

확인하기

우리는 서로 쉽게 확인하고 싶습니다. 다음 팁은 힘이 되어 주는 대화를 나누는 데 도움이 될 수 있습니다.

질문하는 방법: 정신 건강에 관한 대화를 시작하는 다양한 방법



“그냥 확인하고 싶었어요. 어떻게 지내세요?”

진심을 담아 물어보세요. 특별한 단어는 없습니다. 여러분이 말하는 내용보다 진정성이 더 중요합니다.

“그냥 확인할게요. 오늘 좀 기분이 안 좋아 보이네요. 어떻게 지내세요?”

직접 물어보세요. 여러분이 정신 건강에 대해 듣고 싶다고 누군가에게 알리면 그들이 여러분에게 마음을 열어도 괜찮다고 느끼는 데 도움이 될 수 있습니다.

“저는 최근에 일어나고 있는 모든 일이 정말 걱정스러웠습니다. 어떻게 지냈나요?”

먼저 여러분이 어떻게 지내는지 알려주세요. 여러분의 어려움을 공개하면 다른 사람들이 겪고 있는 일을 정상화하는 데 도움이 될 수 있습니다.

“오늘 기분이 어때요? 지금은 기분이 어떤가요?”

오늘 일에 대해 물어보세요. 어려움을 겪고 있다면 전반적인 정서적 건강에 대해 생각하는 것이 부담스러울 수 있습니다. 순간에 집중하는 것이 도움이 될 수 있습니다.

“오늘 어떻게 지내는지 확인하고 싶었어요. 전 당신을 생각하고 있어요.”

주기적으로 물어보세요. 누군가 어려움을 겪고 있다고 생각하면 그날 이야기하고 싶어하지 않더라도 그들이 어떤지 물어보는 것을 대화에서 예상되는 부분으로 만들어 보세요.

“이 맘을 보니 당신 생각이 났어요!”

정신 건강 이외의 것에 대해서도 이야기해 보세요. 관계의 다른 측면을 통해 유대감을 조성하세요.

답변하는 방법: 어려움을 겪고 있는 사람에게 대응하는 다양한 방법

“공유해 주셔서 감사합니다. 무슨 일인지 자세히 알려주세요.”

침착하세요. 누군가가 자신이 힘든 시간을 보내고 있다고 여러분에게 말한다면 이는 여러분이라면 자신의 말을 들어줄 것이라고 생각했기 때문입니다. 자기 자신이 되는 것 외에는 특별한 기술이 필요하지 않습니다.

“얼마나 오랫동안 이런 기분이 들었나요? 도움이 되었거나 도움이 되지 않은 것은 무엇인가요?”

후속 질문을 하세요. 더 많은 정보를 물어보면서 여러분이 관심이 가지고 있다는 것을 알려주세요.

“정말 힘들 것 같아요.”

그들의 감정을 확인하세요. 자신의 상황을 다른 사람과 비교하거나 상황이 그다지 나쁘지 않은 이유를 알려주는 것은 도움이 되지 않습니다. 그들이 괜찮지 않다는 것을 인정하세요.

“저도 요즘 고민이 많아요.”

비교하지 말고 자신의 어려움에 대해 털어놓으세요. 정신 건강 문제를 정상화하는 것이 도움이 됩니다.

“우리가 이야기를 나눈 이후로 계속 당신 생각을 했어요. 오늘 하루는 어땠나요?”

주기적으로 다시 확인하세요. 여러분이 그들을 생각하고 있다는 것을 알려주세요.

“다음 주에 모임을 가질 생각이예요. 언제 저녁에 시간이 되시나요?”

유대감을 유지하는 방법을 찾으세요. 사회적 연결은 정신 건강에 매우 중요합니다.

