



開始談話： 家人和朋友

和你生活中的年輕人談論心理健康可能會感到尷尬。儘管如此，這些對話應該經常進行。談得越多就越容易。儘管開始談話可能是最困難的部分，但有一些技巧可以變得更簡單。

考慮場合

需要考慮的事情可能是時間、地點，以及其他擔憂，例如即將到來的大考試或學校活動。你想聯絡的人甚麼時候最願意聊天？此外，你什麼時候最能集中注意力、最冷靜地傾聽並根據需要提供支持？乘車、散步和其他不需要眼神接觸的簡單活動，都可能是有用的場合。

提示

開始談話有時會很困難。考慮從這些短語開始：

我必須問你一些私人問題，但如果你不想說，我理解。

你看起來很沮喪。當你準備傾訴時，我會在這裡傾聽。

最近你感覺怎麼樣

我們今天在這裡談論的是私人的事情。我很樂意傾聽，並且不會評判你。

傾聽

跟隨他們的指引。為他們提供一個安全的空間來分享和整理他們的問題。傾聽提供回饋和支持的機會。不要淡化他們的感受或經驗。克制解決問題的衝動。如果保持沉默沒關係。整理重大的感受和經驗是很難的。讓事情有發生的空間。

確認

肯定他們的感受。詢問你是否可以為他們提供支持，或者他們是否願意接受建議。

我很遺憾，這對你來說一定很難受。

這真令人沮喪。
我明白為什麼這會讓你心煩。

我很樂意提供建議或只是傾聽——無論你需要什麼。

問題

保持問題的開放性和非批判性。透過詢問諸如「那件事讓你感覺如何？」之類的問題來繼續談話。或「你對此有什麼看法？」

記住

談話可能是第一步。如果年輕人正在經歷心理健康問題，可能需要治療或專業建議，請與他們談談聯繫可以提供幫助的輔導員、治療師或提供者。

如果你擔心你關心的人可能有自殺念頭或考慮傷害自己或他人，請不要等待。立即尋求協助。撥打或發送短信至 **988** 即可獲得 **988** 自殺和危機生命線。你也可以撥打國家自殺防治生命線：**1-800-273-TALK (8255)**。

Paul McMahon 博士審閱
臨床心理學家