



KUIDAS RÄÄKIDA?

Vaimse tervise probleeme või kriise võib ette tulla igaühel ja nende varjamine teeb inimese sõna otseses mõttes haigemaks. Kõik inimesed on teatud tingimustes haavatavad, kuid selle ilmse tõsi- asja väljanäitamine on meie ühiskonnas raske ja ohtlik. Enda kohta olulise info jagamine on ühelt poolt märk julgusest ja tugevusest ning teiselt poolt võib sind muuta veel julgemaks ja tugevamaks.

Kellegi teisega rääkimine võib anda sulle teise vaatepunkti või oma mõtteid kuulates võid avastada enda jutust midagi uut.

Mõtle läbi, kellele rääkimisest võiks enam kasu olla, kas partnerile, lastele, sugulastele, sõpradele, koolikaaslastele, õpetajatele, tööandjale, kas sinu tervis mõjutab neidki mõnel viisil.

Teistega oma vaimsest tervisest rääkimine on üks viis, kuidas ennast ise aidata.



Rääkimine ja oma kogemuste jagamine aitab suhet tugevdada, see omakorda kergendab paranemisprotsessi.

Vahel ei pruugi lähedased märgata, et su enesetunne on muutunud, kuid sageli nad märkavad ja muretsuvad, aga ei julge küsida. Kui räägid julgelt, võib see teistelt pinget maha võtta ja suhteid lahedamaks muuta.

Vali rääkimiseks sobilik hetk - kui olete mõlemad rahulikud ja teil on aega.



Hea on rääkida midagi koos tehes, kalal, jalutuskäigul, mängides vms kus ei pea kogu aeg üksteisele otsa vaatama.



Kui rääkimine tundub liialt pingeline, võib oma mõtted ka kirja teel saata.

Kui Sul on arusaam, et tegemist on mõne konkreetse probleemiga või oled rääkinud diagnoosist juba arstiga, võid jagada infomaterjale, et lähedane samuti saaks selle kohta rohkem teada.

Anna teada, mida ootad, kas lihtsalt seda, et ära kuulataks, et teine saaks selgituse sinu käitumisele või soovid mõnd konkreetset tegevust (nt võta mind trenni kaasa) või nõuannet (nt soovitus heale vaimse tervise spetsile).

Räägi ka sellest, mida oled ette võtnud või plaanid ette võtta oma tervise parandamiseks, see annab teisele lootust.

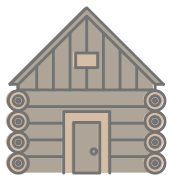




Mõtle läbi, mida räägid, jutusta see lugu kõigepealt endale või pane kirja.

Mõtle välja, kus on sinu piirid - mida sa tahad rääkida ja millise info tahad endale jätta.

Arvesta, et mõned inimesed võivad öelda midagi rumalat või süüdistavat, valusat.



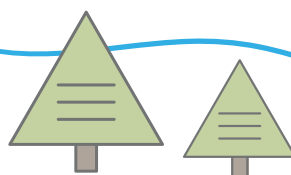
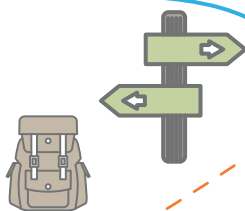
Teadvusta endale oma hoiakuid vaimse tervise suhtes ja mõtle läbi, millised eelarvamused on põhjendamatud. Vaimse tervise kohta käivate muutide ja reaalsusega saad tutvust teha Peaasi.ee portaalis, vt <http://peaasi.ee/meeste-vaimne-tervis/>



Rääkimine aitab ka ühiskonnas inimestel and mõnusamalt tunda ning annab võib-olla ka võimaluse sõbrale enda kohta midagi olulist rääkida, mida ta seni varjanud on.

Arvesta, et teisel võib olla endal probleeme, mille tõttu ta kohe ei pruugi sobilikult reageerida - see ei pruugi olla märk hoolimatusest, vaid sellest, et tal endal on raske.

Kui oled oma tundeid-mõtteid-kogemusi jagades haiget saanud, ära anna alla. Kindlasti leidub ka inimesi, kes suudavad Sind mõista, on elukogenumad, targemad, taktitundelisemad.



Arvesta, et vestlus võib olla pingeline mõlema osapoole jaoks - planeeri pärastiseks midagi lõõgastavat või sportlikku.

Kui plaanid pöörduda perearsti, psühhiaatri, psühholoogi, koolipsühholoogi või psühhoterapeudi poole, mõtle läbi, mida soovid sellest kohtumisest saada. Kas näiteks probleemi täpsustamist, ravimeid, oskusi endaga paremini toimetulekuks, mõistmist või midagi muud. Arvesta, et keegi ei näe sind läbi ja lähtuda saab nii sinu anda antud infost kui soovidest. Kui koged, et ei saa soovitud abi, siis ütle ka see välja, et teine inimene saaks oma lähenemist sobivamaks muuta või vajadusel anda soovitus teise spetsialisti juurde pöördumiseks.



peaasi.ee