

Come chiedere aiuto quando ci si trova in difficoltà

Rivolgersi a un professionista per ricevere sostegno è un passo importante e prepararsi all'appuntamento può aiutare a sentirsi più tranquilli. Molte persone si sentono nervose, insicure o sopraffatte prima di parlare con un medico di base, un counsellor, un infermiere di salute mentale o un altro professionista sanitario. Potresti avere il timore di dire la cosa sbagliata, di dimenticare qualcosa di importante o di non sapere come descrivere ciò che provi.

Si tratta di preoccupazioni molto comuni. Non è necessario avere tutto sotto controllo prima di parlare con qualcuno. È sufficiente presentarsi come si è. Di seguito trovi alcuni semplici suggerimenti che ti daranno un primo supporto e ti aiuteranno a prepararti.

Non servono le parole perfette

È normale che i tuoi sentimenti siano confusi o difficili da descrivere. Non importa se non riesci a spiegare bene quello che ti sta succedendo. Puoi iniziare dicendo qualcosa di semplice come:

- “Mi sento più stressato del solito.”
- “Ho più difficoltà a gestire le situazioni.”
- “C'è qualcosa che non mi convince e voglio parlarne.”

Questo è sufficiente per iniziare una conversazione proficua.

Pensa a ciò che vuoi condividere

Prima dell'appuntamento, puoi scriverti alcuni appunti. Non è necessario che siano dettagliati, bastano poche parole o frasi brevi.

Ad esempio, puoi annotare:

- come ti stai sentendo ultimamente;
- quando sono iniziati i cambiamenti;
- qual è stata la cosa più difficile;
- eventuali cambiamenti nel sonno, nell'appetito o nelle abitudini;
- se qualcosa ha aiutato a migliorare la situazione o, al contrario, ha reso le cose più difficili;
- cosa ti aspetti dall'appuntamento.

Puoi leggere dai tuoi appunti, come fanno in molti.

Porta con te qualsiasi informazione utile

Se assumi farmaci, se di recente ci sono stati cambiamenti nel tuo stato di salute o se hai monitorato l'umore o il sonno, puoi fornire queste informazioni.

Può anche essere utile portare:

- l'elenco dei farmaci che assumi,
- i risultati di eventuali esami recenti,
- un breve diario dell'umore o alcuni appunti sulla tua settimana,
- le tue domande.

Puoi anche farti accompagnare da una persona di supporto, se questo ti fa sentire più a tuo agio.

Spiega cosa sta influenzando la tua vita quotidiana

Utilizzare degli esempi può aiutare il professionista sanitario a capire cosa stai vivendo.

Per esempio, potresti raccontare se riscontri:

- difficoltà a iniziare la giornata;
- sensazione di stanchezza o sopraffazione al lavoro o a scuola;
- allontanamento da persone o attività;
- difficoltà a concentrarti o a prendere decisioni;
- aumento della tensione, delle preoccupazioni o dell'irritabilità.

Non è necessario spiegare tutto. Condividi solo ciò che ti senti di dire.

Anche tu puoi fare domande

Puoi chiedere aiuto per sapere quali sono le opzioni a tua disposizione.

Per esempio, puoi domandare:

- “Cosa pensa che stia succedendo?”
- “Quali opzioni di supporto ho a disposizione?”
- “Qual è la prima cosa su cui dovrei concentrarmi?”
- “Cosa posso fare in attesa del prossimo appuntamento?”
- “Cosa consiglierebbe a una persona nella mia situazione?”

Fare domande dimostra che vuoi capire e questa è un'ottima cosa.

Se si verificano cambiamenti prima dell'appuntamento

Puoi chiedere supporto in qualsiasi momento. Se ti senti peggio e non sai cosa fare, non devi per forza aspettare la data prevista dell'appuntamento.

Puoi:

- contattare il tuo medico di base;
- chiamare la Medicare Mental Health Phone Line (Linea di assistenza per la salute mentale di Medicare) per ricevere supporto e orientamento;
- recarti in un Medicare Mental Health Centre (Centro per la salute mentale di Medicare) per parlare con qualcuno di persona.

Se hai pensieri suicidi o ti trovi in pericolo, chiama il numero **000** o recati al pronto soccorso più vicino.

Se percepisci qualcosa che non va durante la conversazione

Rivolgersi a un professionista richiede coraggio e non è facile. Per questo motivo, se dopo un appuntamento hai la sensazione di non essere stato ascoltato o capito, è normale sentirsi scoraggiati.

Se ciò accade, ricorda che puoi:

- cercare un altro medico di base;
- portare una persona di supporto all'appuntamento successivo;
- annotare ciò che ritieni non sia andato bene e riprovare.

Chiedere di nuovo aiuto non significa ricominciare da capo. Vuol dire continuare a prendersi cura di se stessi.

Meriti un sostegno sicuro ed empatico

Parlare con un medico di base della propria salute mentale può richiedere coraggio e far sentire vulnerabili; ma chiedere aiuto è lecito, così come ammettere di essere in difficoltà. Meriti di poterti confrontare con una persona che ti tratti con attenzione, interesse e rispetto.

Non sei solo e il supporto è disponibile.