

Fè konvèsasyon an

Nan yon sondaj an 2022 ki te fèt pa National Alliance on Mental Illness, konklizyon yo jwenn adolesan konfòtab pou yo pale de sante mantal, men souvan yo pa kòmanse konvèsasyon an yo menm. Fè diskisyon sou sante mantal avèk yon zanmi ka sanble li ka entimide, donk itilize resous sa a kòm gid pou kòmanse ak kontinye konvèsasyon an.

Si zanmi w ap fè panse swisid, rakonte yon adilt ou fè konfyans—menm si zanmi w di w pinga w di moun.

Kòmanse ak fè moun konnen ou gen volonte pale de sante mantal.

Ou ka fè sa a depi w ouvè ak pwòp sante mantal pa w. Sa a ka gen yon efè pwisan pou fè yon moun konnen ou te viv yon bagay parèy li, oubyen ou se yon moun yo ka pale avèk li an sekirite si yo ta bezwen yon moun pou yo pale.

“Yon lè pandan m t ap lite, mwen te jwenn li itil pou mwen pale ak yon moun mwen te fè konfyans. Mwen ka ba w zòrèy ki pou tande w si w vle pale.”

American Foundation for Suicide Prevention, 2024

National Alliance on Mental Illness, 2022

988

SUICIDE & CRISIS LIFELINE

**Pou plis enfomasyon,
kontakte Olivia Hesler
nan
ohesler@health.in.gov**

**Skane kòd QR a pou jwenn
plis sipò sou kijan pou ede
zanmi w:**



**Indiana
Department
of
Health**

Division of
**Family Health
Data and Fatality
Prevention**

**Kòmanse
Konvèsasyon an:
Yon gid sou gen diskisyon
sou sante mantal**





Si w panse zanmi w ap lite

Kòmanse ak pale avèk li an prive epi ak senpati. Fè li konnen ou konprann, epi li oke ak nòmal pou moun lite ak difikilte lavi a. Nòmalize sante mantal lè w pale de li dirèkteman. Pa egzanp, ou te ka di:

"Mwen remake ou pa sanble w nòmal dènyeman. Mwen sansib pou w, epi mwen ta renmen konnen kijan ou ye."

"Ak tout sa k ap pase nan lekòl la, èske w santi w strese oubyen akable?"

"Mwen te twouve li itil pou mwen pale ak yon moun lè fanmi mwen t ap lite ane pase a. Mwen la pou mwen koute w epi soutni w."

Moman an te ka pa toujou bon.

Nan moman ou remake yon moun ap lite ak lavi, li te ka pa moman pafè pou pale ak moun, donk li oke pou tounen sou sa. Kite li konnen w ap la pou fè konvèsasyon nan moman ki bon pou li a. Pa egzanp, ou te ka di:

"Lòt jou a la ou te sanble w te boulvèse, mwen te enkyete epi m te vle wè kijan w ye. Ou vle pale?"

"Èske nou ka pran yon ti kafe ansanm byento pou nou pale de li?"

E si li ezite pale?

Gen moun ki ka santi yo se yon fado pou lòt moun, souvan yo konn di bagay tankou, "Ou genlè w bouke tande tout sa a." Ou ka rasire li ke w vle la pou soutni li, men ou ka ofri pou ede li jwenn yon lòt moun pou yo pale si yo ta pito sa tou. Pa egzanp, ou te ak di:

"Mwen vle la pou w. Mwen konnen lavi a difisil, donk mwen la pou mwen koute w epi soutni w."

"Èske gen lòt moun ki te ka fè w santi pi konfòtab pou pale avèk li? Mwen ka ede w jwenn yon moun si w ta vle."

Fini konvèsasyon an

Fini konvèsasyon an avèk rasire li ke w kontan li te ka pale ansanm avèk ou sou sa a. Raple li lavi a konn gen defi diferan pafwa, men w ap toujou la pou li. Pa egzanp, ou te ka di:

"Tout moun konn pase moman kote y ap lite a, men lefèt ke w ap lite kounye la, sa pa vle di w ap santi konsa tout tan."

E si yon moun di w l ap kontanple swisid?

Si zanmi w di w l ap kontanple swisid, ou te ka santi anpil presyon. Li enpòtan rete kalm e fè sa w kapab pou ede li.

Fè li konnen w ap koute li epi w soutni li.

"Pa gen anyen w ap viv ki chanje kijan mwen wè w. Mwen la pou m soutni w."

"Sityasyon ou an sanble li vreman difisil. Sa fè konbyen tan depi sa a ap fèt?"

"Kilè santiman sa yo te kòmanse?"

"Èske panse sa yo mennen nan chanjman spesifik nan lavi w? Èske w mal pou dòmi oubyen manje?"

Se pou w dirèk epi poze kesyon:

"Èske w ap kontanple swisid?"

"Chak konbyen tan ou fè panse sa yo?"

"Lè li vin vreman mal, kisa ou konn fè?"

"Santiman sa yo te ka yon siyal pou endike li lè pou pale ak yon pwofesyonèl nan sante mantal."

Sijere èd pwofesyonèl:

"Mwen tande w ap lite, mwen panse li te ka itil si w ta pale ak yon pwofesyonèl."

"Si w poko pare pou ale an pèsòn, ou ka pale ak yon moun atravè 988 Suicide & Crisis Lifeline."

"Mwen ka ede w jwenn yon founisè swen sante. Nou ka chache solisyon an ansanm."