

適時求助

開口談論自己的心理健康狀況也許不容易，對於正努力克服難關的人而言尤其如此。不過，藉由和他人好好聊聊來尋求協助，是讓自己感覺好一點的重要步驟，也是很勇敢的行為。

以下是一些簡單的原則，幫助你和他人展開對話，改變現況。

如何開始對話

想啟齒跟別人聊自己的心理健康，最好的方式就是把這件事當成重要話題來談。（因為這件事確實很重要！）你可以說：

「嘿，我想跟你聊一件事，對我來說滿重要的，不知道我們能不能花點時間談談。」

預先訂下時間

如果當下對你們兩人來說不方便，就先和對方約定一個時間。

「今天午餐時間你有空和我聊聊嗎？」

「晚上我打給你方便嗎？」

不要放棄

即使你已經準備好展開這段對話，對方當下不一定方便，但這不表示對方不在乎你。請記得，就像其他人未必了解你正經歷的一切，你可能也並不清楚對方當下心裡有哪些事。

如果你找的第一個人沒空，無論是因為什麼原因，請試著找別人。而且請記得（特別是如果你的狀態很差），你隨時可以尋求專業協助，就算當下並沒有面臨嚴重情況或自殺危機也沒關係。

面對面（或透過電話）談話時

好好解釋你正經歷的一切：描述你的想法、感受、行為、睡眠、精力、心情等一切改變。你可以告訴對方，你覺得壓力太大、焦慮、憂鬱，或者你平常調適心情的方法最近不再管用。也可以說你「覺得自己和平常不一樣」，或者「一直出現自己覺得很困擾的念頭」。（別忘了，影響是雙向的：情境壓力可能衝擊我們的心理健康，但有時心理健康狀態也可能影響我們應對情境的方式。）

所以，在解釋自己目前生活中的狀況時，記得要指出你意識到的自身心理狀態變化，朋友才能掌握全局。不僅要說是哪些事影響了你，也要說明這些事是**如何**影響你。例如，別只說「最近工作壓力很大，因為我老闆做了這些事和那些事……」，而是設法描述工作壓力如何影響你的心情、焦慮程度、睡眠、脾氣、挫折耐受度、用藥習慣等等。

如果你可以往前追溯，釐清這些變化已經出現了多久，那會更有幫助。這些轉變是漸進的（歷時數週到數個月），或是快速發生的（在幾小時到幾天內）？

加分關卡！如果你能想想哪些事可能改善或加劇你的心理健康症狀，對話將更有收穫。這些資訊能幫助你的朋友了解並支持你，你們也許還能一起腦力激盪，想出對你有益的後續行動。

對話之後

現在，你已經鼓起勇氣開誠布公，向別人坦承你經歷的一切，可能會因此有點緊張。

「這個人現在會怎麼想我？」、「我會不會把對方嚇跑？」、「之後對方會不會想避開我？」，有些人把這種感覺稱為「脆弱宿醉」。

在對話後，你可以做的事是再度聯絡對方，謝謝對方花時間和你談談，並再一次強調，這場對話對你而言有多重要。

「謝謝你上次願意跟我聊。能夠讓你知道我的感受，對我而言真的很重要。」

「你真的是好朋友，謝謝你願意和我聊這麼私密的話題。」

有時候，就算對方其實很願意和你談這樣的話題，也非常關心你，還是會不敢主動再次跟你聯絡，因為他們擔心自己的作法不對。因此，再次主動聯絡就給了對方一個機會，可以延續和你的對話，也能讓對方確知你並不想迴避這個話題！

恭喜你！你已經好好聊聊自己的心理健康！

就像聊身體健康的話題一樣，和別人談論你的心理健康是很必要、很勇敢的行為。經歷憂鬱、焦慮等等心理健康問題很不容易，所幸你並不需要獨自面對這一切。

請記得：你隨時都可以尋求幫助。