

只要去關心



Office of
Mental Health

我們想讓彼此關心變得更容易。
這些建議可以幫助您進行一次支援性的談話。

如何詢問： 發起關於心理健康談話的不同方法

真誠詢問。無需以辭取人。真誠待人，這比你說的內容更加重要。

「只想關心你一下。
你的情況怎麼樣？」

直接詢問。告訴其他人，你希望聽對方討論心理健康方面的情況，這可以讓他們對你敞開心扉。

「我只想關心一下你。你今天看上去情緒有點低落。
你的情況怎麼樣？」

首先透露自己的情況。敞開心扉討論自己的困難，這麼做有助於讓其他人的經歷顯得正常。

「最近我對這一切感覺非常焦慮。
你的情況怎麼樣？」

詢問目前的事。如果你正陷入掙扎，那麼考慮自己的總體情緒健康會讓你不知所措。專注於當下，這才能帶來幫助。

「你今天的感覺如何？
你此時的感覺如何？」

定期詢問。如果你認為有人正陷入掙扎，那麼即使對方那一天不想討論，你也要去詢問對方的感受，讓這成為一種習慣。

「我只想關心你一下，問問你今天的情況如何。
「我在想你。」

還要跟他們討論心理健康以外的事情。透過其他方面的關係進行聯絡。

「這個梗讓我想到了你！」

如何回答： 回應正在掙扎的人的不同方式

保持冷靜。如果有人告訴你，他們過得很艱難，這是因為他們信任你，願意讓你傾聽。只要做好你自己，除此以外不需要任何特殊的技能。

「謝謝你對我敞開心扉。
再跟我說說發生了什麼。」

提出後續問題。詢問更多情況，以此讓他們知道你很感興趣。

「你出現這種感覺有多久了？什麼東西
能帶來幫助？什麼東西沒有幫助？」

承認他們的感受。將他們的情況與其他人的情況進行比較，或者告訴他們為什麼情況沒那麼糟，這些做法於事無補。承認他們過得並不好。

「聽起來確實很艱難。」

開誠佈公地討論你自己的困難，請勿去比較。把心理健康問題看作一件正常的事，這麼做能帶來幫助。

「我最近也很焦慮。」

定期瞭解情況。讓他們知道，你心裡記掛著他們。

「從我們上次討論後，我就一直想著你。
你今天感覺如何？」

想辦法保持聯絡。社交聯絡對心理健康至關重要。

「我在考慮這週辦一個虛擬的觀劇派對，
一起看我們最喜歡的系列劇。你哪天晚上方便？」