メンタルヘルスを理解する

メンタルヘルスに苦し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。



Moon, A., & Cho, I. (2012). Psychology of Asian American older adults: Status, challenges, and strengths. In E. C. Chang & C. A. Downey (Eds.), Handbook of race and de mental health (pp. 189–206). Springer Science + Business Media. https://doi.org/10.1007/978-1-4614-0424-8_11