

الافتتاح: ابدأ محادثة أعمق

في بعض الأحيان يكون من الواضح أن الشخص الذي تهتم به يحتاج إلى الدعم. ولكن في كثير من الأحيان، لا يكون الأمر كذلك.



لا يشعر العديد من الأشخاص بالراحة عند التحدث عما يحدث بالفعل في حياتهم ويدور في عقولهم. قد يقلقون من أنك ستقل من شأنهم. قد يعتقدون أن المشاركة ستكون عبءًا عليك. قد يقولون لأنفسهم إنها مجرد مرحلة ويمكنهم تجاوزها بمفردهم - أو شيء آخر.

ولكن تفقد أحوال الآخرين بطريقة المهذبة، مثل أن تقول "مرحبًا، كيف حالك؟" "أنا بخير. وأنت؟"، وتشجيع شخص ما على الانفتاح يمكن أن يحدث فرقًا حقيقيًا في حياة شخص ما.

إن التحدث إلى صديق موثوق به يمكن أن يساعدكم على معالجة مشاعرهم واكتساب منظور إيجابي والشعور بالتواصل والدعم، وكلها ضرورية للصحة والسلامة النفسية.

إحدى الطرق الرائعة للبدء هي التحدث عن شيء تمر به. في بعض الأحيان، مشاركة تجاربك الشخصية تساعد شخصًا آخر على الشعور بأمان أكبر عند مشاركة تجاربه.

ويمكنك أيضًا إخبارهم بأنك تهتم بهم وأنت متاح إذا احتاجوا إليك في أي وقت للتحدث عن أي شيء صعب.

وقد يحتاجون أيضًا إلى توجيه خفي. فيما يلي 10 أسئلة مفتوحة للحصول على إجابات لبدء محادثة حقيقية.

1. ما الشيء الذي فعلته مؤخرًا والذي يجعلك تشعر بالسعادة حقًا؟
2. ماذا يدور في ذهنك هذه الأيام؟
3. كيف تشعر في الآونة الأخيرة؟
4. ما الذي يساعدك على الشعور بالتحسن عندما تصبح الأمور صعبة؟
5. هل هناك أي شيء تريد التحدث عنه؟ أنا إلى جوارك وكلّي أذان صاغية.
6. إذا كان بإمكانك تغيير شيء ما في حياتك الآن، فماذا سيكون؟
7. كيف تفسر الأمور معك في [العمل، الدراسة، العلاقة الاجتماعية]؟
8. ما الشيء الذي تشعر بالامتنان له هذه الأيام؟
9. هل هناك شيء تتطلع إليه؟
10. هل هناك أي شيء جديد ترغب في تجربته؟

المصادر:

[Individuals](#). International Association for Suicide Prevention
مؤسسة الصحة النفسية الأمريكية [Time to talk: Tips for talking about your mental health](#) (Mental Health America, MHA).
مؤسسة الصحة النفسية الأمريكية [Just checking in on friends](#) (Mental Health America, MHA).
[Suicide](#). Mental Health UK
[Mental illness: 10 questions to ask a loved one](#). Region Five
[Suicide](#). (World Health Organization (WHO). 25 مارس 2025.
[Talking through problems](#). Better Health Channel

تُعد Optum علامة تجارية مسجلة لشركة Optum Inc. في الولايات المتحدة وغيرها من الولايات القضائية. تُعد كل العلامات التجارية أو أسماء المنتجات الأخرى مملوكة لأصحابها المعنيين. نظرًا لأننا نعمل باستمرار على تحسين منتجاتنا وخدماتنا، تحتفظ Optum بالحق في تغيير المواصفات من دون إشعار مسبق. تُعد Optum شركة تحقق تكافؤ الفرص في العمل لكل موظفيها.

© 2025 Optum, Inc. جميع الحقوق محفوظة. WF17894914 146551-062025 OHC

Optum