

# batyr's 5 条建议



## 1. 关注同伴

作为同伴，很容易就会注意到朋友的行为与平时有些不同。也许你留意到他们比平时更累，或者不那么热衷于出去玩，或者他们似乎比平时睡得更少，并有很多危险行为。我们都有不正常的时候，但如果你注意到了同伴的变化，并且此状态已经持续了两周或更长，那么最好去关心一下他们。

## 2. 谈心

特别问候关心同伴，可能会感觉有点令人尴尬，但这是作为同伴能为彼此做的最棒的事之一。首先要想一想你在他们身上注意到了哪些变化。我们无法看到别人的感情或思想，所以不要问他们你是不是生气了或你是不是不高兴，要跟他们说你看起来跟平时不太一样。如果可能的话，不要问“是”或“不是”之类的问题，而是问一些让他们有机会敞开心扉，让你有机会了解事情的问题。把这些事情联系在一起，你可以这样说：“我注意到你放学后没有来参加训练，发生了什么事？”

## 3. 倾听

如果你的同伴选择敞开心扉，你不要试着去替他“解决”或“整理”。你要给予理解和支持，因为你的同伴可能从来没有告诉过别人他们为之烦恼的事情。与你谈心可以让他们宽慰的是，他们感到自己的心声被地球上的其他人听到并理解。因此，你只需倾听，不要评判，不要解决，问他们一些开放式的问题，尽力去理解他们的想法，让他们知道你永远支持他们。

## 4. 伸出援手

有时候，在经历了艰难的一天后，我们只想向我们的朋友和家人发泄一下。虽然发泄有益，但有时远远不够。有时我们可能需要与专业心理人士交谈，来帮助我们解决我们的难题。

 Lifeline |  headspace

 Suicide  
Call Back  
Service

 Beyond  
Blue

## 5. 适度放松

适度放松可以让我们积极主动地培养我们的心理健康。每个人选择的放空方式都不同——可以是脉轮冥想或在公园散步，也可以是做饭、跳舞或跟随架子鼓跳摇滚。找到适合自己方法可以有效帮助我们培养健康的心理状态。

