

# Як попросити батьків про допомогу

Ми всі маємо психічне здоров'я, так само як і фізичне. Коли у нас щось болить, ми зазвичай звертаємося за допомогою до батьків або інших дорослих. Але розмова з батьками про психічний дискомфорт може бути незручною. Пам'ятайте, що немає нічого поганого в тому, щоб попросити батьків про допомогу, якщо ви не можете впоратися зі своїми почуттями, думками, маєте проблеми зі сном або не почуваете себе "в порядку" психічно. Розділення важких почуттів із одним із батьків або іншим дорослим, якому ви довіряєте, може принести велике полегшення, і для цього існують різні способи:



## 1.

Якщо ви нервуєте перед розмовою з батьками, подумайте про те, про що ви хочете поговорити з батьками. Подумайте про одне почуття, настрій або думку, які ви відчували останнім часом, і поділіться цим. Це чудовий перший крок до того, щоб дати батькам зрозуміти, що ви хочете поговорити з ними про свої почуття.

**Можливо, ви вперше відверті зі своїми батьками, і вам, мабуть, цікаво, з чого ж почати? Для вираження своїх емоцій, побоювань і думок можете використати такі фрази:**

- *Останнім часом мені сумно, самотньо, прикро і я не знаю, що робити, чи можемо ми про це поговорити?*
- *Я відчуваю себе не в своїй тарілці останнім часом, я відчуваю втому, мене ніщо не радує, мені потрібна допомога.*
- *Я хвилююся через \_\_\_ і що б я не робив/ла, я не можу перестати про це думати.*
- *Я багато думаю про \_\_\_\_, це заважає мені зосередитися на навчанні в школі/спілкуванні з друзями/насолоді вільним часом.*
- *Мені важко про це говорити, але я відчуваю себе перенавантаженою/им і не знаю, як впоратися з цим самотужки.*

## 2.

Іноді про свої почуття і проблеми легше написати. Спробуйте написати батькам коротке повідомлення або лист про те, як ви себе відчуваєте або що вас турбує. Ваші батьки вже знатимуть, що вам є чим з ними поділитися і будуть більш підготовлені до розмови.

## 3.

Оберіть час, коли батьки можуть приділити вам всю свою увагу (на вихідних, під час прогулянки або іншої спільної діяльності), щоб у вас був час спокійно висловити те, що вас турбує. Звісно, якщо вам потрібно негайно з кимось поговорити, не зволікайте і звертайтеся за допомогою якомога швидше!

## 4.

Не опускайте руки, навіть якщо розмова з батьками йде не так, як ви очікуєте. Батьки можуть почати ставити вам занадто багато запитань водночас, говорити, що те, що ви відчуваєте, є нормальним, або реагувати віддалено. Дайте їм час подумати і обміркувати те, що ви їм сказали, і не бійтеся поговорити з ними знову через кілька днів.





## 5.

Можливо, ви з подивом дізнаєтеся, що саме ви є експертом з питань психічного здоров'я та емоцій в сім'ї. Ваші батьки можуть бути не зовсім впевнені, як допомогти і підтримати вас. Попросіть батьків допомогти вам знайти та звернутися до терапевта або психолога, який допоможе вам впоратися з тим, що ви переживаєте. Якщо батьки не хочуть говорити про психічне здоров'я і не відкриті до того, щоб ви разом звернулися до психолога або психотерапевта, не здавайтесь. Можливо, ви маєте психолога у школі, тому не соромтесь звертатися по допомогу, наприклад, саме туди.



**Пам'ятайте:** Не потрібно соромитися того, що ви погано почуваєтесь психічно, ми всі іноді потребуємо підтримки від інших. Просити батьків про допомогу - це не прояв слабкості! Навпаки, це свідчить про вашу мужність і рішучість одужувати. Якщо батьки не підтримують вас настільки, наскільки це потрібно, спробуйте звернутися до когось іншого (братів, сестер, бабусь, дідусів, тіток, дядьків, друзів) - навіть якщо це важко, не здавайтесь. Якщо ви не знаєте, куди звернутися, прочитайте розділ **Де шукати психологічну підтримку поза домівкою**.