

ПРОСТО ИНТЕРЕСУЮСЬ

Мы хотим, чтобы вам было комфортно справляться друг у друга о состоянии здоровья. Эти советы помогут вам поддержать собеседника.

КАК ЗАДАТЬ ВОПРОС: Различные способы начать разговор о психическом здоровье



«Просто хотел(-а) поинтересоваться, как у вас дела. Как вы?»

СПРАШИВАЙТЕ ИСКРЕННО. Здесь нет никаких специальных фраз. Быть собой важнее, чем то, что вы говорите.

«Просто интересуюсь. Вы, кажется, сегодня не в настроении. Как вы себя чувствуете?»

СПРАШИВАЙТЕ НАПРЯМУЮ. Если человек знает, что вас интересует именно психическое здоровье, ему/ей будет проще открыться вам.

«В последнее время я переживаю из-за всего, что происходит вокруг. А вы как поживаете?»

СНАЧАЛА РАССКАЖИТЕ О ТОМ, КАК У ВАС ДЕЛА. Открытое выражение своих переживаний может помочь нормализовать переживания собеседника.

«Как вы себя чувствуете сегодня? А сейчас как вы себя чувствуете?»

СПРОСИТЕ О ТЕКУЩЕМ ДНЕ. Испытывая трудности, невозможно размышлять о своем общем эмоциональном здоровье. В таком случае лучше всего сосредоточиться на текущем моменте.

«Я просто хотел(-а) узнать, как у вас сегодня дела. Я постоянно думаю о вас.»

СПРАШИВАЙТЕ РЕГУЛЯРНО. Если вам кажется, что кто-то испытывает трудности, обязательно спросите, как у него/нее дела, даже если в этот день он/она не хочет разговаривать.

«Этот мем напомнил мне о вас!»

ГОВОРИТЕ НЕ ТОЛЬКО О ПСИХИЧЕСКОМ ЗДОРОВЬЕ. Обсуждайте также другие аспекты ваших отношений.

КАК ОТВЕЧАТЬ: Различные способы реагирования на чьи-то проблемы/трудности

«Спасибо, что поделились. Расскажите немного подробнее о том, что вас беспокоит.»

СОХРАНЯЙТЕ СПОКОЙСТВИЕ. Если кто-то дает вам понять, что ему/ей тяжело, то это потому, что он/она доверяет вам и хочет, чтобы вы его/ее выслушали. Вам не нужно никаких особых навыков, кроме как быть самим собой.

«И давно вы так себя чувствуете? А что вам помогает или что вы пробовали, но не помогло?»

ЗАДАВАЙТЕ УТОЧНЯЮЩИЕ ВОПРОСЫ. Дайте человеку понять, что вам действительно интересно, попросите его/ее рассказать вам подробнее о себе.

«Это очень тяжело.»

ОПРАВДАЙТЕ ИХ ЧУВСТВА. Не стоит сравнивать их ситуацию с другими людьми или убеждать их, что все не так плохо. Признайте, что с ними не все в порядке.

«В последнее время я тоже испытываю сильное беспокойство.»

ОТКРОВЕННО ГОВОРИТЕ О СВОИХ ПРОБЛЕМАХ/ТРУДНОСТЯХ БЕЗ КАКИХ-ЛИБО СРАВНЕНИЙ. Целесообразно обсуждать проблемы с психическим здоровьем как обычные трудности.

«Я думал(-а) о вас после нашего последнего разговора. Как вы сегодня?»

РЕГУЛЯРНО СПРАВЛЯЙТЕСЬ О САМОЧУВСТВИИ. Дайте ему/ей понять, что вы постоянно думаете о нем/ней.

«Планирую устроить посиделки на следующей неделе. Вам в какой день было бы наиболее удобно?»

ПОДУМАЙТЕ О РАЗЛИЧНЫХ СПОСОБАХ ПОДДЕРЖКИ ОБЩЕНИЯ. Социальные связи очень важны для психического здоровья.

