

只是確認一下情況

我們希望能夠輕鬆地確認彼此的情況。這些小技巧可以幫助您進行支援性對話。

詢問方式：展開有關心理健康對話的不同方式



「只是確認一下你的情況。
你還好嗎？」

以真誠的方式詢問。無需使用特別的話語。保持真誠要比您說了什麼更加重要。

「你今天感覺怎麼樣？
你現在的感覺如何？」

詢問今天的情況。如果您陷入困境，想想您的整體情緒健康狀況可能會令人不知所措。專注於當下可能會有所幫助。

「只是確認一下情況。
你今天看起來情緒有點低落。你還好嗎？」

單刀直入地詢問。讓別人知道您想瞭解他們心理健康方面的情況將有助於他們向您敞開心扉。

「我只是想確認一下你今天過得怎麼樣。
我在想你的事情。」

定期詢問。如果您認為某人目前過得很辛苦，請將其作為預期的談話內容，即使他們那天不想說話，您也會詢問他們的情況。

「我最近對發生的一切事情感到非常焦慮。
你最近過得如何？」

首先分享一下自己的情況。公開談論自己陷入的困境可以幫助他人瞭解自己正在經歷的事情是正常的。

「這個梗圖讓我想到你！」

也跟他們談論心理健康以外的事。在彼此關係的其他方面建立聯繫。

回答方式：回應陷入困境者的不同方式

「謝謝你告訴我這些。
請告訴我更多的相關情況。」

保持冷靜。如果有人讓您知道他們最近並不好過，那是因為他們相信您願意傾聽。除了做自己之外，您不需要具備任何特殊技能。

「我最近也非常焦慮。」

對自己陷入的困境抱持開放態度，不要和他人比較。讓心理健康問題正常化會有所幫助。

「你有這種感覺已經多久了？
哪些事情有幫助或沒有幫助？」

提出後續問題。透過詢問更多資訊讓他們知道您有興趣瞭解。

「自從我們談話以來，我一直在想你的事情。
你今天過得怎麼樣？」

定期關心他們的情況。讓他們知道您有想到他們。

「聽起來真的很不容易。」

驗證他們的感受。將他們的情況與其他人進行比較，或者讓他們知道事情沒有那麼糟糕的原因並不能提供任何幫助。承認他們的情況並不好。

「我想我們下週可以找時間聚一聚。
你哪天晚上最有空？」

找到保持聯絡的方法。社會聯繫對於心理健康至關重要。

