

اسأل هل أنت بخير RUOK?

أو شيئًا من هذا القبيل:
كيف حالك؟

نعم، أنا بخير.
ولكنك قلق من إنه ليس كذلك:

"مجرد أنني لاحظت بعض التغييرات"

"أنا دائماً مستعد للدردشة
معك إن أحببت."

"هل هناك شخص آخر
تفضل التحدث إليه؟"

لا، لست بخير.
اطرح أسئلة لمساعدته
على مصارحتك:

"ما الأمر؟"

منذ متى وأنت على هذا الحال؟"

"أذني صاغية متى أردت أن
تقضض عن همك."

استمع بقلب منفتح

قم بتشجيعه على القيام بشيء ما حيال الأمر وأعرض دعمه:
"كيف يمكنني المساعدة؟"
"ما الذي قد يساعد في تخفيف الضغط عنك؟"
"ما هو النشاط الذي تستمتع بالقيام به؟" إن إتاحة الوقت لهذا حقًا مفيد."
"هل فكرت في رؤية أخصائي؟"

خصص وقتًا للاطمئنان عليه:
"لندردش مرة أخرى الأسبوع القادم"