

メンタルヘルスを理解する

メンタルヘル스에苦む大切な人を助ける方法

- その方の行動に対して批判を下さないよう心がけてください。メンタルヘルスの問題は弱さや悪業ではありません。
- オープンなマインドで会話を始めてください
- 一緒に楽しめる活動で時間を共にして、孤立感を感じさせないようにしてください。
- 専門家とのご相談を勧めてください。これは、身体の健康について普段の医師に相談するのと同じです。
- 忍耐強くいてください。癒しには時間がかかり、一直線に進むものではありません。

