

Как попросить родителей о помощи

1.

У нас у всех есть психическое здоровье, так же, как и физическое. Когда у нас что-то болит, мы обычно обращаемся за помощью родителям или другим взрослым. Но разговор с родителями о психическом дискомфорте может быть неудобным. Помните, что нет ничего плохого в том, чтобы попросить родителей о помощи, если вы не можете справиться со своими чувствами, мыслями, имеете проблемы со сном или чувствуете себя "не в форме" психически. Поделиться тяжелыми чувствами с одним из родителей или другим взрослым, которому вы доверяете, может принести большое облегчение, и для этого существуют различные способы:



Если вы нервничаете перед разговором с родителями, подумайте о том, о чем вы хотите поговорить с родителями. Подумайте об одном чувстве, настроении или мысли, которые вы испытывали в последнее время, и поделитесь этим. Это отличный первый шаг к тому, чтобы дать родителям понять, что вы хотите поговорить с ними о своих чувствах.

Возможно, вы впервые откровенны со своими родителями, и вам, наверное, интересно, с чего же начать? Можно использовать такие фразы как:

- *В последнее время мне грустно, одиноко, и я не знаю, что мне делать. Можем ли мы поговорить об этом?*
- *Я чувствую себя не в своей тарелке в последнее время, я чувствую усталость, меня ничто не радует, мне нужна помощь.*
- *Я волнуюсь из-за ____, и что бы я ни делал/а, я не могу перестать об этом думать.*
- *Я много думаю о ____, это мешает мне сосредоточиться на учебе в школе/общаться с друзьями/наслаждаться свободным временем.*
- *Мне трудно об этом говорить, но я чувствую подавленность и не знаю, как справиться с этим в одиночку.*

2.

Иногда легче написать о своих чувствах и проблемах, чем говорить о них. Попробуйте написать родителям короткое сообщение или письмо о том, как вы себя чувствуете или что вас беспокоит. Ваши родители уже будут знать, что вам есть чем с ними поделиться и будут более подготовлены к разговору.

3.

Выберите время, когда родители могут уделить вам все свое внимание (на выходных, во время прогулки или другой совместной деятельности), чтобы у вас было время высказать то, что вас беспокоит, в спокойной форме. Конечно, если вам нужно немедленно с кем-то поговорить, не медлите и обращайтесь за помощью как можно скорее!

4.

Не опускайте руки, даже если разговор с родителями идет не так, как вы ожидаете. Родители могут начать задавать вам слишком много вопросов одновременно, говорить, что то, что вы чувствуете, является нормальным, или реагировать обходными методами. Дайте им время подумать и обдумать то, что вы им сказали, и не бойтесь поговорить с ними снова через несколько дней.





5.



Вы можете быть удивлены, узнав, что именно вы являетесь экспертом по вопросам психического здоровья и эмоций в семье. Ваши родители могут быть не совсем уверены, как вам помочь и поддержать. Попросите родителей помочь вам найти и обратиться к терапевту или психологу, который поможет вам справиться с тем, что вы переживаете. Если родители не хотят говорить о психическом здоровье и не открыты для того, чтобы вы вместе обратились к психологу или психотерапевту, не сдавайтесь. Возможно, у вас есть психолог в школе, поэтому не стесняйтесь обращаться за помощью, например, туда.



*Помните: не нужно стыдиться того, что вы плохо чувствуете себя психически, мы все иногда нуждаемся в поддержке от других. Просить родителей о помощи – это не проявление слабости! Напротив, это свидетельствует о вашем мужестве и решимости выздороветь. Если родители не поддерживают вас настолько, насколько это необходимо, попробуйте обратиться к кому-то другому (братьям, сестрам, бабушкам, дедушкам, тетям, дядям, друзьям) - даже если это трудно, не сдавайтесь. Если вы не знаете, куда обратиться, просмотрите список вариантов в разделе **Где искать психологическую поддержку вне дома.***