

# 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?»