

আমরা একে অপরের খবর নেওয়াটা সহজ করে তুলতে চাই।
এই পরামর্শগুলি আপনাকে একটি সহায়ক কথোপকথন করতে সাহায্য করতে পারে।

কিভাবে জিজ্ঞাসা করবেন:

মানসিক ভালথাকার ব্যাপারে কথাবার্তা শুরু করার বিভিন্ন রাস্তা

সত্যই জিজ্ঞাসা করুন। কোন বিশেষ শব্দ নেই। আপনি যা বলছেন তার থেকেও খাঁটি হওয়া অনেক বেশী গুরুত্বপূর্ণ।

"শুধুমাত্র আপনার খবর নিতে চাইছিলাম।
আপনি কেমন আছেন?"

সরাসরি জিজ্ঞাসা করুন। কাউকে এটা জানানো যে আপনি তাদের মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে শুনতে আগ্রহী, তাদেরকে আপনার কাছে মন খুলে কথা বলতে সাহায্য করতে পারে।

"খবর নিচ্ছি। আজকে আপনাকে একটু মনমরা মনে হচ্ছে। আপনি কেমন আছেন?"

প্রথমে জানান আপনি কেমন আছেন। নিজের সংগ্রামের ব্যাপারে খোলাখুলি কথা বলা অন্য একজন মানুষ যে পরিস্থিতির মধ্যে দিয়ে যাচ্ছে তাকে স্বাভাবিক করে তোলে।

"যা কিছু হয়ে চলেছে আমি তাই নিয়ে আজকাল সত্যিই উদ্বেগে রয়েছি। আপনি কেমন আছেন?"

আজকের কথা জিজ্ঞাসা করুন। সমস্যার মধ্যে দিয়ে যখন যাচ্ছেন তখন আপনার সামগ্রিক মানসিক স্বাস্থ্যের ব্যাপারে চিন্তা করা বিহ্বল করে দিতে পারে। সেই মুহূর্তের উপর মনোযোগ দেওয়া সাহায্য করতে পারে।

"আপনি আজ কেমন আছেন?"
"আপনি এখন কেমন বোধ করছেন?"

সত্যই জিজ্ঞাসা করুন। যদি আপনার মনে হয় কেউ খারাপ অবস্থার মধ্যে দিয়ে যাচ্ছে, তারা কেমন আছে এটি জিজ্ঞাসা করা স্বাভাবিক প্রত্যাশিত কথোপকথনের অংশ করে তুলুন, এমনকি যদি তারা সেইদিন কথা বলতে নাও চায়।

"শুধুমাত্র আপনার খবর নিতে চাইছিলাম আজ আপনি কেমন আছেন। আমি আপনাকে নিয়ে চিন্তা করছি।"

মানসিক স্বাস্থ্য ছাড়াও অন্যান্য ব্যাপার নিয়ে তাদের সঙ্গে কথা বলুন। আপনাদের সম্পর্কের অন্যান্য দিকগুলির সাহায্যে সংযুক্ত হওয়ার চেষ্টা করুন।

"এই মিম আমাকে আপনার ব্যাপারে চিন্তা করায়!"

কিভাবে উত্তর দেবেন:

লড়াই করছেন এমন কারোর কথার কিভাবে উত্তর দেবেন

শান্ত থাকুন। যদি কেউ জানায় তারা খারাপ সময়ের মধ্যে দিয়ে যাচ্ছে, এটির কাটােণ তারা আপনার উপর শোনার জন্য ভরসা করছে। আপনার শুধুমাত্র নিজের মতো আচরণ করা ছাড়া কোন বিশেষ গুণাবলী দরকার নেই।

"আমার সঙ্গে ভাগ করে নেওয়ার জন্য ধন্যবাদ।
আরও বলুন কি হয়ে চলেছে।"

প্রশ্ন করতে দ্বিধাবোধ করবেন না। ওদেরকে বোঝান আপনি আরও তথ্য জানতে আগ্রহী।

"আপনি কতদিন ধরে এরকম বোধ করছেন?
কি ধরণের বস্তু সাহায্য করেছে অথবা করেনি?"

তাদের অনুভূতির মর্যাদা দিন। অন্যান্য মানুষের সঙ্গে তাদের পরিস্থিতির তুলনা করা অথবা তাদেরকে বলা যে তাদের পরিস্থিতি খুব একটা খারাপ নয় সাহায্য করেনা। স্বীকার করুন যে তারা ঠিক নেই।

"শুনে মনে হচ্ছে খুবই কঠিন ব্যাপার"

তুলনা না করে নিজের সমস্যাগুলির ব্যাপারেও বলুন। মানসিক স্বাস্থ্য চ্যালেঞ্জকে স্বাভাবিক করা সাহায্য করে।

"আমার আজকাল অনেক বেশী উদ্বেগও হচ্ছে।"

নিয়মিত পরীক্ষা করুন। তাদেরকে জানান যে তারা আপনার কথা চিন্তা করছে।

"আমরা যখন থেকে কথা বলেছি তখন থেকে আমি আপনার কথা ভাবছি। আজ আপনি কেমন আছেন?"

অন্যদের সাহায্য করার উপায় খুঁজে বার করুন। সামাজিক যোগসূত্র মানসিক স্বাস্থ্যের জন্য জরুরী।

"আমাদের প্রিয় সিরিজের জন্য আমি একটি
ভার্চুয়াল ওয়াচ পার্টি রাখার কথা ভাবছি।
কোনদিন রাতে আপনার সময় হবে?"