forza per parlare di cosa stai vivendo, potresti avvertire in te un leggero nervosismo.

"E ora, cosa penserà di me?" "E se scappa per la paura?" "D'ora in poi mi eviterà come la peste?" Nei paesi di lingua inglese c'è chi chiama questo timore "vulnerability hangover" (postumi della vulnerabilità).

Dopo la conversazione puoi ricontattare la persona che ti ha ascoltato, ringraziarla del tempo che ti ha dedicato e sottolineare ancora una volta quanto quella chiacchierata sia stata importante per te.

"Grazie del tempo che mi hai dedicato l'altro giorno. Per me è stato molto importante parlare con te di come mi sentivo."

"La nostra amicizia è importante per me e ho apprezzato che tu abbia accettato una conversazione così personale."

A volte la persona che ti ha ascoltato potrebbe avere paura di ricontattarti o potrebbe provare nervosismo perché non sa come gestire la cosa in modo corretto. Questo avviene a prescindere dalla sua volontà di ascoltarti o da quanto ti voglia bene. Prendere l'iniziativa in questo modo dà la possibilità all'altra persona di lasciare aperto il dialogo mentre tu prosegui nel tuo percorso e dimostra che non hai alcuna intenzione di evitare l'argomento, anzi!

## **Congratulazioni! Hai appena avuto una conversazione sincera sulla tua salute mentale!**

Parlare della tua salute mentale come parli di quella fisica è una cosa indispensabile un gesto molto forte. Non è facile vivere problemi di salute mentale come depressione o ansia. La cosa bella, però, è che non si è mai obbligati a farlo da soli.

C'è sempre qualcuno pronto ad aiutarti. Non dimenticarlo mai.