



Як ми розмовляти з людиною у якої депресія?

Подібно до того, як люди переживають депресію різними способами, є багато форм розмови, яку ми можемо провести для підтримки когось, кому зараз нелегко. В цій статті професор Джим Люсі досліджує, яким чином ми якнайкраще можемо поговорити з людиною яку ми любимо і яка страждає на депресію.

Початок розмови

Депресія є найбільш поширеною проблемою психічного здоров'я нашого часу; у всьому світі більше 300 мільйонів людей страждають від депресії. Це найбільша причина інвалідності в нашому суспільстві, яка на певному етапі вражає п'яту частину населення.

Насправді принаймні один член кожної сім'ї в Ірландії стикається з цією проблемою. Враховуючи масштаб проблеми, варто подумати, чому нам так важко говорити один з одним про це.

Люди відчувають депресію по-різному: одні зовні виглядають як звичайні, тоді як інші не можуть робити нічого з того, що було б частиною їхньої звичайної щоденної діяльності. Депресія може викликати у людей відчуття нестерпного болю або заціпеніння; звичайно, це погіршує нашу здатність мислити, говорити та відчувати зв'язок з іншими.

Наші труднощі з цим спілкуванням свідчать про інші тривоги. Багато хто з нас боїться цієї «розмови». Ми боїмося сказати щось невірне; ми боїмося, що це принесе більше шкоди, ніж користі. Незважаючи на всю нашу національну репутацію «Дару Балакливості», ми, ірландці, маємо глибоко вкорінене переконання, що «Найменше сказане швидше виправляється». Ірландська культура сповнена ставлення, яке покійний Шеймус Хіні назвав: «Що б ви не говорили... нічого не кажіть».

Слухання-Розмова

Є кращий спосіб подумати про це. Слухання навчило мене, що існує багато різних форм «розмови» за участю великої кількості дуже різних людей, які потрапили в біду. Іноді «розмовляти» не те, що потрібно. Іноді нам просто потрібно «слухати». Ми могли б назвати таку розмову «слухання-розмова».

Справедливо сказати, що «слухання-розмова» відрізняється від нашого звичного виду чату. Це спілкування потенційно є більш продуманим, більш уважним обміном. Це «слухання-розмова» про те, щоб почути страждання інших та, іноді, просто бути поруч,



«триматися» або «тримати», принаймні деякий час. Йдеться про створення середовища, де ми чуємо один одного більш корисним способом.

Як ми можемо це зробити? Це фокус на думці про те, «хто» ця людина, а не про те, «Що» ми повинні сказати. Коли ми розглядаємо «іншу людину», яка переживає біду, ми стаємо менше зайняті самими собою.

Слухання допомагає нам відновити втрачене співчуття. Інша особа запрошує нас «Побути на її місці», і розмова стає менше про «допит», а більше про стосунки.

Будування мосту

Підхід «Слухання-розмова» формує своєрідний міст, який з'єднує нас з іншими людьми на різних етапах їхнього шляху. Це розмови між молодими та літніми; між жінками та чоловіками; між роботодавцями та колегами; між сусідами та друзями. Ці розмови між усіма нами.

Ніхто не каже, що це спілкування буде легким. Діалог двосторонній. Труднощі часто взаємні. Це може допомогти переглянути час і місце, і знайти кращий момент, але ідеальної можливості немає.

Тут також допомагає свідоме ставлення один до одного. Підлітки та молодь можуть спокійніше говорити про своє психічне здоров'я дорослому, якому довіряють, а не безпосередньо своїм батькам. Батькам може бути некомфортно говорити зі своїми дітьми про своє психічне здоров'я чи здоров'я інших членів сім'ї. Дорослим може бути важко поговорити зі своїми літніми батьками про своє психічне здоров'я або можливу деменцію. У кожній ситуації надійний дорослий друг або наставник може допомогти зробити цю розмову безпечною.

«Слухати-розмовляти» не означає давати поради. Найкраще уникати таких речей, як «чому б тобі не піти погуляти... або не записатися в спортзал... або прийняти теплу ванну?». Якщо хтось не хоче говорити, «слухати-розмовляти» означає почути та прийняти цю відповідь, але завжди залишати шлях відкритим.

Замість того, щоб наполягати так само, як раніше, можливо, наступного разу надішліть підтримуюче повідомлення, запропонуйте заскочити або просто запитайте: «Як я можу підтримати чи допомогти вам?».

Легко відчувати, що ви помилилися, коли ви стараєтеся підтримати людину шляхом, який її не допомагає, але не докоряйте собі. Почуття провини лише ускладнює зв'язок.



Робіть маленькі кроки

Спробуйте робити маленькі кроки. Говоріть ніжно. Якщо ви не відчуваєте, що змінюєте ситуацію, шукайте альтернативу своєму гніву та розчаруванню. Практикуйте доброту. Не відчувайте потреби пропонувати рішення. Не обов'язково говорити комусь «Я точно знаю, що ти відчуваєш». Реальність така, що ви, скоріше за все, цього не знаєте.

І не думайте, що ви повинні мати всі відповіді. «Слухати-розмовляти» не означає укладення угоди. Це не засудження. Йдеться про те, щоб слухати, бути поруч, простягати руку та триматися.

Це ефективно? Так, це може бути. Найкращим доказом є те, що сім'ї та друзі з більш відкритим спілкуванням можуть більше підтримати один одного, і це може допомогти.

Ця розмова «Прислуховування» ще ніколи нікому не зашкодила. «Слухати-розмовляти» не небезпечно. Трагедія полягає в тому, що так багато людей продовжують відчувати страждання, не маючи можливості взагалі поговорити про це.