

एक शुरुआत: एक गहन बातचीत शुरू करें

कभी-कभी यह स्पष्ट होता है कि जिस व्यक्ति की आप परवाह करते हैं उसे सपोर्ट की ज़रूरत है। लेकिन अक्सर ऐसा नहीं होता।

बहुत से लोग अपने जीवन और मन में क्या चल रहा है, इस बारे में बात करने में सहज महसूस नहीं करते। उन्हें चिंता हो सकती है कि आप उनके बारे में हीन सोचेंगे। उन्हें लग सकता है कि बातचीत करने से आप पर बोझ पड़ेगा। वे खुद से कह सकते हैं कि यह बस एक दौर है और वे इससे खुद ही पार पा लेंगे — या कुछ और।

लेकिन विनम्र पूछताछ से आगे बढ़ना जैसे — “हाय, आप कैसे हैं?” “मैं ठीक हूँ। आप कैसे हैं?” — और किसी को खुलकर बात करने के लिए प्रोत्साहित करना किसी के जीवन में वास्तविक बदलाव ला सकता है।

किसी भरोसेमंद साथी से बात करने से उन्हें अपनी भावनाओं को समझने, परिप्रेक्ष्य हासिल करने और जुड़ाव और सपोर्ट महसूस करने में मदद मिल सकती है—ये सभी मानसिक स्वास्थ्य और कल्याण के लिए ज़रूरी हैं।

शुरुआत करने का एक बेहतरीन तरीका है कि आप जिस दौर से गुज़र रहे हैं, उसके बारे में बात करें। कभी-कभी अपने अनुभव साझा करने से दूसरे व्यक्ति को अपने अनुभव साझा करने में ज़्यादा सुरक्षित महसूस होता है।

आप उन्हें यह भी बता सकते हैं कि आप उनकी परवाह करते हैं और अगर उन्हें कभी किसी मुश्किल विषय पर बात करने की ज़रूरत पड़े, तो आप उनके साथ हैं।

उन्हें भी एक सूक्ष्म संकेत की ज़रूरत हो सकती है। **यहाँ 10 खुले प्रश्न दिए गए हैं जिनसे एक सच्ची बातचीत शुरू हो सकती है।**



1. हाल ही में आपने ऐसा क्या किया है जिससे आपको बहुत अच्छा महसूस हो?
2. इन दिनों आपके दिमाग में क्या चल रहा है?
3. इन दिनों आप कैसा महसूस कर रहे हैं?
4. मुश्किल समय में बेहतर महसूस करने में आपको किस चीज़ से मदद मिलती है?
5. क्या आप किसी विषय पर बात करना चाहते हैं? मैं आपकी बात सुनने के लिए तैयार हूँ।
6. अगर आप अभी अपनी ज़िंदगी में कोई बदलाव कर सकते, तो वह क्या होता?
7. आपका काम, स्कूल, रिश्ता कैसा चल रहा है?
8. इन दिनों आप किस बात के लिए आभारी महसूस करते हैं?
9. क्या कोई ऐसी चीज़ है जिसका आप बेसब्री से इंतज़ार कर रहे हैं?
10. क्या कोई नई चीज़ है जिसे आप आजमाना चाहेंगे?

स्रोत:

International Association for Suicide Prevention. [Individuals](#).

Mental Health America (मानसिक स्वास्थ्य अमेरिका)। [Time to talk: Tips for talking about your mental health](#).

Mental Health America (मानसिक स्वास्थ्य अमेरिका)। [Just checking in on friends](#).

Mental Health UK. [Suicide](#).

Region Five. [Mental illness: 10 questions to ask a loved one](#).

World Health Organization (WHO). [Suicide](#). मार्च 25, 2025।

Better Health Channel. [Talking through problems](#).



Optum संयुक्त राज्य अमेरिका तथा अन्य क्षेत्राधिकारों में Optum, Inc. का पंजीकृत ट्रेडमार्क है। अन्य सभी ब्रांड या उत्पाद नाम उनके संबंधित मालिकों की संपत्ति हैं। चूंकि हम अपने उत्पादों और सेवाओं में लगातार सुधार करते हैं, Optum बिना किसी पूर्व सूचना के विनिर्देशों को बदलने का अधिकार सुरक्षित रखता है। Optum एक समान अवसर देने वाला नियोजक है।

© 2025 Optum, Inc. सर्वाधिकार सुरक्षित। WF17894914 146560-062025 OHC