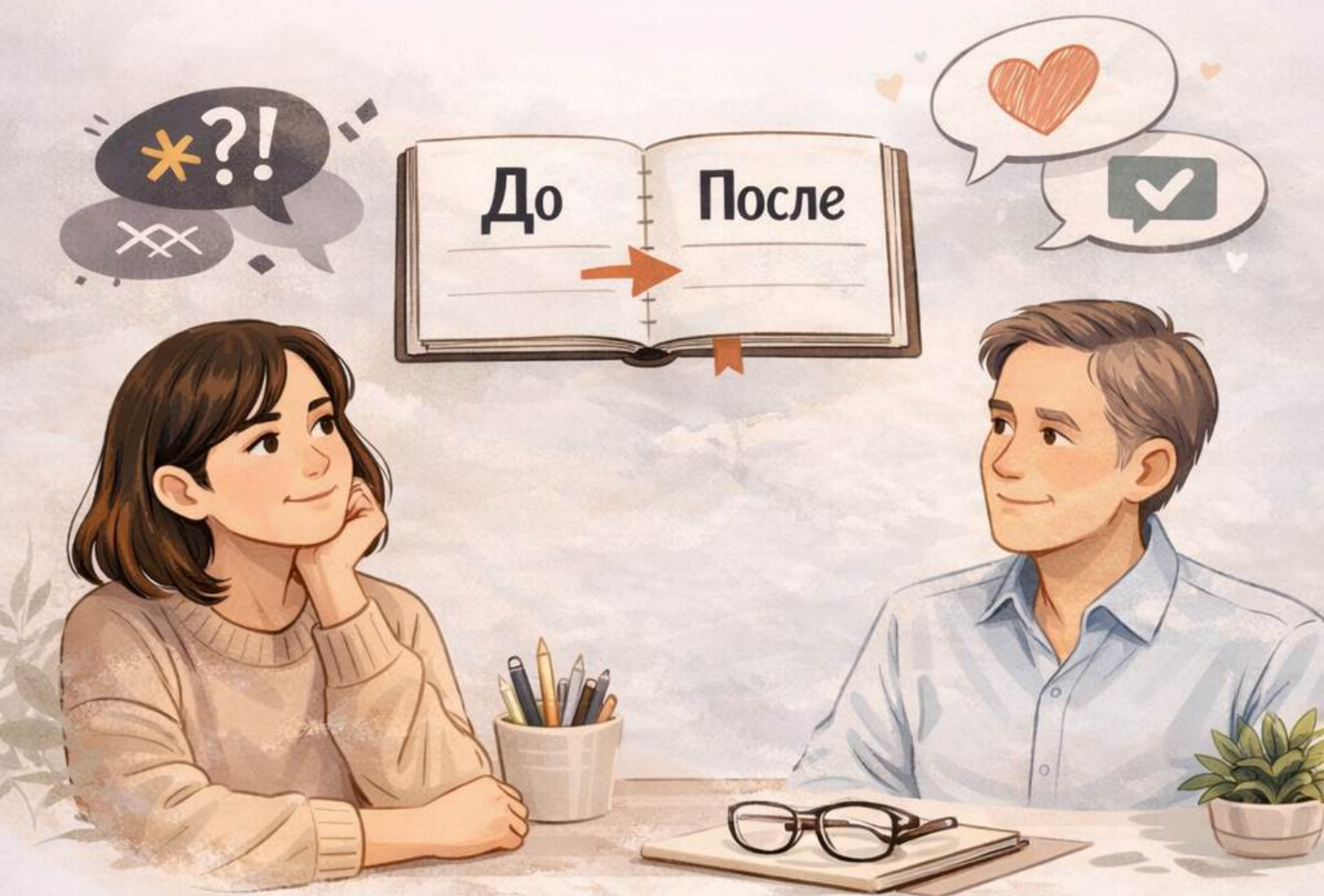


СЛОВА ИМЕЮТ ЗНАЧЕНИЕ

Как говорить о психическом здоровье бережно,
мы создаем мир, где не стыдно попросить о помощи.





Неправильно:



Правильно:

«Да ты просто
выдумываешь, чтобы
привлечь внимание.
Возьми себя в руки!»



➔ Обесценивает чувства человека,
заставляет его замкнуться.

«Я вижу, что тебе сейчас
тяжело. Твои чувства важны.
Чем я могу тебе помочь?»



➔ Проявляет поддержку
и оставляет пространство
для принятия помощи.



Неправильно:



Правильно:

Сходи к психологу, он тебе таблеток выпишет и мозги вправит.



→ Формирует образ психолога как «дрессировщика» или врача, который только «лечит таблетками». Это пугает.

Психолог — это специалист, который помогает найти опору и разобраться в себе, когда кажется, что всё запуталось.



→ Показывает психолога как проводника, а не карателя.



Неправильно:



Правильно:

У тебя нет депрессии,
просто настроение плохое.
У кого-то проблемы
серьезнее.



→ Сравнение страданий
и отрицание диагноза.

Депрессия — это не просто,
грусть, это состояние, которое
требует внимания. Если тебе
плохо, ты имеешь право
на помощь, независимо
от причин.



→ Признает серьезность
состояния и убирает
«соревнование страданиями».

Слова формируют реальность.

Говоря о психическом здоровье бережно,
мы создаем мир, где не стыдно попросить
о помощи.

