اليك كيفية دعم شريك يعاني من مشاكل الصحة العقلية

يواجه واحد من كل أربعة أشخاص في المملكة المتحدة مشكلة في الصحة العقلية كل عام ، وبالتالي فإن الفرص كبيرة في أننا في مرحلة ما من حياتنا ، سنتعرف على المشكلات بأنفسنا أو نعرف شخصًا يكافح عن كثب. يمكن أن يكون دعم الأحباء أمرًا صعبًا لا يوجد دفتر قواعد وعندما يكون شريك حياتك الرومانسي يعاني من مشكلة (أو مشكلات) تتعلق بالصحة العقلية ، فقد يتطلب الأمر القيام بعمل إضافي للحفاظ على علاقة سعيدة وصحية.

اليك ما يمكنك فعله لمساندة شريكك في معاناته مع مشاكل الصحة العقلية:

- **لا تخف من بدء المحادثة**

التواصل مهم دائمًا في العلاقات ، لكن خصوصًا عندما تكون هناك مشكلات متعلقة بالصحة العقلية. الصحة العقلية ليست شيئًا يمكنك وضعه تحت السجادة والتظاهر انه لم يحدث. إذا لم تتم معالجة الأمور ، فإن الاستياء وسوء الفهم يمكن أن يخلق علاقة سامة يمكن أن تزيد الأمور سوءًا. قد يكون الأمر مخيفًا أن تخاطب شريكًا بشأن صحته العقلية ، خاصة إذا لم يكن على علم به ، ولكن إذا كنت مهتمًا به ، وكانت علاقتك تعاني ، فحاول أن تجد الشجاعة لمواجهته. قد يكون دفاعي أو غاضب ، ولكن في نهاية المطاف ، على المدى الطويل ، يمكن أن يكون أفضل طريقة لإقامة علاقة صحية معًا. تعلما المزيد عن ذلك معا. افهم ما إذا كانت هناك مشغلات لشريكك ، أو عندما يحتاج شريك إلى مساحة ، أو مزيد من الاهتمام. اعمل على كيفية توصيل ذلك ولديك لغتك الخاصة لحل هذه المشكلات .

- **إنشاء اختصارات يمكن أن نساعد**

عندما يكون هناك تعارض ، من المهم أن يكون لديك كود للتواصل بسرعة. اتفقا على بعض الطرق الرمزية للتواصل ؛ مثلا عندما يحتاج شخص ما إلى مهلة ، سيرن جرسًا في المنزل. هذا يخرج الصراع ويبلغ بسرعة ما هو مطلوب. في موقف آخر ، يمكن ان يكتب أحدكما مذكرة محببة بعدها يطلب فيها عناقًا أو عاطفة .

- **اسأل مرتين – واجعل أسئلتك مفتوحة**

في بعض الأحيان إسأل" كيف حالك "فقط عن الاستجابة المعتادة والمتوقعة لـ" شكرًا جزيلاً "، لكن السؤال مرة أخرى ، باهتمام ، يعطي الشخص الآخر الإشارة التي يحتاجها للانفتاح. في بعض الأحيان نسعى للحصول على تصريح للحديث عن شعورنا حقًا . ببساطة إضافة "هل أنت متأكد أنك بخير؟" أو "كيف حالك حقا؟" يظهر أنك تطلب حقيقة ومستعدة للاستماع ".

هذه الأسئلة المفتوحة مهمة للحفاظ على تدفق المحادثة:

"اخبرني ما هو شعورك؟"

"أي نوع من الأفكار لديك؟"

"كيف يمكنني أن أقدم المساعدة؟"

- **طلب المساعدة من مكان آخر**

من المهم أن تخبر شريكك أنك تفهم الفرق بين حالة صحية عقلية وقضاء يوم سيء. يعد الاكتئاب والقلق الآن كلمات شائعة الاستخدام لوصف الحالة المزاجية "السلبية" ، والتي يمكن أن تقوض من خطورة مشكلة الصحة العقلية. إذا كانت مشاعر شريكك ثابتة أو بدأت تؤثر على الحياة اليومية ، فمن المهم دعمهم وتشجيعهم على زيارة طبيب لإجراء تقييم كامل واستكشاف الخيارات المتاحة. إن هذا الأمر أكثر أهمية إذا كانت هناك أفكار عن الانتحار أو إيذاء الذات .

- **التعاطف هو المفتاح**

كن هناك للاستماع ، والعمل على فهم شعور شريك حياتك. سيحدث ذلك فرقًا كبيرًا لشريكك ويعني الكثير بالنسبة لهم. قد يكون لديهم شعور بالذنب أو لديهم تدني احترام الذات ، معتقدين أنهم ليسوا في صالحك بسبب صحتهم العقلية. ذكّرهم بالمقدار الذي تحبه فيهم وإيجابيات العلاقة ، وتذكيرهم بكل الأشياء التي تعجبكم وتحبهم.