

도움 요청하기

자신의 정신 건강에 관해 이야기하기는 쉽지 않을 수도 있습니다. 힘든 시기를 겪고 있다면 특히 그렇습니다. 하지만 곁에 있는 누군가와 #마음안아주기(#RealConvo)를 하며 도움을 청하는 것은 기분이 나아지기 위한 필수 단계입니다. 강인한 행동이기도 합니다.

다음은 기분이 훨씬 좋아질 수 있는 대화를 위한 몇 가지 손쉬운 방법입니다.

대화 시작하기

다른 사람과 함께 자신의 정신 건강이라는 주제에 접근하는 가장 좋은 방법은 정신 건강을 중요하게 여기는 겁니다. (중요한 게 맞으니까요!) 이렇게 말해보세요.

"저기, 함께 얘기해 보고 싶은 게 있어요. 나한테는 좀 중요한 건데, 언제 시간 낼 수 있나 해서요."

시간 잡기

서로 당장 시간이 맞지 않으면 적당한 시간을 맞춰보세요.

"우리 오늘 점심시간에 잠깐 얘기할 수 있을까요?"

"오늘 저녁에 전화 받기 괜찮은 시간이 있나요?"

포기하지 않기

여러분이 대화할 준비가 되었다고 해도, 상대방에게는 적절한 순간이 아닐 수 있습니다. 그렇다고 해서 상대방이 여러분에게 관심이 없는 건 아닙니다. 기억하세요. 다른 사람들이 여러분에게 일어나는 모든 일을 인식하지 못할 수 있듯, 여러분도 그들이 현재 어디에 마음을 쏟고 있는지 알지 못합니다.

어떤 이유에서든 처음 손을 내민 사람의 사정이 여의찮으면, 다른 사람과 다시 한번 시도해 보세요. 그리고 명심하세요. 정말로 힘겹다면 더욱더 잊지 말아야 합니다. 심각한 위기나 자살 위기에 직면한 건 아니더라도, 언제나 도움을 받을 수 있습니다.

얼굴 맞대기(또는 전화 등으로 말하기)

생각과 감정, 행동, 수면, 에너지와 기분의 변화처럼 그간의 경험을 설명하세요. 중압감과 불안, 우울을 느낀다고, 또는 보통 쓰던 대처 전략이 더는 통하지 않는 것 같다고 이야기할 수 있습니다. "평소의 나 같지 않다"거나 "심상치 않은 생각이 자꾸 든다"고도 말할 수 있습니다. (이런 일은 양방향으로 작동한다는 사실을 염두에 두세요. 스트레스를 주는 상황이 정신 건강에 영향을 미치듯, 때로는 정신 건강이 상황 대처 방식에 영향을 미치기도 합니다.)

그러니까 자신에게 무슨 일이 일어나고 있는지 설명할 때는 정신 건강에 일어난 변화들을 분명하게 말해야 합니다. 그래야만 상대가 전체적인 상황을 이해할 수 있습니다. 여러분에게 영향을 주는 일들뿐만 아니라, 그 일들이 어떤 방식으로 영향을 주는지도 이야기하세요. 예를 들어, "상사가 이런저런 일들을 하는 바람에 직장에서 스트레스가 너무 심했다"고 말하는 대신, 직장에서 받는 스트레스가 기분이나 불안감, 수면, 울화나 불만을 견디는 정도, 약물복용 등에 어떤 영향을 끼치는지 짚어보도록 노력하세요.

지금 겪고 있는 변화가 얼마나 오래 지속된 건지 돌이켜 볼 수 있다면, 그 또한 도움이 됩니다. 변화가 서서히(몇 주 또는 몇 달에 걸쳐) 일어났나요, 아니면 급격히(몇 시간 또는 며칠에 걸쳐) 일어났나요?

보너스 라운드! 자신의 정신 건강 증상을 완화하거나 악화하는 것이 무엇인지 생각해 볼 수 있다면 더욱 좋습니다. 이런 정보는 상대의 이해와 지지를 얻는 데 도움이 되며, 긍정적인 다음 단계로 나아갈 방법이 무엇인지 함께 궁리하는 데까지 이를 수도 있을 겁니다.

대화를 나눈 이후

자신이 겪고 있는 상황에 관해 이처럼 용감하고 강인하게 밝히고 나면, 다소 걱정이 될 수도 있습니다.

"저 사람이 이제 나를 어떻게 생각할까?" "저 사람이 겁을 먹고 멀어지는 건 아닐까?" "이젠 나를 피하려고 할까?" 어떤 이들은 이것을 '취약성의 후유증(Vulnerability Hangover)'이라고 부릅니다.

대화를 나눈 다음에는 상대에게 다시 손을 내밀어, 대화할 시간을 내주어 고맙다고 말하고, 그 대화가 얼마나 중요했는지 다시금 알려주어야 합니다.

"저번에 시간 내줘서 고마워요. 내 기분이 어떤지 들려주는 게 나한테는 정말 중요한 일이었어요."

"친구가 돼줘서 고맙고, 그렇게 사적인 대화를 기꺼이 함께해 준 것도 정말 고맙게 생각해요." 아무리 이런 대화를 하고 싶어도, 여러분에게 아무리 마음을 많이 쓰고 있어도, 자기가 이런 문제에 올바르게 다가가고 있는지 확신이 없어서 여러분이 내민 손을 맞잡지 못하는 사람들도

있습니다. 그럴 때 내가 먼저 손을 내밀면 상대방에게 대화를 이어갈 기회를 줄 수 있습니다. 여러분이 이런 주제를 피하려 하는 게 아니라고 알려주는 길이기도 하고요.

축하합니다! 여러분의 정신 건강에 관해 #마음안아주기(#RealConvo)를 성공적으로 마무리하셨습니다!

자신의 신체 건강에 대해 터놓고 말하는 것과 마찬가지로, 정신 건강에 관해 손을 내밀고 이야기하는 것은 반드시 필요한 일입니다. 용기 있는 행동이기도 하고요. 우울증이나 불안감 같은 정신 건강 문제를 겪는 것은 힘든 일입니다. 다행히, 어떤 문제라도 여러분이 반드시 혼자 직면할 필요는 없어요.

기억하세요. 언제나 도움을 받을 수 있습니다.