

ПРОСТО ОСТАВАЙТЕСЬ НА СВЯЗИ



Office of
Mental Health

Мы хотим упростить процесс связи друг с другом.
Эти советы помогут вам поддержать разговор.

КАК ЗАДАВАТЬ ВОПРОСЫ: Как начать разговор о психическом здоровье

Будьте искренни. Нет каких-то специальных слов. Быть искренним, это важнее, чем просто слова.

«Я просто хотел узнать, как у тебя дела.
Всё хорошо?»

Задавайте прямые вопросы. Сказав кому-нибудь, что вы хотите услышать об их психическом здоровье, вы можете помочь им открыться вам.

«Просто хотел узнать, как у тебя дела. Кажется,
что ты расстроен. Всё хорошо?»

Сначала расскажите, как у вас дела. Рассказав о своих проблемах, вы сможете помочь другим осознать, что, то, через что они проходят, это нормально.

«В последнее время я очень переживаю из-за
всего, что происходит. А ты как себя чувствуешь?»

Расспросите о сегодняшнем дне. Сложно думать о своём общем эмоциональном здоровье, когда вы испытываете трудности. Может помочь, если сфокусироваться на одном моменте.

«Как ты себя чувствуешь сегодня?
Как ты себя чувствуешь прямо сейчас?»

Регулярно выходите на связь. Если вы думаете, что кто-то переживает эмоциональный кризис, спрашивайте в разговоре, как у него дела, даже если он не хочет разговаривать в тот день.

«Я просто хотела узнать, как у тебя дела сегодня.
Я не забываю о тебе».

Разговаривай на разные темы, не только о психическом здоровье. Обсудите другие общие для вас темы.

«Этот мем напомнил мне о тебе!»

КАК ОТВЕТИТЬ: Разные способы ответить и поддержать

Сохраняйте спокойствие. Если кто-то делится с вами своими проблемами, это значит, что он доверяет вам. Вам не нужны какие-то особые навыки, просто будьте собой.

«Спасибо, что поделился. Расскажи
поподробней, что происходит».

Задавайте наводящие вопросы. Покажите, что вам не всё равно, расспросив о подробностях.

«Как давно ты так себя чувствуешь? Что
тебе помогает или наоборот обостряет твоё
самочувствие?»

Просто поддержите их. Сравнение их ситуации с другими людьми или объяснения, почему всё не так уж и плохо, не помогает. Согласитесь, что у них непростая ситуация.

«Звучит очень серьезно».

Рассказывайте о своих проблемах, но не сравнивайте. Нормализация проблем психического здоровья может оказаться полезной.

«В последнее время я тоже часто волнуюсь».

Регулярно связывайтесь. Дайте им знать, что думаете о них.

«Я думал о тебе после нашего последнего
разговора. Как ты сегодня?»

Найдите способы поддерживать связь. Общение является критически важным для психического здоровья.

«Я подумываю устроить виртуальную вечеринку
для просмотра нашего любимого сериала на этой
неделе. Какой день тебе подходит?»