

Jak požádat rodiče o pomoc

Všichni máme duševní zdraví, stejně tak jako fyzické zdraví. Když nás něco bolí, většinou se svěříme rodičům nebo jiným dospělým, aby nám pomohli. Mluvit s rodiči o duševní nepohodě může být nepříjemné. Nezapomeňte, že není nic špatného na tom, požádat rodiče o pomoc, pokud si nevíte rady se svými pocity, myšlenkami, máte problémy se spánkem nebo se psychicky necítíte "v pohodě". Sdílení náročných pocitů s rodičem nebo jiným dospělým, kterému důvěřujete, může přinést velkou úlevu a jsou různé způsoby, jak na to:



1.

Pokud jste z konverzace s rodiči nervózní, předem si chvíli promyslete, o čem konkrétně chcete s rodičem mluvit. Zamyslete se nad jedním pocitem, náladou nebo myšlenkou, kterou jste v poslední době prožívali a podělte se o něco z toho. Je to skvělý první krok k tomu, abyste dali rodičům najevo, že si s nimi chcete o svých pocitech povídat.

Možná je to úplně poprvé, co se svěřujete svým rodičům, takže nejspíš říkáte, jak vůbec začít? K vyjádření svých emocí, obav a myšlenek můžete použít věty jako například:

- *V poslední době se cítím smutná/ý, osamělá/ý, rozrušená/ý a nevím, co mám dělat, mohli bychom si o tom popovídat?*
- *V posledních dnech se necítím ve své kůži, jsem unavená/ý a nic mi nedělá radost, potřeboval/a bych nějak pomoci.*
- *Dělám si starosti kvůli a ať dělám, co dělám, nemůžu na to přestat myslet.*
- *Hodně přemýšlím o , brání mi to soustředit se na učení ve škole/mluvit s přáteli/užívat si volný čas.*
- *Je pro mě těžké o tom mluvit, ale cítím se přetížená/ý a nevím, jak to sama/sám zvládnout.*

2.

Někdy je jednodušší o svých pocitech a problémech psát. Zkuste rodičům napsat krátkou zprávu nebo dopis o tom, jak se cítíte nebo o tom, co vás trápí. Rodiče už budou vědět, že s nimi chcete něco sdílet a budou na konverzaci více připraveni.

3.

Vyberte si chvíli, kdy mají rodiče volno a mohou se vám plně věnovat (o víkendu, během procházky nebo jiné společné aktivity), abyste měli čas v klidu vyjádřit to, co vás trápí. Samozřejmě pokud si s někým potřebujete promluvit okamžitě, na nic nečekejte a požádejte o pomoc co nejdříve!

4.

Nevzdávejte se ani v případě, že konverzace s rodiči neproběhne podle vašeho očekávání. Rodiče se vás možná začnou ptát na příliš mnoho otázek najednou, řeknou vám, že to, co zažíváte, je normální nebo můžou reagovat vyhybavě. Dejte jim čas na rozmyšlení a zpracování toho, co jste jim sdělili, a zkuste si s nimi za pár dní znovu promluvit.





5.



Možná vás překvapí, že jste v rodině odborníkem na duševní zdraví a pocity právě vy. Vaši rodiče si možná nejsou zcela jisti, jak vám pomoci a podpořit vás. Poproste rodiče, zda by vám pomohli najít a kontaktovat terapeuta nebo psychologa, který vám pomůže vypořádat se s tím, čím procházíte. V případě, že si rodiče o duševním zdraví povídat nechťejí a nejsou otevření tomu, abyste společně hledali psychologa nebo psychoterapeuta, nevzdávejte to. Je možné, že máte jednoho psychologa nebo psycholožku ve škole, a tak neváhejte požádat o pomoc třeba právě tam.



Pamatujte: Nemusíte se stydět za to, že se psychicky necítíte dobře, každý z nás někdy potřebuje podporu od ostatních. Požádat rodiče o pomoc není ukázka slabosti! Naopak to ukazuje vaši statečnost a odhodlání k tomu, aby vám bylo lépe. Pokud vás rodiče nepodporí tak, jak byste potřebovali, zkuste se obrátit na kohokoliv jiného (sourozence, prarodiče, tetu, strýce, kamarády) - i když je to těžké, nevzdávejte to. Když nevíte, kam se obrátit, přečtěte si materiál **Kde hledat psychickou podporu mimo domov**.