

그냥 안부를 물어보십시오



Office of
Mental Health

우리는 서로 쉽게 안부를 물을 수 있도록 하고 싶습니다.
이 팁은 격려 대화를 나누는 데 도움이 될 수 있습니다.

질문하는 방법: 정신 건강에 대한 대화를 시작하는 다양한 방법

진심으로 물어보십시오. 특별한 말은 필요 없습니다.
진정성은 귀하의 말보다 더 중요합니다.

“그냥 안부를 묻고 싶었어요.
잘 지내요?”

직접 물어보십시오. 귀하가 정신 건강에 대해 듣고
싶어한다는 것을 상대방에게 알려주면 상대방이 편하게
귀하에게 마음을 열 수 있습니다.

그냥 안부를 물어보십시오.
오늘은 좀 우울해 보이네요. 잘 지내요?”

귀하가 첫 번째가 되는 방법을 공유하십시오. 귀하가
겪은 어려움에 대해 공개하면 다른 사람들이 겪고있는
일을 정상화하는 데 도움이 될 수 있습니다.

“최근에 벌어지고 있는 모든 일로 인해
정말 걱정됐어요. 잘 지냈어요?”

오늘에 대해 물어보십시오. 귀하가 어려움을 겪고
있다면 전반적인 정서적 건강에 대해 생각하는 것은
무척 힘든 일일 수 있습니다. 순간에 집중하는 것이
도움이 될 수 있습니다.

“오늘 기분이 어때요?
지금 기분이 어때요?”

정기적으로 물어보십시오. 누군가가 어려움을 겪고
있다고 생각되면 그날 말하고 싶어하지 않더라도 대화
중에 어떻게 지내는지 일상적으로 물어보십시오.

“그냥 오늘 잘 지내고 있는지 안부를 묻고 싶었어요.
당신이 생각나요?”

정신 건강 이외의 것에 대해서도 이야기하십시오.
관계의 다른 측면을 연관지으십시오.

"이 맘을 보면 당신이 생각나요!"

답변하는 방법: 어려움을 겪고있는 사람에게 대응하는 다양한 방법

침착하십시오. 누군가가 귀하에게 자신이 어려움을
겪고 있다는 사실을 알려주는 것은 귀하가 듣는 것을
신뢰하기 때문입니다. 공감하는 것 외에는 특별한
기술이 필요하지 않습니다.

“그 이야기를 들려줘서 고마워요.
무슨 일이 일어나고 있는지 더 알려줘요.”

후속 질문을 하십시오. 추가 정보를 요청하여 관심이
있음을 알려주십시오.

“이런 기분을 느낀지 얼마나 됐나요? 무엇이 도움이
됐고 무엇이 도움이 되지 않았나요?”

그들의 감정을 확인하십시오. 그들의 상황을 다른
사람과 비교하거나 상황이 그렇게 나쁘지 않은 이유를
알려주는 것은 도움이 되지 않습니다. 그들이 괜찮지
않다는 것을 인정하십시오.

"정말 힘든 것 같네요."

비교하지 말고 자신이 겪은 어려움에 대해 공개하십시오.
정신 건강 문제를 정상화하는 것은 도움이 됩니다.

“나도 최근에 많은 불안을 느끼고 있어요.”

정기적으로 다시 안부를 물어보십시오. 그들이 귀하의
마음 속에 있다는 사실을 알려주십시오.

“우리가 대화를 나눈 이후로 당신에 대해 생각했어요.
오늘 잘 지내고 있나요?”

연결 상태를 유지할 방법을 찾으십시오. 사회적 연결은
정신 건강에 중요합니다.

“이번 주에 우리가 가장 좋아하는 드라마를
온라인 시청하는 파티를 열 생각이예요.
어느날 밤이 당신에게 가장 좋나요?”