

Szukanie pomocy

Rozmowa o stanie Twojego zdrowia psychicznego może być trudna, szczególnie jeśli przechodzisz właśnie trudny okres. Szczera rozmowa z bliską osobą jest jednak niezbędna, aby poczuć się lepiej i otrzymać pomoc. Jest to właściwy krok.

Przedstawiamy prosty poradnik, jak odbyć rozmowę, która naprawdę coś zmieni.

Rozpoczęcie rozmowy

Najlepszym sposobem na podejście do tematu Twojego zdrowia psychicznego w rozmowie z inną osobą jest potraktowanie go jako czegoś ważnego (ponieważ jest ważne!). Możesz powiedzieć:

„Posłuchaj, chcę z tobą o czymś porozmawiać. Jest to dla mnie ważne. Czy znajdziesz dla mnie czas?”

Zaplanuj kiedy

Jeśli nie jest to dogodna chwila na rozmowę, umówcie się na konkretną porę.

„Czy będziesz mieć chwilę czasu, żeby porozmawiać dzisiaj w porze lunchu?”

„Czy mogę zadzwonić do ciebie dziś wieczorem?”

Nie poddawaj się

Może się okazać, że w momencie, kiedy zbierzesz odwagę na rozmowę, druga osoba nie będzie mogła akurat rozmawiać. Nie oznacza to jednak, że się o Ciebie nie troszczy. Pamiętaj, że inne osoby mogą nie zdawać sobie sprawy ze wszystkiego, co się z Tobą dzieje. Tak samo Ty nie wiesz, co może zaprzętać ich myśli w danej chwili.

Jeśli osoba, do której się zwrócisz w pierwszej kolejności, nie jest dyspozycyjna z jakiegokolwiek powodu, spróbuj porozmawiać z kimś innym. I pamiętaj — szczególnie jeśli jest Ci naprawdę ciężko — zawsze możesz otrzymać pomoc, nawet jeśli przeżywasz poważny kryzys albo myślisz o samobójstwie.

W cztery oczy (albo przez telefon)

Wyjaśnij, co przeżywasz: natrętne myśli, dziwne uczucia, zmiany w zachowaniu, problemy ze snem, brak energii, a może zły nastrój. Możesz powiedzieć, że masz poczucie przytłoczenia, depresji lub lęku, albo że Twoje zwyczajowe techniki radzenia sobie z takimi uczuciami już nie pomagają. Możesz też powiedzieć, że „nie czujesz się sobą” albo „masz niepokojące myśli”. (Pamiętaj, że działa to w obie strony: stres sytuacyjny może wpływać na zdrowie psychiczne, a czasami stan zdrowia psychicznego może wpływać na to, jak sobie radzisz w danej sytuacji.)

Podczas opowiadania o tym, co się dzieje w Twoim życiu, pamiętaj wskazać wszelkie zauważone zmiany w Twoim zdrowiu psychicznym, tak aby druga osoba miała pełny obraz sytuacji. Nie mów tylko o rzeczach, które na Ciebie wpływają, ale o tym, **jak** na Ciebie wpływają. Na przykład, zamiast mówić „Mam dużo stresu w pracy, bo mój szef robi x, y, z...”, spróbuj wyjaśnić, w jaki sposób stres w pracy wpływa na Twoje samopoczucie, wywołuje niepokój, powoduje problemy ze snem, utrudnia Ci kontrolowanie emocji, skłania Cię do używania substancji odurzających itp.

Dobrze jest też przeanalizować wcześniejsze wydarzenia i spróbować określić, od jak dawna przeżywasz kryzys. Czy doszło do tego stopniowo (przez kilka tygodni lub miesięcy), czy szybko (w kilka godzin lub dni)?

Runda bonusowa! Dostaniesz dodatkowe punkty, jeśli uda Ci się określić, co łagodzi, a co pogarsza Twoje objawy. Ta informacja pomoże drugiej osobie zrozumieć Cię lepiej i dać Ci wsparcie, jakiego potrzebujesz. Może nawet wymyślicie razem, co możesz zrobić, aby poczuć się lepiej.

Po rozmowie

Gdy już otworzysz się przed drugą osobą w tak odważny sposób i opowiesz jej o swoich przeżyciach, możesz odczuwać pewien niepokój.

„Co o mnie teraz pomyśli?”. „Co, jeśli moje zwierzenia odstraszyły tę osobę?”. „Czy będzie mnie teraz unikać?”. Przypomina to wyrzuty sumienia.

To, co możesz zrobić po rozmowie, to skontaktować się znowu z tą osobą i podziękować jej za poświęcenie Ci czasu. Możesz jej powtórzyć, jak ważna była dla Ciebie ta rozmowa.

„Dziękuję ci za poświęcenie czasu na rozmowę ze mną. Było to dla mnie naprawdę ważne, żeby opowiedzieć ci o tym, co przechodzę”.

„Doceniam twoją przyjaźń i to, że mogliśmy odbyć rozmowę na tak osobisty temat”.

Czasami, mimo że druga osoba naprawdę chce o tym rozmawiać i naprawdę się o Ciebie troszczy, to jednak może mieć obawy przed powróceniem do tego tematu, ponieważ nie jest pewna, czy podchodzi do niego we właściwy sposób. Kontaktując się z tą osobą po rozmowie, dajesz jej szansę na kontynuowanie dialogu oraz sygnalizujesz, że nie unikasz tego tematu.

Gratulacje! Udało Ci się odbyć szczerą rozmowę o swoim zdrowiu psychicznym!

Rozmowy o zdrowiu psychicznym są równie potrzebne, co rozmowy o zdrowiu fizycznym. To właściwy krok, gdy cierpisz na problemy ze zdrowiem psychicznym, takie jak depresja czy zaburzenia lękowe. Są bardzo trudnym przeżyciem, ale na szczęście nie musisz stawiać im czoła w pojedynkę.

Pamiętaj: zawsze możesz skorzystać z pomocy.