

Πώς να ζητήσετε βοήθεια όταν αντιμετωπίζετε δυσκολίες

Η αναζήτηση βοήθειας είναι ένα σημαντικό βήμα, και η προετοιμασία για το ραντεβού σας μπορεί να σας βοηθήσει να νιώσετε πιο άνετα. Πολλοί άνθρωποι αισθάνονται νευρικοί, αβέβαιοι ή συγκλονισμένοι πριν μιλήσουν με έναν γενικό γιατρό [GP], σύμβουλο, νοσηλεύτη ψυχικής υγείας ή οποιοδήποτε άλλο επαγγελματία υγείας. Μπορεί να ανησυχείτε μήπως πείτε κάτι λάθος, ξεχάσετε κάτι σημαντικό ή δεν ξέρετε πώς να περιγράψετε αυτό που αισθάνεστε.

Αυτά είναι πολύ συνηθισμένα προβλήματα. Δεν χρειάζεται να έχετε τα πάντα έτοιμα πριν μιλήσετε με κάποιον. Απλά πρέπει να παρουσιαστείτε όπως είστε. Ακολουθούν μερικές απλές προτάσεις που θα σας βοηθήσουν να νιώσετε πιο υποστηριγμένοι και προετοιμασμένοι.

Δεν χρειάζεστε τις τέλειες λέξεις

Δεν πειράζει αν τα συναισθήματά σας είναι μπερδεμένα ή δύσκολο να τα ονομάσετε. Δεν πειράζει αν δεν είστε σίγουροι για το πώς να εξηγήσετε τι συμβαίνει. Μπορείτε να ξεκινήσετε με κάτι απλό, όπως:

- «Νιώθω πιο αγχωμένος από το συνηθισμένο.»
- «Βρίσκω ότι τα πράγματα είναι πιο δύσκολα να τα διαχειριστώ.»
- «Κάτι δεν μου φαίνεται σωστό και θέλω να το συζητήσω.»

Αυτό αρκεί για να ξεκινήσει μια χρήσιμη συζήτηση.

Σκεφτείτε για το τι θέλετε να μιλήσετε

Πριν από το ραντεβού σας, ίσως θέλετε να γράψετε μερικές σημειώσεις. Δεν χρειάζεται να είναι λεπτομερείς. Αρκούν λίγες λέξεις ή σύντομες προτάσεις.

Μπορείτε να σημειώσετε:

- πώς νιώθετε
- πότε άρχισαν οι αλλαγές
- τι ήταν το πιο δύσκολο
- τυχόν αλλαγές στον ύπνο, την όρεξη ή τη ρουτίνα
- πράγματα που βοήθησαν ή δυσκόλεψαν την κατάσταση
- τι ελπίζετε να πετύχετε με το ραντεβού.

Μπορείτε να διαβάσετε από τις σημειώσεις σας. Πολλοί άνθρωποι το κάνουν.

Φέρτε μαζί σας οποιαδήποτε χρήσιμη πληροφορία

Αν παίρνετε φάρμακα, έχετε αντιμετωπίσει πρόσφατες αλλαγές στην υγεία σας ή παρακολουθείτε τη διάθεσή σας ή τον ύπνο σας, μπορείτε να τα φέρετε μαζί σας.

Μπορεί επίσης να βοηθήσει να φέρετε:

- μια λίστα με τα φάρμακά σας
- τυχόν πρόσφατα αποτελέσματα εξετάσεων, αν τα έχετε
- ένα σύντομο ημερολόγιο διάθεσης ή μερικές πληροφορίες για την εβδομάδα σας
- τις ερωτήσεις σας.

Μπορείτε επίσης να φέρετε μαζί σας ένα άτομο υποστήριξης, αν αυτό σας βοηθά να νιώσετε πιο άνετα.

Εξηγήστε πώς τα πράγματα επηρεάζουν την καθημερινή σας ζωή

Η προσφορά παραδειγμάτων μπορεί να βοηθήσει τον πάροχο υγειονομικής περίθαλψης να κατανοήσει τι αντιμετωπίζετε.

Μπορείτε να μιλήσετε για:

- τη δυσκολία να ξεκινήσετε το πρωί
- το αίσθημα κόπωσης ή υπερβολικής πίεσης στη δουλειά ή στο σχολείο
- την απομάκρυνσή σας από ανθρώπους ή δραστηριότητες
- τη δυσκολία συγκέντρωσης ή λήψης αποφάσεων
- την αυξημένη ένταση, ανησυχία ή ευερεθιστότητα.

Δεν χρειάζεται να εξηγήσετε τα πάντα. Απλά μοιραστείτε ό,τι σας φαίνεται εφικτό.

Μπορείτε επίσης να κάνετε ερωτήσεις

Έχετε το δικαίωμα να ζητήσετε βοήθεια για να κατανοήσετε τις επιλογές σας.

Θα μπορούσατε να ρωτήσετε:

- «Τι νομίζετε ότι μπορεί να συμβαίνει;»
- «Ποιες είναι οι επιλογές υποστήριξης που έχω;»
- «Σε τι πρέπει να επικεντρωθώ πρώτα;»
- «Τι μπορώ να κάνω ενώ περιμένω το επόμενο ραντεβού μου;»
- «Τι θα συνιστούσατε σε κάποιον που βρίσκεται στην κατάστασή μου;»

Οι ερωτήσεις σας δείχνουν ότι ενδιαφέρεστε να κατανοήσετε την κατάσταση, και αυτό είναι πολύ καλό.

Αν τα πράγματα αλλάξουν πριν από το ραντεβού σας

Μπορείτε να ζητήσετε υποστήριξη ανά πάσα στιγμή. Δεν χρειάζεται να περιμένετε το προγραμματισμένο ραντεβού σας αν αισθάνεστε χειρότερα ή δεν είστε σίγουροι για το τι πρέπει να κάνετε.

Μπορείτε:

- να επικοινωνήσετε με τον οικογενειακό σας γιατρό
- να καλέσετε την Τηλεφωνική Γραμμή Ψυχικής Υγείας της Medicare για υποστήριξη και καθοδήγηση
- να επισκεφθείτε ένα Κέντρο Ψυχικής Υγείας της Medicare για να μιλήσετε με κάποιον αυτοπροσώπως.

Αν αισθάνεστε τάση αυτοκτονίας ή βρίσκεστε σε κίνδυνο, καλέστε το **000** ή πηγαίνετε στο πλησιέστερο τμήμα επειγόντων περιστατικών.

Αν η συζήτηση δεν φαίνεται σωστή

Η προσπάθεια επικοινωνίας με κάποιον απαιτεί θάρρος και δεν είναι εύκολη. Οπότε, αν φύγετε από ένα ραντεβού με την αίσθηση ότι δεν σας άκουσαν ή δεν σας κατάλαβαν, μπορεί να σας αποθαρρύνει.

Αν συμβεί αυτό, να ξέρετε ότι μπορείτε:

- να δοκιμάσετε έναν άλλο γενικό γιατρό
- να φέρετε μαζί σας ένα άτομο υποστήριξης την επόμενη φορά
- να γράψετε τι δεν σας φάνηκε σωστό και να δοκιμάσετε ξανά.

Η επαναλαμβανόμενη προσπάθεια επικοινωνίας δεν σημαίνει ότι ξεκινάτε από την αρχή. Σημαίνει ότι συνεχίζετε να φροντίζετε τον εαυτό σας.

Αξίζετε υποστήριξη που είναι ασφαλής και ανθρώπινη

Η συνομιλία με έναν γενικό γιατρό για την ψυχική σας υγεία μπορεί να σας κάνει να νιώσετε γενναίοι και ευάλωτοι. Αλλά, σας επιτρέπεται να ζητήσετε βοήθεια. Σας επιτρέπεται να πείτε ότι δυσκολεύεστε. Σας αξίζει μια συζήτηση που να σας αντιμετωπίζει με φροντίδα, περιέργεια και σεβασμό.

Δεν είστε μόνοι σε αυτό, και υπάρχει βοήθεια διαθέσιμη.