

Att söka hjälp

Det kan vara svårt att prata om sin psykiska hälsa, särskilt när livet är kämpigt. Men att söka hjälp genom att ha ett uppriktigt samtal med en person i din närhet är ett viktigt steg mot att börja må bättre. Det är också ett bevis på verklig styrka.

Här följer några konkreta tips på hur du håller ett samtal som kan förändra allt.

Hur du startar samtalet

Det bästa sättet att ta upp din psykiska hälsa med någon är att behandla den som något viktigt. (Och den är ju viktig!) Du kan säga:

”Jag har något jag skulle vilja prata om. Det är rätt viktigt, så jag undrar om vi kan ta oss tid att göra det.”

Bestäm en tid

Om det inte är möjligt att prata just då, planera in en tid.

”Har du tid att prata några minuter kring lunchtid i dag?”

”Har du tid för ett telefonsamtal någon gång ikväll?”

Ge inte upp

Även om du är redo att prata är det inte säkert att det passar just då för personen du vänder dig till. Det betyder inte att hen inte bryr sig om dig. Precis som andra kan vara omedvetna om vad som pågår i ditt liv just nu kan det hända att du inte vet vad som sysselsätter deras tankar för ögonblicket.

Om den första personen du vänder dig till av någon anledning inte är tillgänglig, prova någon annan. Och tänk på – särskilt om du har det riktigt tungt – att det alltid finns hjälp att få, även om du inte drabbats av en allvarlig kris eller självmordstankar.

Öga mot öga (eller ett lyssnande öra)

Förklara vad du upplevt och hur dina tankar, känslor, beteenden, sömnvanor, energinivåer och sinnesstämningar förändrats. Du kan berätta att du känner dig överväldigad, orolig eller deprimerad, eller att de hanteringsstrategier som du vanligen har hjälp av inte längre fungerar. Du kanske också säger att du inte "känner dig som dig själv" eller att du "har tankar som gör dig orolig". (Kom ihåg att orsakssambanden går åt båda hållen: situationsbetingad stress kan påverka vår psykiska hälsa, och ibland kan vår psykiska hälsa påverka hur vi hanterar en viss situation.)

Så när du förklarar vad som pågår i ditt liv, se till att försöka identifiera de förändringar av din psykiska hälsa som du är medveten om, så att din vän kan få en fullständig bild av situationen. Prata inte bara om vad det är som påverkar dig utan också **hur** det påverkar dig. Istället för att t.ex. säga "det har varit stressigt på jobbet för att min chef gör så eller så ...", försök att identifiera hur stressen på jobbet har påverkat ditt humör, din sömn, ditt temperament eller din toleransnivå, din alkohol- eller drogkonsumtion osv.

Det hjälper också att titta tillbaka och försöka lista ut hur länge de här förändringarna har pågått. Har de inträtt gradvis (under veckor eller månader), eller uppträtt plötsligt (på några timmar eller dagar)?

Bonusomgång! Du får extrapoäng om du kan identifiera vad som tenderat att lindra eller förvärra dina symptom på psykisk ohälsa. Denna information kan hjälpa din vän att förstå och ge stöd, och tillsammans kanske ni till och med kan formulera en plan på vad du kan göra närmast för att må bättre.

Efter samtalet

Nu när du har visat dig stark och vågat öppna ditt hjärta om det som tynger dig kan det hända att du känner dig lite nervös.

"Vad tycker den här personen om mig nu?" "Tänk om jag har skrämt bort hen?" "Kommer hen att börja undvika mig nu?" En del kallar det här för en sårbarhetsbaksmälla.

Det du kan göra när du haft det här samtalet är att kontakta personen igen, tacka för att hen tog sig tid att prata med dig och återigen betona hur viktigt samtalet var för dig.

"Tack för att du tog dig tid att prata häromdagen. Det var viktigt för mig att berätta för dig hur jag mår."

"Jag uppskattar vår vänskap och att du var villig att ha en så privat konversation."

Oavsett hur mycket en person vill ha den här typen av samtal med dig, eller hur mycket hen bryr sig om dig, kan det ibland hända att personen är rädd att ta kontakt med dig igen och är orolig över om hen kan hantera det på rätt sätt. Genom att du tar kontakt får den andra personen möjlighet att fortsätta ha en kontinuerlig dialog med dig, och det låter hen veta att du själv inte vill undvika ämnet!

Grattis! Du har nu haft ett uppriktigt samtal om din psykiska hälsa!

Precis som är fallet med din fysiska hälsa är det nödvändigt och ett tecken på styrka att du tar kontakt med någon och pratar om din psykiska hälsa. Det är tufft att lida av psykiska besvär som depression eller ångest. Som tur är behöver du aldrig kämpa ensam.

Kom ihåg: det går alltid att få hjälp.