

JIS AP TCHEKE



Office of
Mental Health

Nou vle fè li fasil pou tcheke youn sou lòt.
Konsèy sa yo ka ede ou gen yon konvèsasyon ki bay sipò.

KÒMAN POU POZE KESYON: Diferan fason pou kòmanse yon konvèsasyon sou Byennèt Mantal

Mande sensèman. Pa genyen mo espesyal. Lè ou otantik li pi enpòtan pase sa ou di.

"Jis te vle tcheke sou ou.
Koman ou ye?"

Mande sensèman. Fè yon moun konnen ou vle tandè sou sante mantal ka ede yo santi yo anfòm sou ouvèti pou ou.

"Jis ap tcheke. Ou sanble youn ti jan deprese jodi a. Koman ou ye?"

Pataje kòman ou ye avan. Lè ou louvri sou lit ou ka ede nòmalize sa lòt moun ap pase.

"Mwen te reyèlman enkyete dènyèman ak tout bagay ki ap pase. Kòman ou ye?"

Poze kesyon sou jodi a. Li ka akablan pou reflechi sou sante jeneral ou emosyonèl si w ap konbat. Konsantre sou moman sa a ka itil.

Koman ou santi w jodi a?
Koman ou santi w kounye a?"

Poze kesyon regilyèman. Si ou panse ke youn moun ap konbat, fè li youn pati espere nan konvèsasyon an ke ou pral mande ki jan yo ye, menm si yo pa vle pale jou sa a.

"Mwen te jis vle tcheke sou kijan ou ye jodi a?
Mwen ap panse ak ou."

Pale ak yo sou bagay ki pa sante mantal tou. Konekte sou lòt aspè nan relasyon ou.

"Mem sa a te fè m panse a ou!"

KÒMAN POU REPONN: Diferan Fason Pou Reponn A Yon Moun Ki Ap Lite

Rete kalm. Si youn moun fè w konnen yo gen youn tan difisil, se paske yo fè ou konfyans pou koute. Ou pa bezwen okenn lòt ladrès espesyal ke rete oumenm.

"Mèsi paske w pataje sa. Di m plis sou sa k ap pase. "

Poze kesyon swivi. Fè yo konnen ou enterese lè w mande plis enfòmasyon.

"Konbyen tan ou te santi w konsa? Ki kalite bagay ki te itil oswa ki pa itil? "

Valide santiman yo Konpare sityasyon yo ak lòt moun oswa kite yo konnen poukisa bagay yo pa tèlman mal pa itil. Rekonèt ke yo pa ok.

"Sa sonnen vrèman difisil."

Ouvè sou pwòp lit ou yo san konpare. Nòmalize defi sante mantal itil.

"Mwen te gen anpil enkyetid dènyèman tou."

Tcheke ankò regilyèman. Fè yo konnen ke yo nan lespri ou.

"Mwen ap panse avè w depi lè nou te pale a.
KKoman ou ye jodi a?"

Jwenn fason pou ou rete konekte. Koneksyon sosyal kritik pou sante mantal.

"Mwen ap panse pou m fè youn fèt vityèl pou seri nou pi renmen an semèn sa a. Ki nwit ki pi bon pou ou? "