



倾诉您的感受

重要性

倾诉感受有助于您在感到困扰时保持良好的心理健康状态和应对能力。倾诉感受并非软弱的表现，而是对自己的健康负责，尽一切可能保持健康的一种体现。倾诉可以解决一段时间以来一直困扰着您的问题。感受得到倾听可以让您感觉受到更多支持。倾诉是双向的。如果您敞开心扉，别人也会这么做。

描述自己的感受并不总是那么容易。不要担心找不到完美的描述，重点是以合适的方式来表达自己的感受。您内心的感受是什么？它让您想要做什么？

倾诉感受不一定意味着很正式地让亲朋好友坐下来大谈特谈关于您的健康状况。如果自然而然地交谈（例如可以边做其他事情边交谈），许多人会觉得更自在。如果刚开始觉得尴尬，慢慢来。倾诉感受越多，您就会觉得越自然。

你可以和谁说话

您可以与任何愿意与之分享的人交谈。这可以是朋友，伙伴，同事或领导者。

如果您不愿意与您认识的人交谈，请考虑使用本地公司员工援助计划提供商的帮助热线。有时，与陌生人共享会更容易，这没关系！

如何帮助他人

我们知道，人们很难敞开心扉，倾诉自己的感受。即使事实通常并非如此，人们也经常会说“我很好，没事。”以下视频重点介绍了这种回答多么普遍：

<https://youtu.be/lJxXxqsv8Zc>

我们建议您问两遍。如果我们表现出多一点兴趣，人们通常会敞开心扉，倾诉他们的感受。再多问一次可能有助于他们意识到您是真心想询问他们的感受，而不只是一种礼节性的问候。

您不一定是心理健康专家才能帮助他人。以下是帮助他人的一些建议：

- 同理心是关键 — 怀着同情心和理解倾听他们的倾诉
- 全身心倾听 — 留出一些时间来交谈，认真倾听，消除可能的干扰因素（例如将手机调成静音并收起来）
- 保持眼神交流表示您在倾听（如果您可以做到，并且和您交谈的人感到自在）
- 注意界线 — 让人们敞开心扉，倾诉他们愿意分享的事情，而不是强硬要求他们回答问题或谈论他们感到不自在的事情
- 如果您担心某人而对方又不愿意向您敞开心扉，告诉对方没关系，如果下次想谈，可以随时找您。也可以建议对方向医生或 EAP 热线等其他人员倾诉