

Cere ajutor

Poate fi dificil să vorbești despre sănătatea ta mintală, în special dacă te confrunți cu probleme. Dar să ceri ajutor în cadrul unei #ConversațiiReale cu cineva din viața ta reprezintă un pas necesar, pe care trebuie să-l faci pentru a te simți mai bine. De asemenea, este un lucru pe care îl fac cei puternici.

Iată câteva îndrumări simple pentru a purta o conversație care poate fi esențială.

Începerea conversației

Cel mai bun mod de a aborda subiectul sănătății tale mintale cu cineva este de a-l trata drept ceva important. (Deoarece chiar este!) Ai putea spune:

„Uite, doresc să discut cu tine despre ceva. Este o problemă importantă pentru mine și aș vrea să te întreb dacă ai puțin timp la dispoziție.”

Stabilește o oră

Dacă momentul respectiv nu este convenabil pentru amândoi, stabilește o altă oră.

„Aș dori să te întreb dacă ai câteva minute la dispoziție astăzi la prânz ca să discutăm.”

„Există o oră potrivită la care te pot suna diseară?”

Nu renunța

Doar pentru că tu ești pregătit să porți o conversație, nu înseamnă că aceasta va fi convenabilă în momentul respectiv pentru cealaltă persoană. Aceasta nu înseamnă că persoanei respective nu îi pasă de tine. Nu uita că, așa cum nici alții nu își pot da seama ce se petrece cu tine, nici tu nu știi ce îi preocupă în acel moment.

Dacă persoana căreia i te-ai adresat inițial nu este disponibilă, indiferent de motiv, încearcă cu altcineva. Și nu uita, în special dacă ai într-adevăr probleme, că ajutorul îți este întotdeauna la îndemână, chiar dacă nu te confrunți cu o criză gravă sau cu tendințe sinucigașe.

În persoană (sau la telefon)

Explică tot ce simți: schimbări ale gândurilor, sentimentelor, comportamentelor, somnului, energiei și dispoziției. Îi poți spune persoanei respective că te simți copleșit, neliniștit sau deprimat sau că strategiile tale obișnuite prin care faci față situației nu prea mai dau rezultate. De asemenea, îi poți spune că „nu ai fost tu însuși/însăși” sau că „ai gânduri care te macină”. (Reține că poate funcționa în ambele sensuri: la fel cum stresul situațional ne poate afecta sănătatea mintală, așa și sănătatea mintală poate afecta uneori modul în care facem față unei situații.)

Așadar, pe măsură ce explici ce se întâmplă în viața ta, asigură-te că identifici orice schimbări ale sănătății mintale de care ești conștient, astfel încât prietenul tău să poată înțelege cât mai bine situația. Discută nu doar despre lucrurile care te afectează, ci și despre **cum** te afectează. De exemplu, în loc să spui „Sunt foarte stresat la serviciu pentru că șeful meu face x, y, z...”, încearcă să identifici cum îți afectează stresul de la serviciu dispoziția, anxietatea, somnul, temperamentul sau toleranța la frustrare, consumul de substanțe etc.

De asemenea, poate fi util să privești retrospectiv și să încerci să îți dai seama de cât timp durează schimbările cu care te confrunți. S-au produs treptat (de-a lungul mai multor săptămâni sau luni) sau mai rapid (în câteva ore sau zile)?

Rundă bonus! Primești puncte bonus dacă te gândești la ceea ce a avut tendința fie să îți amelioreze, fie să îți înrăutățească simptomele problemelor de sănătate mintală. Aceste informații îl vor ajuta pe prietenul tău să te înțeleagă și să-ți ofere susținere, iar împreună puteți găsi niște pași pozitivi de urmat.

După conversație

Acum, după ce te-ai deschis într-un mod atât de curajos și de puternic cu privire la simptomele tale, s-ar putea să fii puțin agitat.

„Ce crede acum această persoană despre mine?” „Dacă am speriat-o?” „Mă va evita de acum înainte?” Unii numesc această stare „mahmureala vulnerabilității”.

Ce poți face, după ce are loc conversația, este să vorbești din nou cu persoana respectivă, să-i mulțumești pentru timpul acordat și să îi subliniezi încă o dată cât de importantă a fost pentru tine această conversație.

„Îți mulțumesc că mi-ai acordat timp să vorbim zilele trecute. A fost cu adevărat important pentru mine să îți spun cum mă simțeam.”

„Apreciez prietenia ta și faptul că ai fost dispus/ă să porți o conversație atât de personală.”

Uneori, indiferent cât de dispusă este o persoană să poarte acest tip de conversație și indiferent cât de mult ține la tine, aceasta poate fi prea speriată să mai vorbească cu tine, fiind îngrijorată că poate nu o face așa cum trebuie. Dacă vorbești din nou cu cealaltă persoană, îi oferi oportunitatea de a continua dialogul cu tine și îi transmiți că tu nu eviți subiectul!

Felicitări! Ai purtat o #ConversațieReală despre sănătatea ta mintală!

La fel cum vorbești despre sănătatea ta fizică, să vorbești cu cineva despre sănătatea ta mintală este un lucru foarte necesar și curajos. Este dificil să suferi de probleme de sănătate mintală, cum ar fi depresie sau anxietate. Partea bună este că nu trebuie să te confrunți cu astfel de probleme de unul singur.

Nu uita: ajutorul îți este întotdeauna la îndemână.