

# 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 열어줄 정도로 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.

