

كيف تطلب المساعدة عندما تواجه صعوبة

طلب الدعم خطوة ذات معنى نحو التعافي، والاستعداد لموعدك يمكن أن يساعدك على الشعور براحة أكبر. يشعر الكثير من الناس بالتوتر أو عدم اليقين أو الضغط النفسي قبل التحدث مع طبيب عام أو مرشد نفسي أو ممرض الصحة النفسية أو أي مختص صحي آخر. قد تقلق من قول شيء غير مناسب أو نسيان أمر مهم أو عدم معرفتك كيفية وصف ما كنت تشعر به.

هذه مخاوف شائعة جدا. لا تحتاج إلى فهم كل شيء أو ترتيب كل أمورك قبل أن تتحدث مع أحد. كل ما عليك هو أن تظهر كما أنت. إليك بعض الاقتراحات البسيطة لمساعدتك على زيادة الشعور بالدعم والاستعداد.

لا تحتاج إلى استخدام الكلمات المثالية

لا بأس إذا شعرت أن مشاركتك فوضوية أو يصعب تسميتها. لا بأس إذا لم تكن متأكدا من كيفية شرح ما يحدث. يمكنك البدء بشيء بسيط مثل:

- "أشعر بتوتر أكثر من المعتاد"
- "أجد صعوبة في التعامل مع الأمور"
- "هناك شيء لا يبدو على ما يرام، وأريد أن أتحدث عنه"

هذا يكفي لبدء محادثة مفيدة.

فكر فيما تريد مشاركته

قبل موعدك، قد ترغب في تدوين بعض الملاحظات. لا تحتاج إلى التفاصيل. بضع كلمات أو جمل قصيرة تكفي.

قد تكتب:

- كيف كنت تشعر
- عندما بدأت التغييرات
- ما هو الأصعب
- أي تغييرات في النوم أو الشهية أو الروتين

- أشياء ساعدت أو جعلت الأمور أصعب
- ما تأمل أن تحصل عليه من الموعد.

يمكنك القراءة من ملاحظتك. الكثير من الناس يفعلون ذلك.

أحضر معك أي معلومات مفيدة

إذا كنت تتناول أدوية، أو مررت بتغيرات صحية مؤخرًا، أو كنت تتابع نسق مزاجك أو نومك، يمكنك إحضار ذلك معك.

يمكن أن يساعدك أيضًا إحضار:

- قائمة بأدويتك
- أي نتائج فحوصات حديثة إذا كانت لديك
- يوميات قصيرة عن مزاجك أو بعض الأسطر عن أسبوعك
- أسئلتك.

يمكنك أيضًا إحضار شخص داعم إذا كان ذلك يساعدك على الشعور براحة أكبر.

اشرح كيف تؤثر الأمور على حياتك اليومية

مشاركة الأمثلة يمكن أن تساعد مقدم الرعاية الصحية الخاص بك على فهم ما تمر به.

قد تتحدث عن:

- صعوبة في بدء اليوم في الصباح
- الشعور بالتعب أو الإرهاق في العمل أو المدرسة
- الابتعاد عن الناس أو الأنشطة
- صعوبة في التركيز أو اتخاذ القرارات
- زيادة التوتر أو القلق أو العصبية.

لا تحتاج إلى شرح كل شيء. شارك فقط أي شيء تشعر إنه يمكنك التحكم فيه.

يمكنك أيضًا طرح الأسئلة

يحق لك أن تطلب المساعدة في فهم خياراتك.

قد تسأل:

- "ما الذي يحدث معي برأيك؟"
- "ما هي خيارات الدعم المتاحة لي؟"
- "على ماذا أركز أولاً؟"
- "ماذا يمكنني أن أفعل أثناء انتظار مواعي القادم؟"
- "ما الذي تنصح به لشخص في وضعي؟"

إن طرح الأسئلة يظهر مدى اهتمامك بالفهم، وهذا أمر رائع.

إذا تغيرت الأمور قبل موعدك

يمكنك طلب الدعم في أي وقت. لا تحتاج إلى الانتظار حتى الموعد المخطط لك إذا كانت حالتك تسوء أو غير متأكد مما يجب فعله.

يمكنك:

- التواصل مع طبيبك العام
- الاتصال بخط للصحة النفسية التابع للميديكير (Medicare Mental Health Phone Line) للحصول على الدعم والإرشاد
- زيارة مركز الصحة النفسية التابع للميديكير (Medicare Mental Health Centre) للتحدث مع أحدهم شخصيًا.

إذا كنت تشعر برغبة في الانتحار، أو كنت في خطر، يرجى الاتصال برقم 000 أو الذهاب إلى أقرب قسم طوارئ لك.

إذا لم تشعر أن المحادثة مناسبة

طلب المساعدة يتطلب شجاعة، وليس سهلاً. لذا، إذا غادرت الموعد وأنت تشعر بأنه لم يتم الاستماع إليك أو أسئ فهمك، فقد يكون ذلك محبطًا.

إذا حدث ذلك، يرجى العلم أنه يمكنك:

- أن تجرب طبييًا عامًا آخر
- إحضار شخص داعم معك في المرة القادمة
- تدوين ما لم يكن على ما يرام وحاول مرة أخرى.

طلب المساعدة مجددًا ليس بداية من الصفر. إنه الاستمرار في العناية بنفسك.

أنت تستحق دعمًا يشعر بالأمان والإنسانية

التحدث إلى طبيبك العام بشأن صحتك النفسية قد يشعرك بالشجاعة والضعف في ذات الوقت. لكن يحق لك طلب المساعدة. يحق لك أن تقول إنك تمر بفترة معاناة. أنت تستحق الدخول في محادثة مع شخص يقابلك بالعناية وحسن الاستطلاع والاحترام. أنت لست وحدك في ذلك، والمساعدة متاحة.