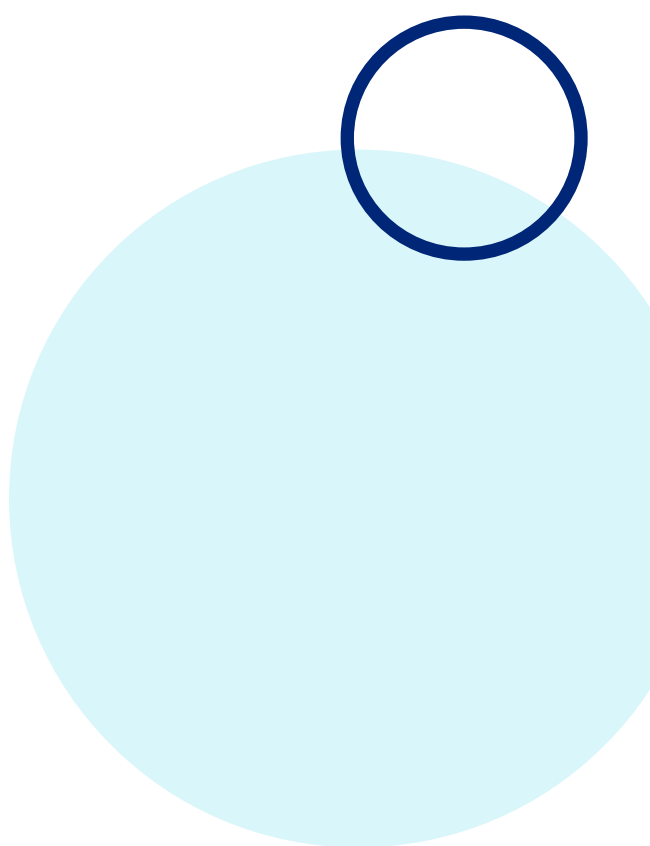



“

## Bagaimanakah hari anda?

### Permulaan percakapan

Walaupun kita mengambil berat tentang orang yang kita sayangi, kadangkala mengetahui cara memulakan perbincangan yang baik dengan remaja atau dewasa muda dalam hidup anda  **mungkin sukar**. Jadikan ia lebih mudah dengan permulaan perbualan ini. Klik "Mulakan" untuk mencari soalan yang boleh memberi inspirasi kepada perbualan yang menarik dan membantu menggerakkan anda berdua di luar jawapan satu perkataan.



Apabila anda  
tertanya-tanya  
dari mana hendak  
bermula

# ANDA, didukung

**Manfaatkan faedah Optum EAP  
anda sepenuhnya.**

---

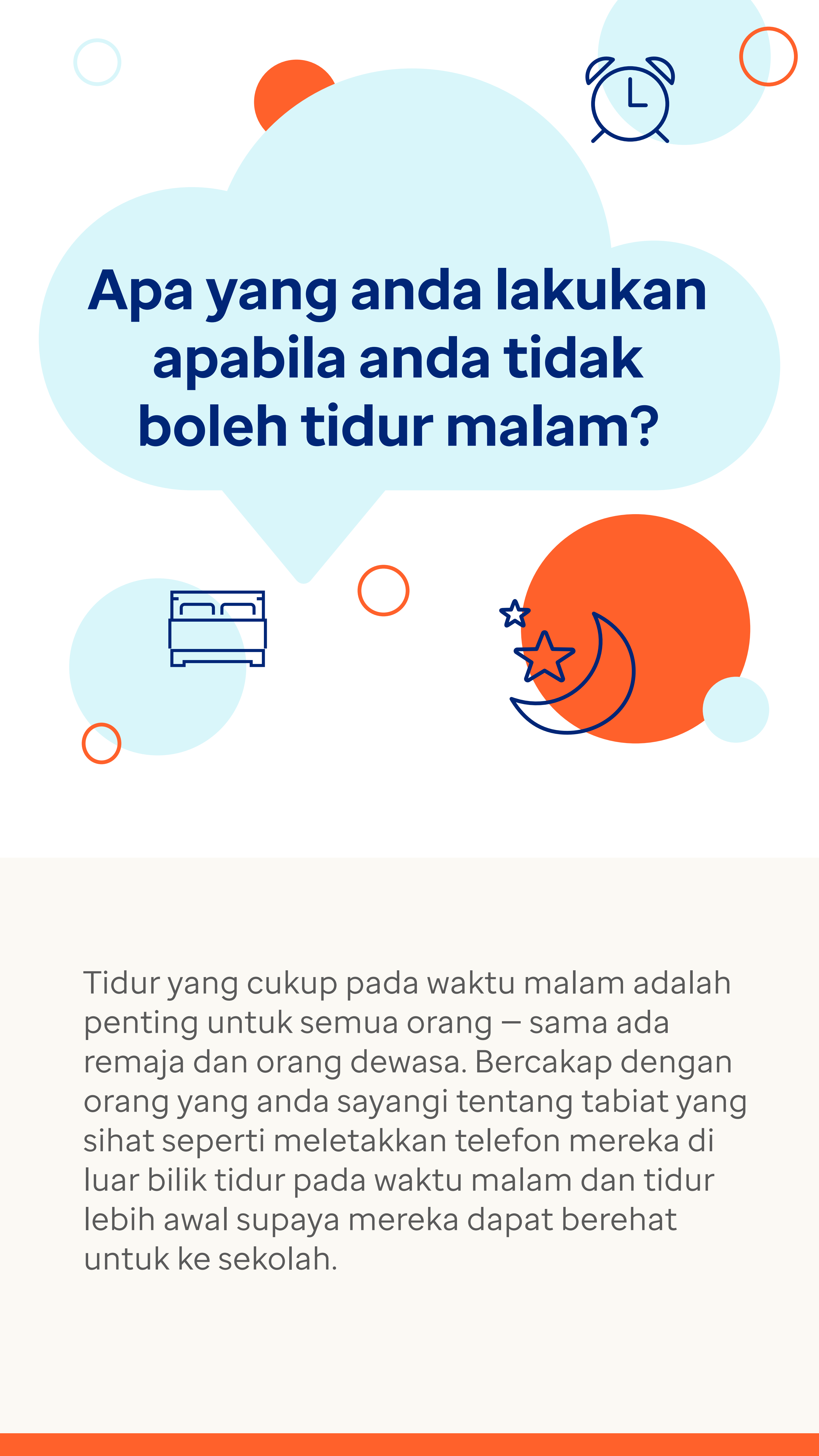
Lawati **[livewell.optum.com](https://livewell.optum.com)** untuk mengetahui  
perkara yang tersedia kepada anda.



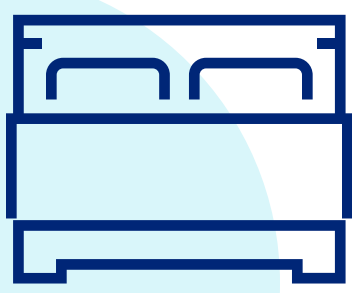
# Bilakah kali terakhir anda merasakan 🙄?

Kita semua berasa sedih kadang-kadang. Tetapi jika seseorang yang anda sayangi sering berasa sedih, putus asa atau mudah marah, ini mungkin tanda kemurungan. Mendapat kurang kegembiraan dalam aktiviti dan mengalami perubahan dalam pola tidur dan pemakanan juga boleh menjadi tanda.<sup>1</sup>

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



# Apa yang anda lakukan apabila anda tidak boleh tidur malam?




Tidur yang cukup pada waktu malam adalah penting untuk semua orang – sama ada remaja dan orang dewasa. Bercakap dengan orang yang anda sayangi tentang tabiat yang sihat seperti meletakkan telefon mereka di luar bilik tidur pada waktu malam dan tidur lebih awal supaya mereka dapat berehat untuk ke sekolah.



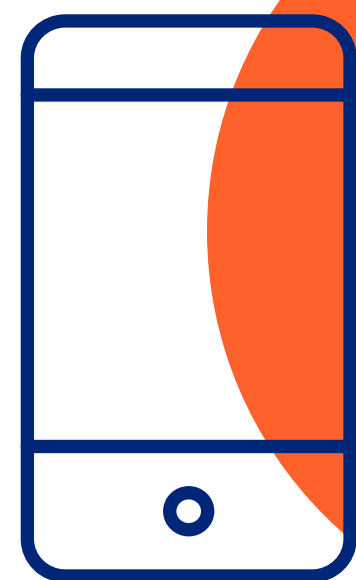
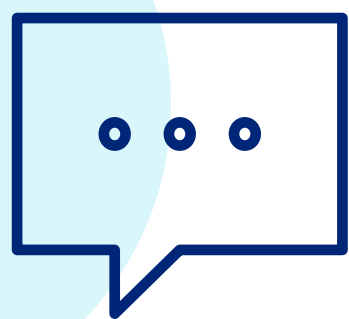
# Apa hidangan kegemaran anda? Dan kenapa?



Pemakanan adalah penting untuk semua peringkat umur, termasuk remaja yang sedang membesar. Jika apa yang dimakan oleh anak remaja anda, dan bila, mula mengambil alih pemikiran mereka – ini mungkin tanda potensi gangguan makan.



# Apakah yang akan anda lakukan jika anda tidak boleh menggunakan sosial selama seminggu?



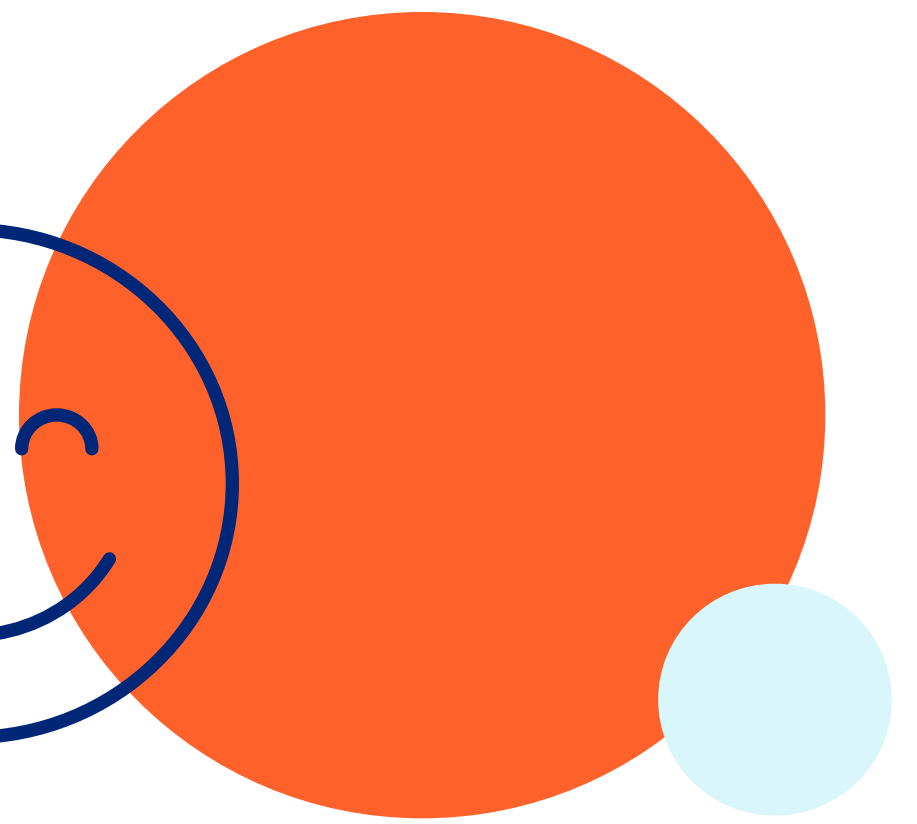
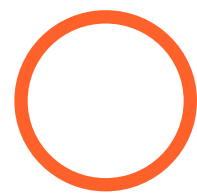
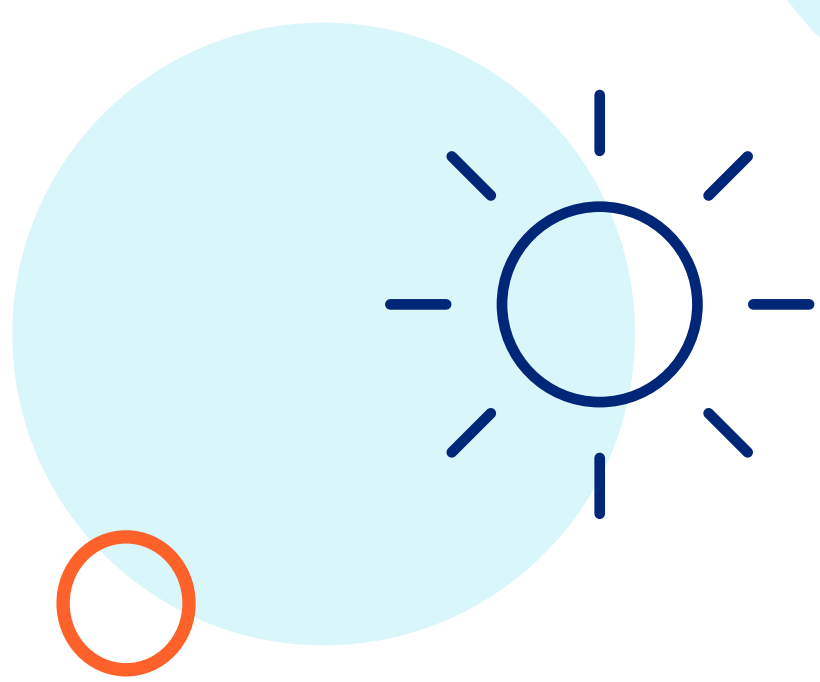
Media sosial boleh membuat sesetengah orang merasa bimbang sama ada orang lain menyetujui mereka, terharu dengan pemberitahuan berterusan dan bimbang bahawa mereka terlepas.<sup>1</sup> Penggunaan Instagram yang kerap untuk wanita muda juga dikaitkan dengan ketidakpuasan badan, serta kebimbangan, kemurungan dan harga diri yang rendah.<sup>2</sup>

1. Steele RG, Hall JA, Christofferson JL. Mengkonsepkan tekanan digital pada remaja dan dewasa muda: Menuju pembangunan model berasaskan empirikal. *Clin Child Fam Psychol Rev.* 2020 Mar;23(1):15-26. [pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31392451/](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/31392451/).

2. Sherlock M, Wagstaff DL. Meneroka hubungan antara kekerapan penggunaan Instagram, pendedahan kepada imej yang ideal dan kesejahteraan psikologi dalam kalangan wanita. *Psychol Pop Media Cult.* 2019;8(4):482-490. [psycnet.apa.org/record/2018-15210-001](https://psycnet.apa.org/record/2018-15210-001).



# Bilakah kali terakhir anda berasa sangat gembira?

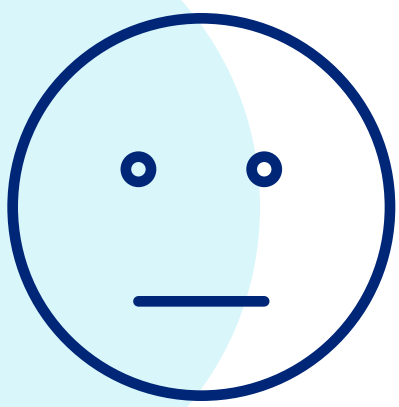


Rasa gembira sepanjang masa tidak realistik. Kita semua mempunyai hari buruk. Tetapi jika remaja atau orang dewasa muda dalam hidup anda telah berasa sedih untuk seketika, ia boleh menjadi tanda kemurungan. Tanda-tanda lain termasuk rasa cepat marah, mengalami masalah tidur atau tidur terlalu banyak, dan rasa bersalah atau tidak bernilai.<sup>1</sup>

1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



**Adakah anda bertindak secara berbeza di rumah daripada yang anda lakukan di tempat lain?**

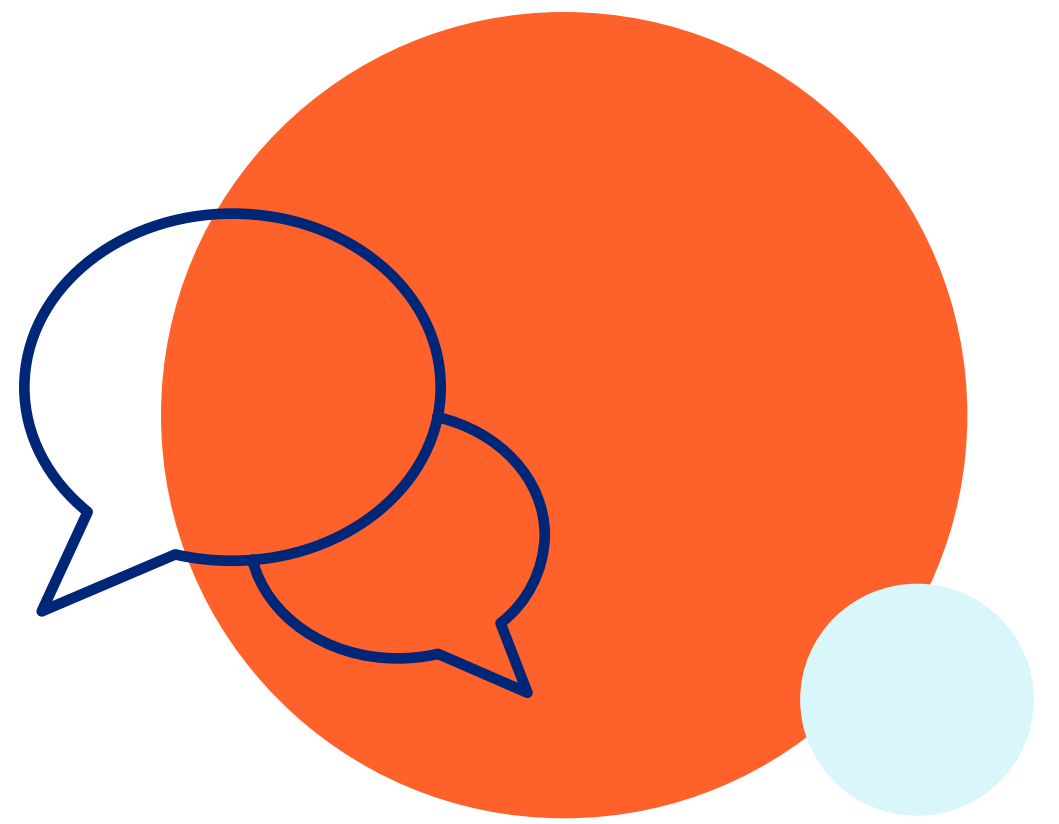


Selalunya sesuai untuk memadankan cara kita bertindak dengan situasi itu, seperti menjadi lebih profesional di tempat kerja dan lebih suka bermain dengan rakan-rakan. Namun, adalah penting juga untuk mencari jati diri kita yang sah – dan yakin dengan mengetahui bahawa perkara yang menjadikan setiap daripada kita unik ialah perkara yang menjadikan kita hebat.






# Terangkan masa anda berasa gementar.



Sama ada membentangkan di hadapan kelas atau mencuba sesuatu yang baharu, kita semua kadang-kadang berasa gementar. Tetapi sering gugup – secara umum atau mengenai situasi tertentu – boleh menjadi tanda kerisauan.<sup>1</sup>



# Apakah yang paling anda bimbangkan sekarang?

Setiap orang kadangkala bimbang, tetapi kebimbangan yang berterusan boleh menjadi tanda kebimbangan.<sup>1</sup> Jika anda fikir ia boleh menjejaskan orang yang anda sayangi, hubungi bantuan. Pemakanan yang sihat, senaman, tidur dan kesedaran juga boleh membantu dengan kesihatan mental.<sup>2</sup>

1. World Health Organization (WHO). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. [who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf](http://who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf). 1992. Accessed December 7, 2021.

2. WHO. Looking after our mental health. [who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health](http://who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health). Accessed December 7, 2021.



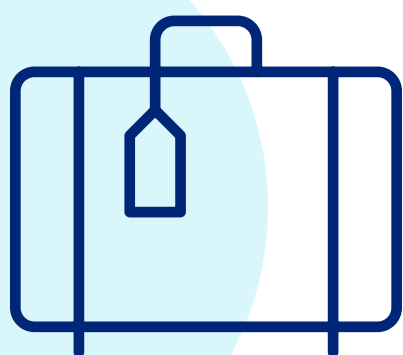
# Apa yang kamu syukuri hari ini?




Memfokuskan pada perkara yang kita syukuri mungkin membuatkan kita semua berasa lebih baik. Galakkan orang yang anda sayangi untuk bertanya kepada diri mereka sendiri apa yang mereka bersyukur untuk setiap pagi atau sebelum tidur setiap malam. Selepas seminggu, lihat jika ia membuatkan mereka berasa berbeza.



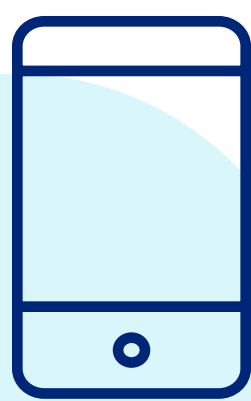
# Apa yang paling berharga untuk anda?



Kita semua menghargai pelbagai perkara. Bagi sesetengah orang, perhubungan - dan mungkin kenang-kenangan mereka - adalah penting. Bagi yang lain, apa yang kami beli mempunyai berat yang besar. Minta orang yang anda sayangi untuk meluangkan sedikit masa untuk merenung tentang perkara yang mereka benar-benar mengambil berat tentangnya.



# Apakah satu tabiat yang anda ingin anda patahkan?



Sesetengah tabiat, seperti mengamalkan rasa terima kasih atau bersenam secara tetap, adalah bagus. Lain-lain, seperti merokok dan menguap, tidak baik untuk kesihatan kita. Jika remaja atau dewasa muda anda mempunyai tabiat yang mereka ingin patahkan, beritahu mereka untuk memerhatikan perkara yang mencetuskan mereka melakukan aktiviti itu dan cuba buang isyarat itu.



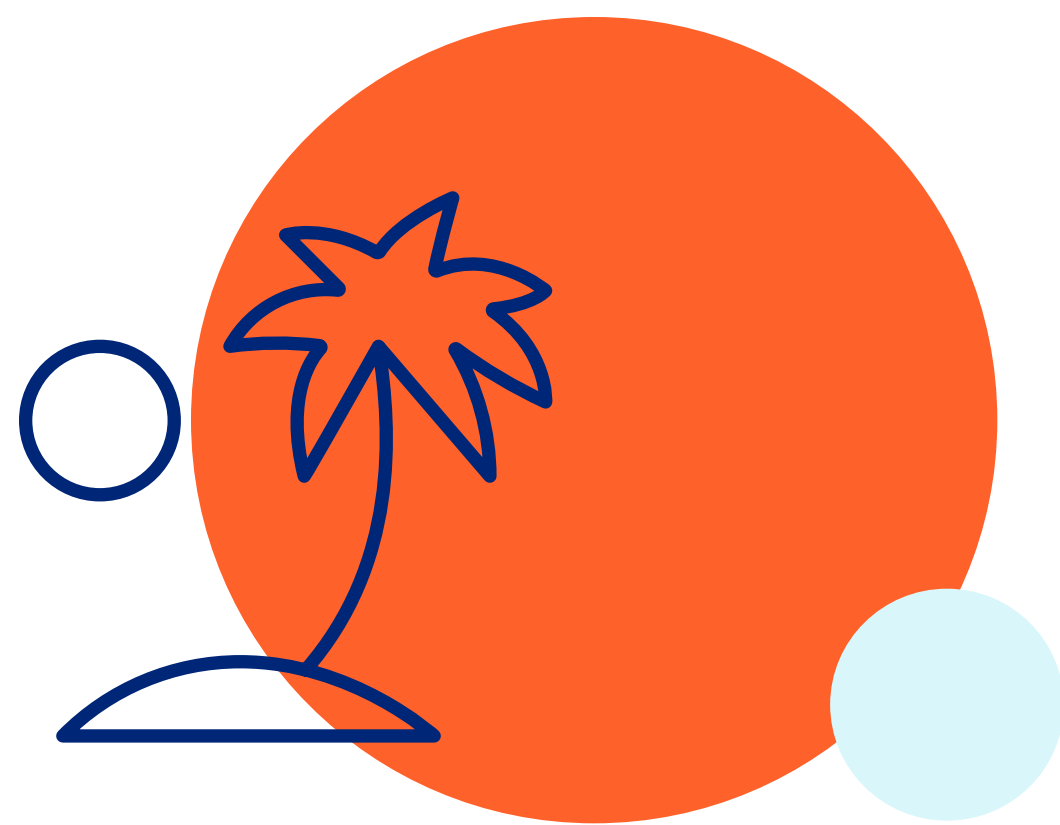
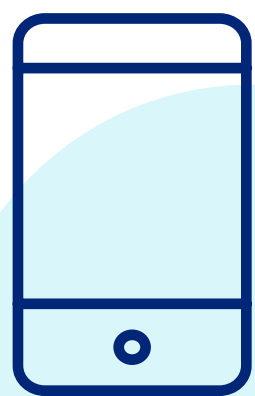
# Untuk apa anda menjadi viral?



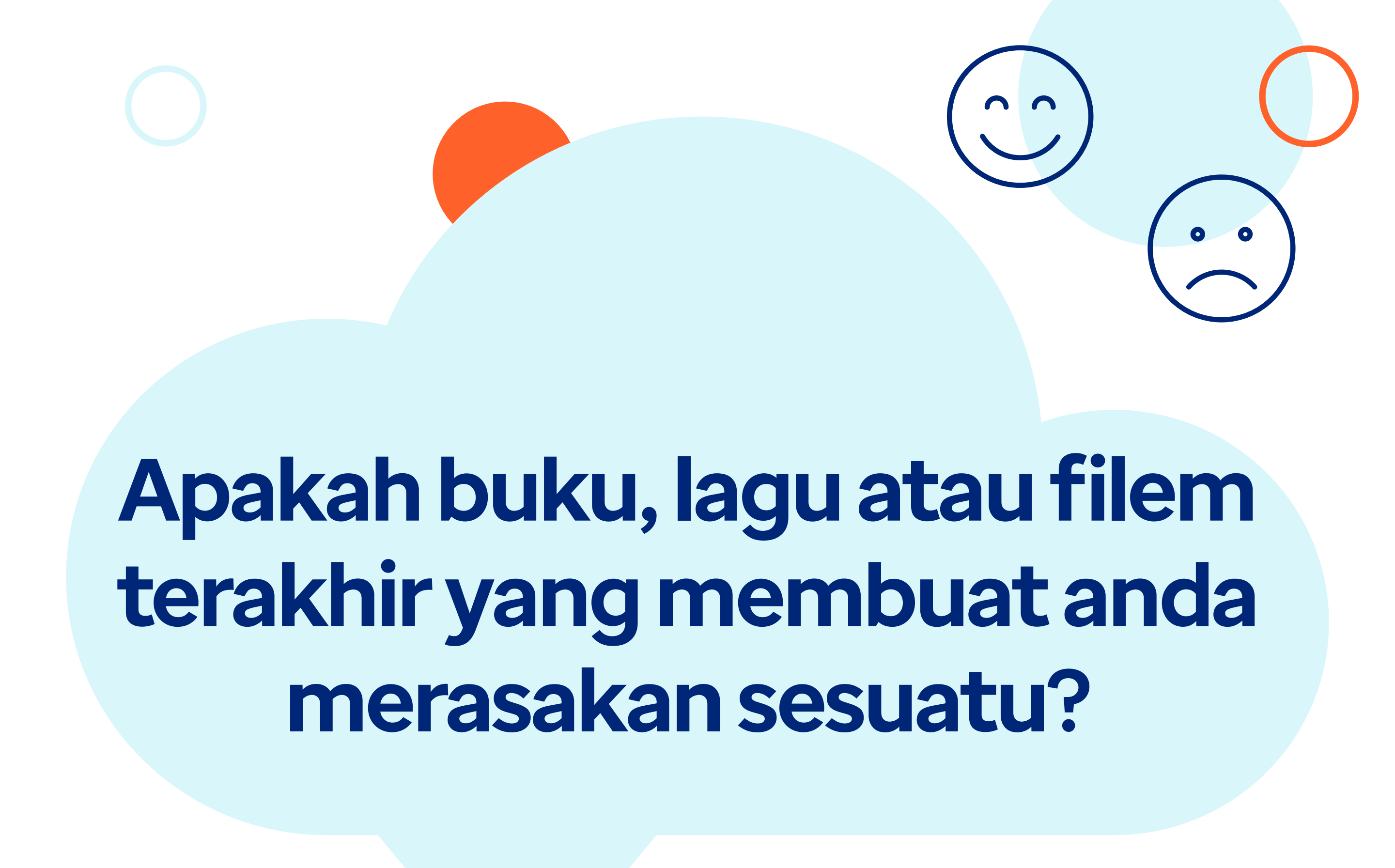
Tekanan rakan sebaya boleh menjadi perkara yang baik jika rakan-rakan menggalakkan satu sama lain untuk mengekalkan gred mereka atau mengamalkan aktiviti yang mereka sukai. Tetapi apabila remaja menekan orang lain ke dalam tingkah laku berisiko seperti memandu laju, minum alkohol atau ponteng kelas, ia pastinya boleh menjadi negatif.



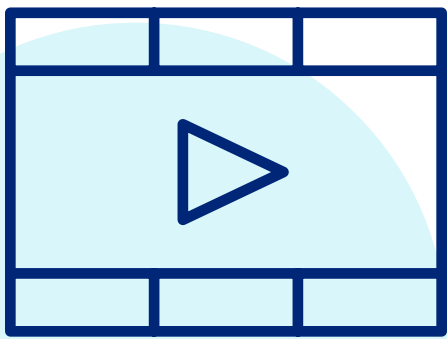
# **Anda terdampar di pulau. Awak sms siapa dulu? Mengapa?**



Sama ada keadaan kecemasan sebenar atau kehidupan seharian, mempunyai sistem sokongan yang baik adalah penting. Pastikan orang yang anda sayangi tahu siapa yang mereka boleh percayai, sama ada rakan, keluarga atau profesional.




**Apakah buku, lagu atau filem terakhir yang membuat anda merasakan sesuatu?**



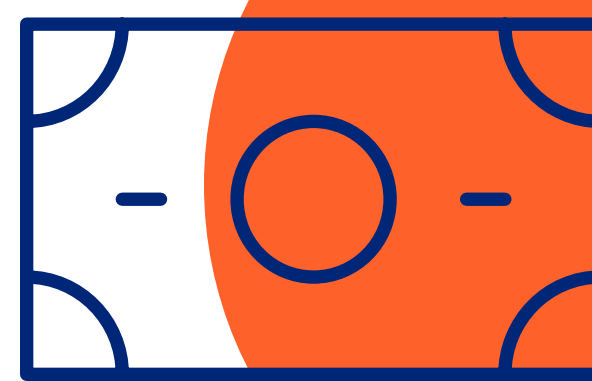
Kita semua mengalami emosi: gembira, sedih, kecewa, marah dan pelbagai lagi. Belajar untuk memahami dan menguruskan emosi kita boleh memberi impak yang besar kepada kehidupan kita.<sup>1</sup>

1. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 7, 2021.

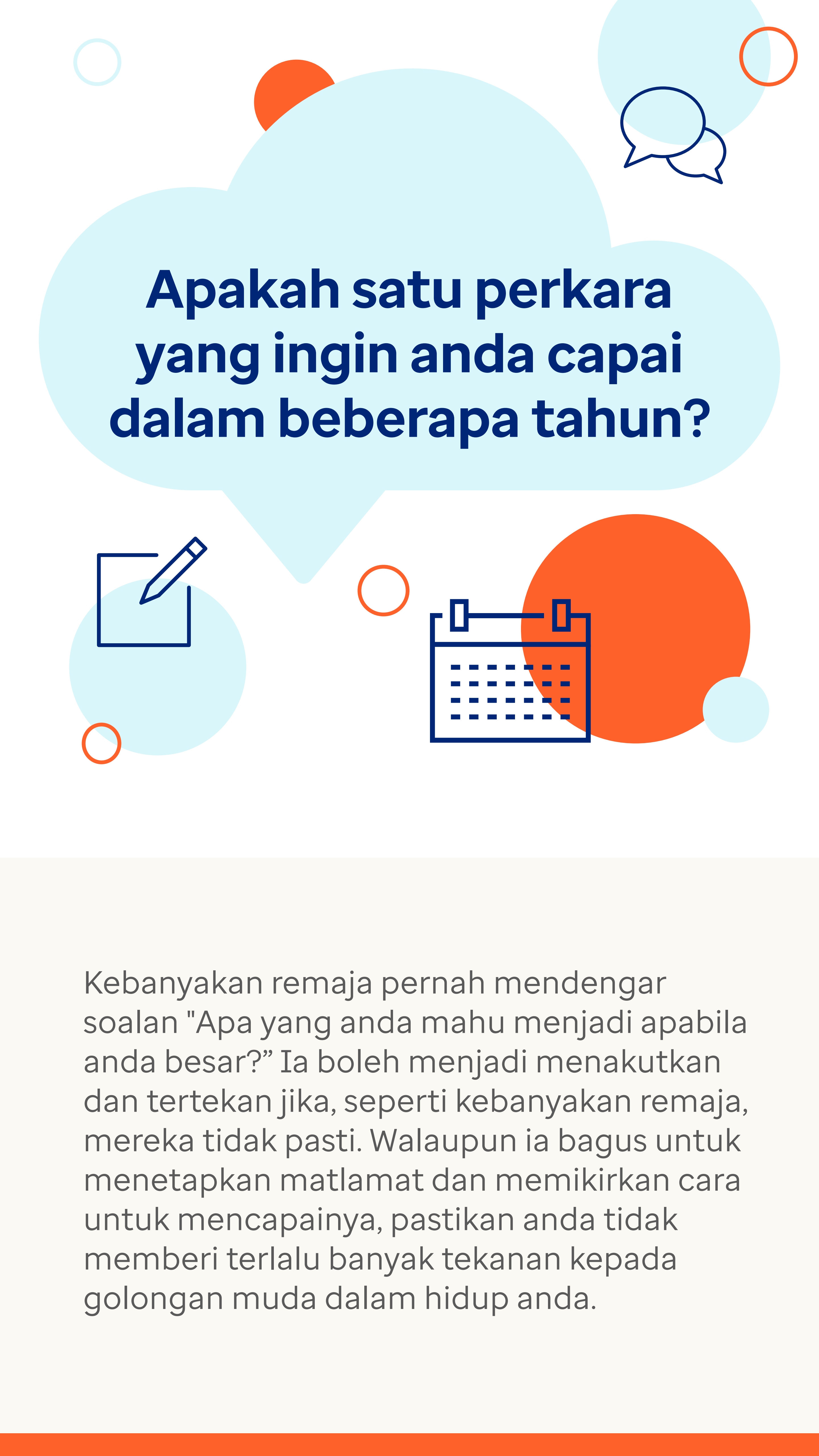




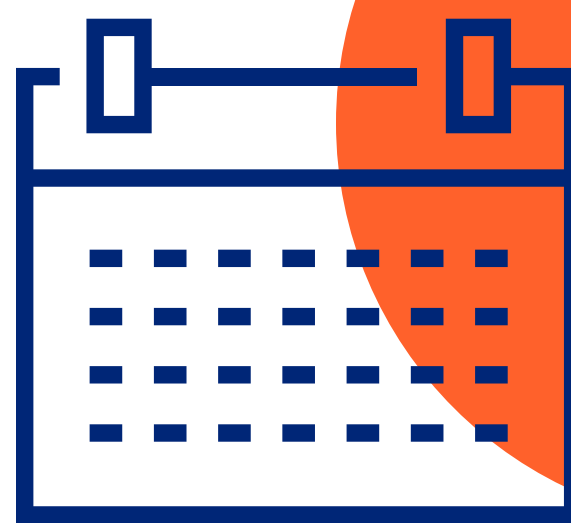
**Jika anda mendapati  
£100, apakah yang  
anda akan lakukan?**



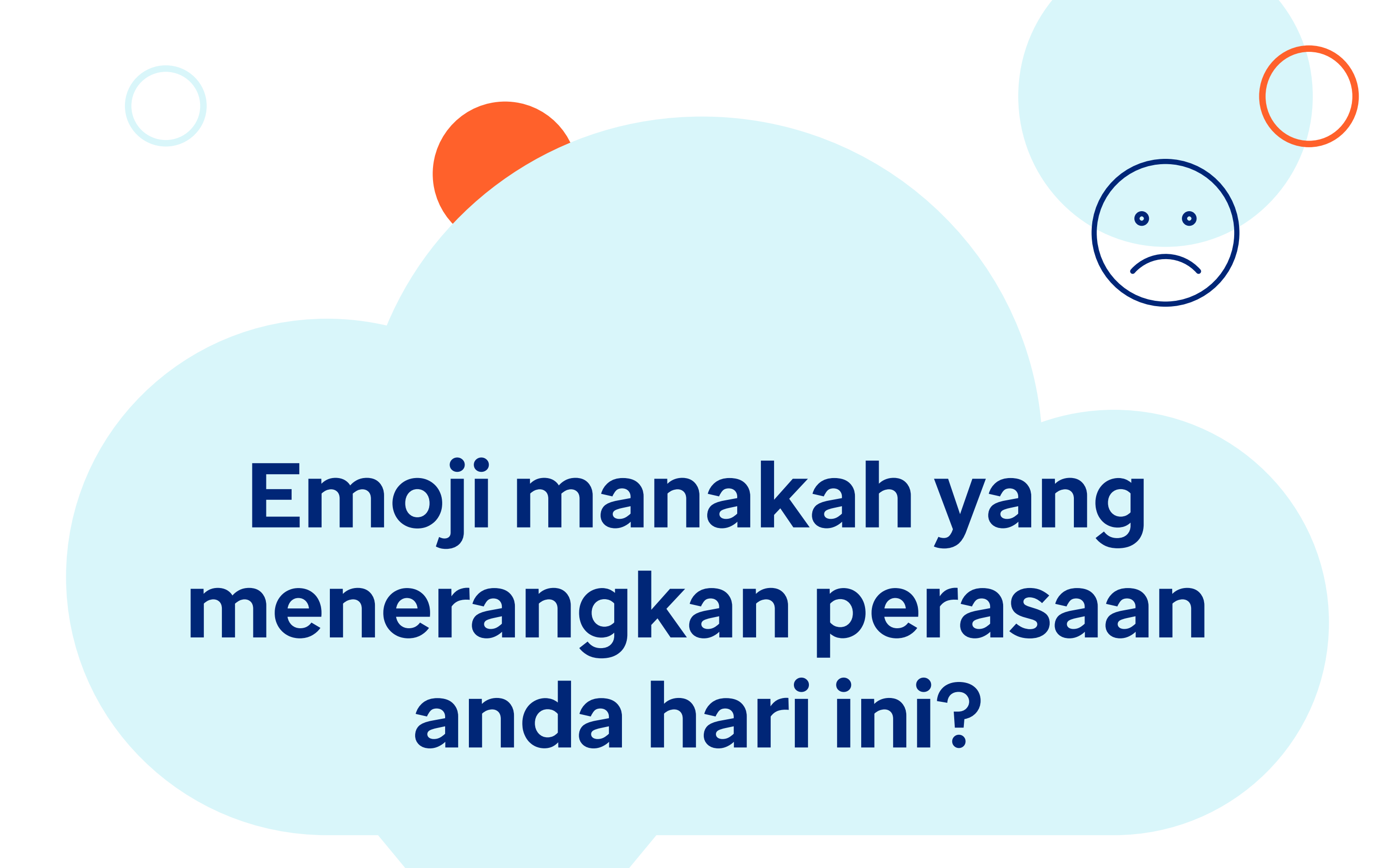
Mengetahui cara membuat keputusan kewangan yang bijak sebagai orang dewasa selalunya bermula dengan pendidikan kewangan pada usia remaja. Ajar anak remaja anda tentang kepentingan memperoleh, belanjawan dan menyimpan untuk matlamat jangka pendek dan jangka panjang. Pastikan mereka memahami cara pinjaman dan kad kredit berfungsi juga.



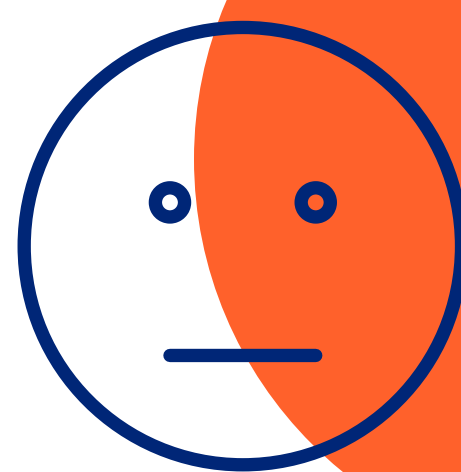
**Apakah satu perkara yang ingin anda capai dalam beberapa tahun?**



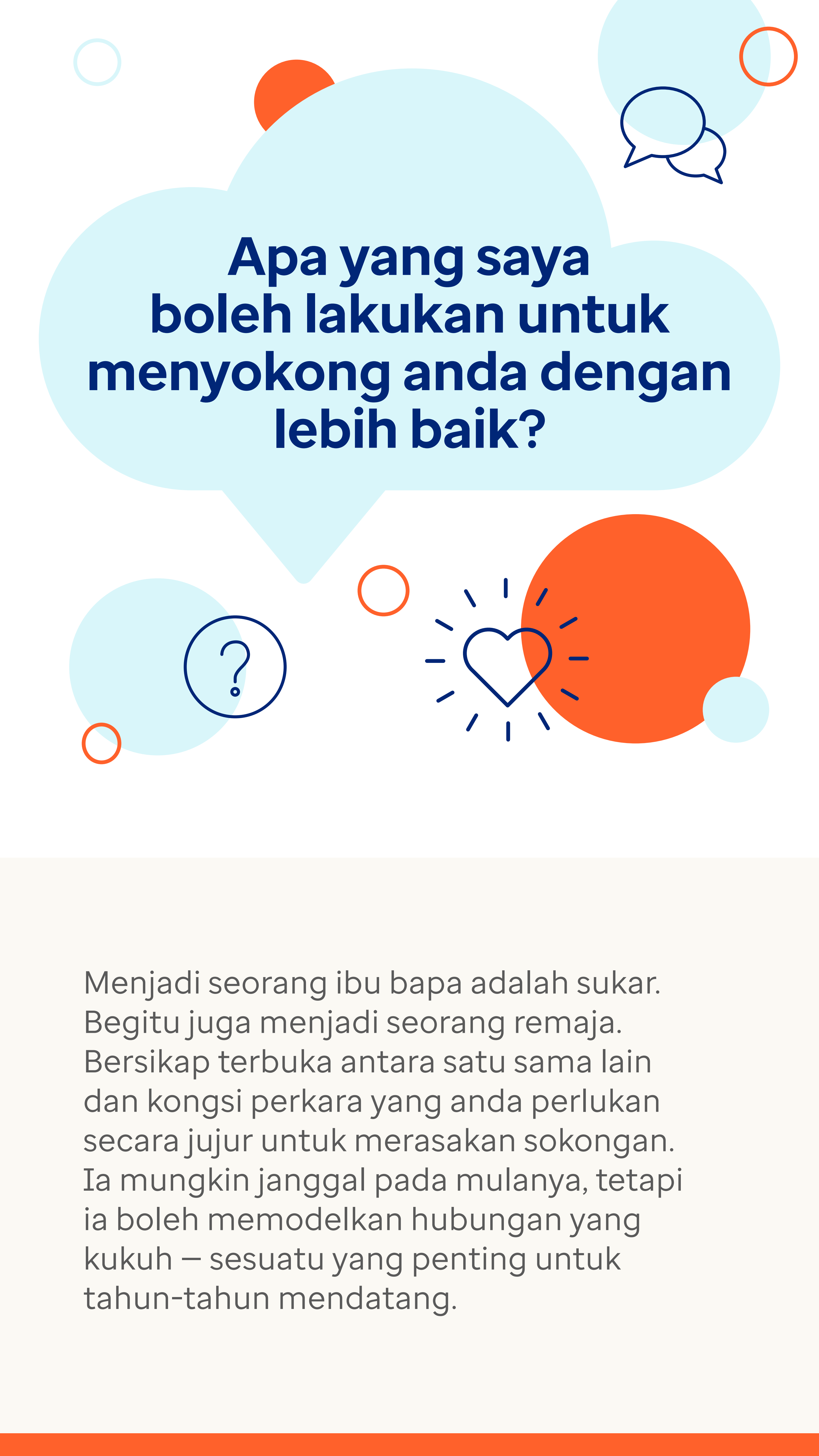
Kebanyakan remaja pernah mendengar soalan "Apa yang anda mahu menjadi apabila anda besar?" Ia boleh menjadi menakutkan dan tertekan jika, seperti kebanyakan remaja, mereka tidak pasti. Walaupun ia bagus untuk menetapkan matlamat dan memikirkan cara untuk mencapainya, pastikan anda tidak memberi terlalu banyak tekanan kepada golongan muda dalam hidup anda.



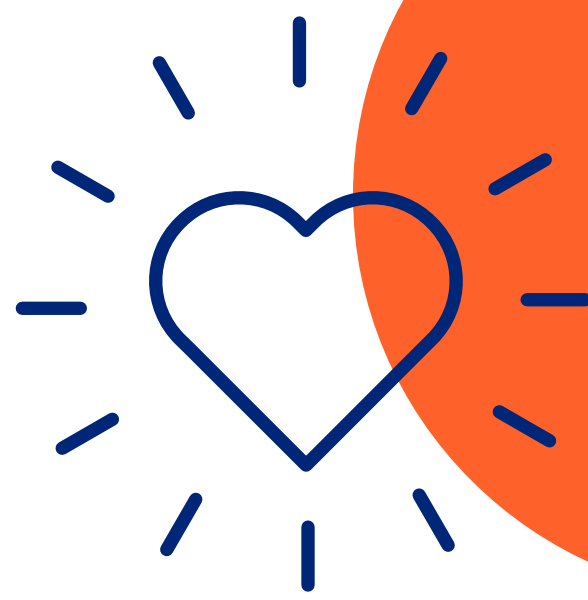
## Emoji manakah yang menerangkan perasaan anda hari ini?




Fikirkan tentang kali terakhir seseorang bertanya, “Apa khabar awak?” Ada kemungkinan besar anda berkata, “Saya baik-baik saja.” Tetapi sebenarnya, kita tidak baik sepanjang masa. Adakalanya kita gembira, marah, sedih, gementar, kecewa dan banyak lagi. Pastikan remaja atau dewasa muda anda memahami bahawa tidak mengapa untuk mengakui perasaan sebenar mereka – dan dapatkan bantuan apabila mereka memerlukannya.



# Apa yang saya boleh lakukan untuk menyokong anda dengan lebih baik?



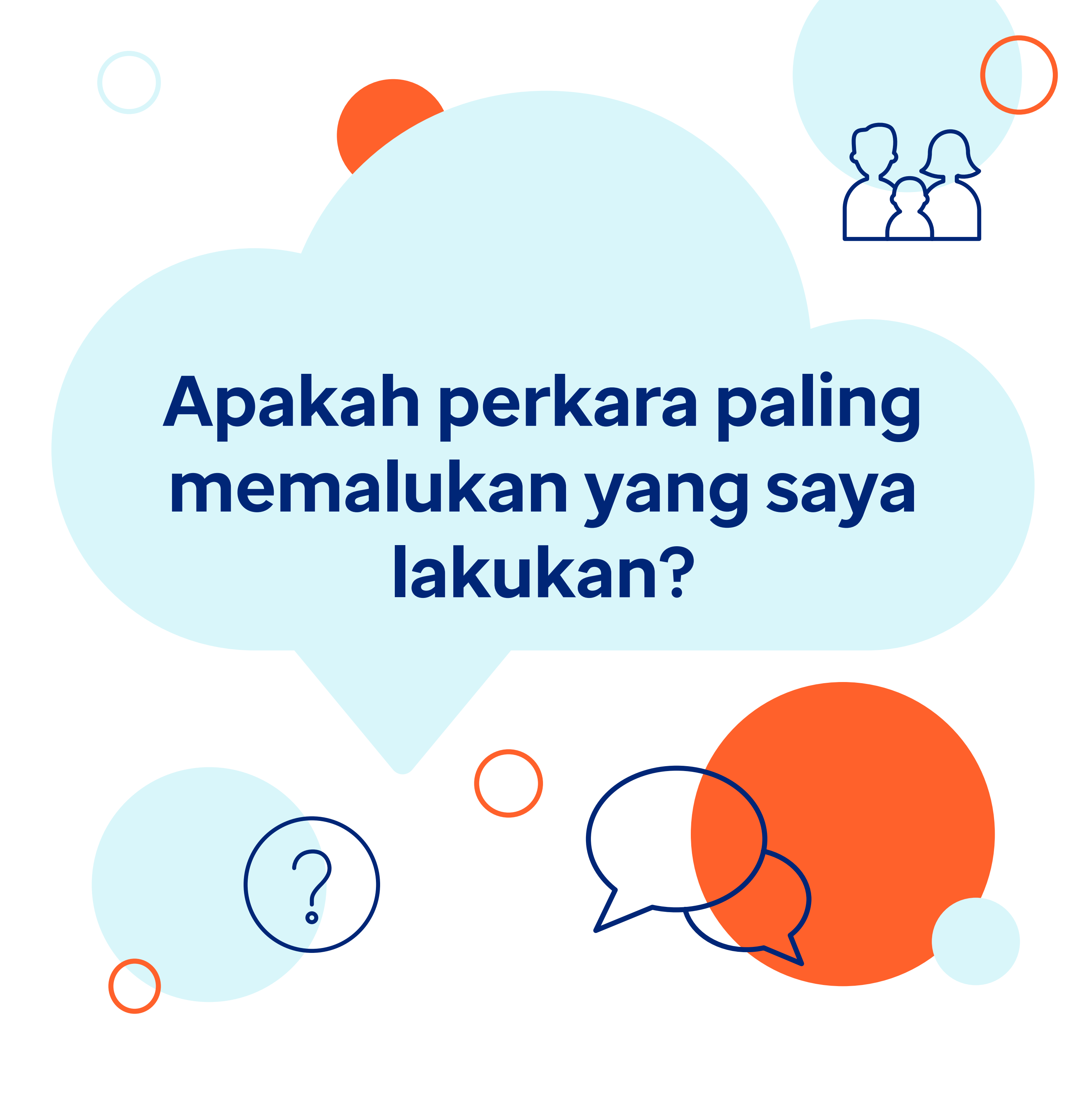
Menjadi seorang ibu bapa adalah sukar. Begitu juga menjadi seorang remaja. Bersikap terbuka antara satu sama lain dan kongsi perkara yang anda perlukan secara jujur untuk merasakan sokongan. Ia mungkin janggal pada mulanya, tetapi ia boleh memodelkan hubungan yang kukuh – sesuatu yang penting untuk tahun-tahun mendatang.



# Mengapa anda fikir anda seorang kawan yang baik?




Kepercayaan, kejujuran, saling hormat-menghormati, komunikasi yang baik ...  
Apakah yang menjadikan seorang kawan baik – dan orang yang baik untuk dating?  
Pastikan orang yang anda sayangi memahami cara memilih perhubungan berdasarkan rasa hormat dan ciri-ciri yang sihat.



**Apakah perkara paling memalukan yang saya lakukan?**


Membina hubungan positif dan terbuka dengan remaja anda adalah penting. Ini termasuk bersikap terbuka terhadap perbezaan pendapat mereka dan benar-benar mendengar dan menunjukkan keprihatinan tentang perasaan mereka.



# Apa yang anda ingin anda lebih bermotivasi untuk melakukan?



Walaupun kita mempunyai matlamat yang besar, untuk mendapatkan motivasi tidak selalunya mudah. Tanya orang yang anda sayangi apa yang mendorong mereka. Motivasi intrinsik adalah apabila kita melakukan sesuatu kerana kita dapati ia memberi ganjaran secara peribadi. Motivasi ekstrinsik ialah apabila kita melakukan sesuatu untuk mendapatkan ganjaran atau mengelakkan daripada hukuman. Kedua-dua jenis ini boleh membantu kami mencapai matlamat kami. Pastikan anda memberi tumpuan kepada sebab-sebab yang positif.



# Apakah perkara kegemaran anda mengenai diri anda? Paling tidak digemari?

Harga diri adalah tentang menghargai dan menghormati diri sendiri. Galakkan orang tersayang anda untuk memikirkan semua sifat baik mereka. Ia boleh membantu mereka mempunyai harga diri yang sihat, dan itu boleh membantu mereka berasa yakin di sekolah, kerja dan bidang lain dalam kehidupan mereka.

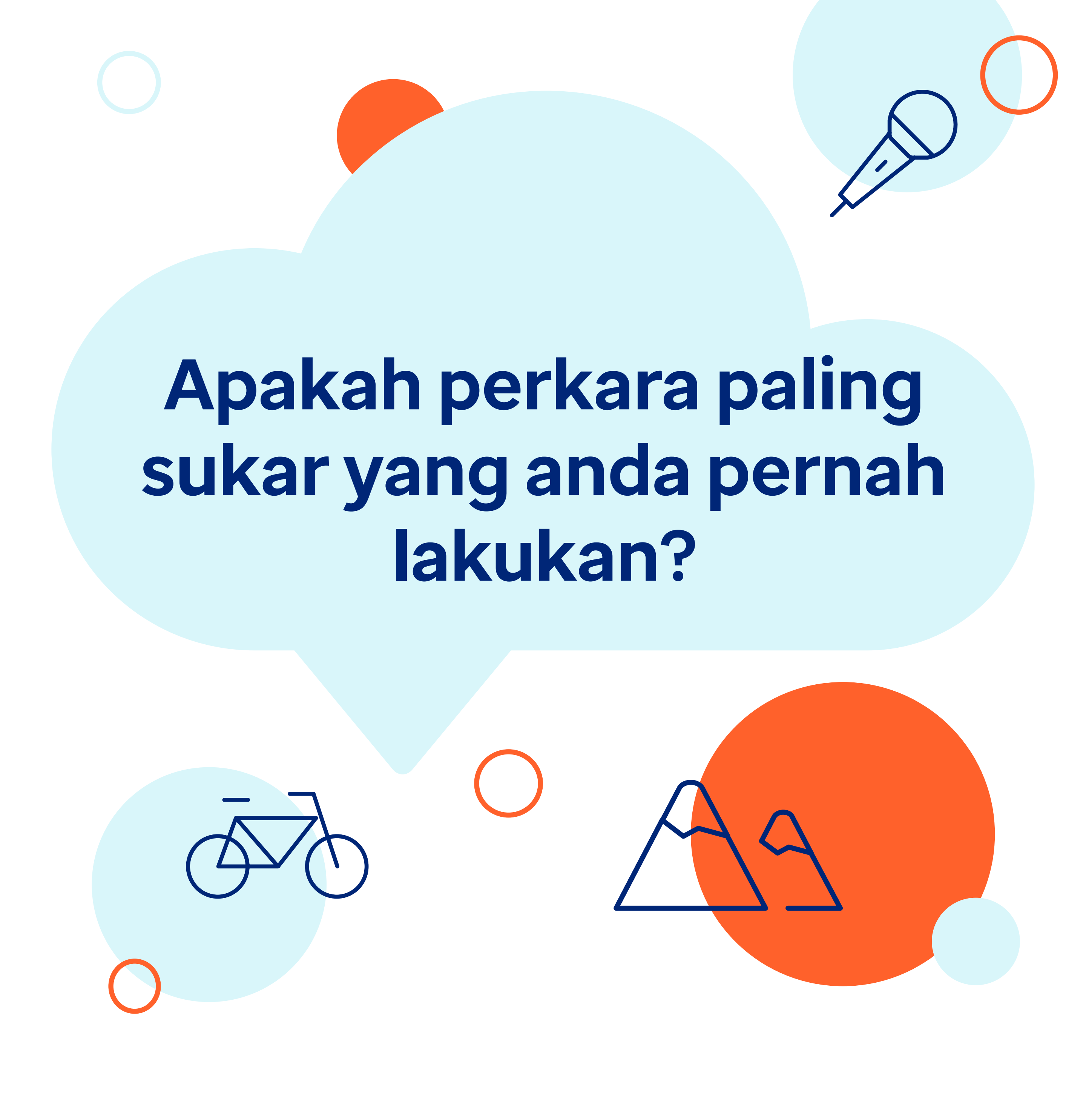




# Apakah sesuatu yang anda banggakan?



Berbangga dengan apa yang kita lakukan dan siapa kita itu penting. Galakkan golongan muda dalam hidup anda untuk meluangkan masa untuk meraikan diri mereka sendiri dan pencapaian mereka. Ia tidak perlu menjadi prestasi besar seperti berlari maraton atau masuk ke universiti. Tindakan seharian seperti menjadi kawan baik dan membantu orang lain juga patut dibanggakan.



# Apakah perkara paling sukar yang anda pernah lakukan?

Sama ada mencapai matlamat sukan, mendapatkan keberanian untuk menyanyi di hadapan penonton atau menangani kehilangan orang yang disayangi, kita semua berdepan dengan cabaran yang besar – sesetengahnya kita pilih dan yang lain terpaksa kita hadapi. Galakkan orang tersayang anda untuk meraikan semua yang telah mereka atasi dan semua yang mereka mampu lakukan pada masa hadapan.

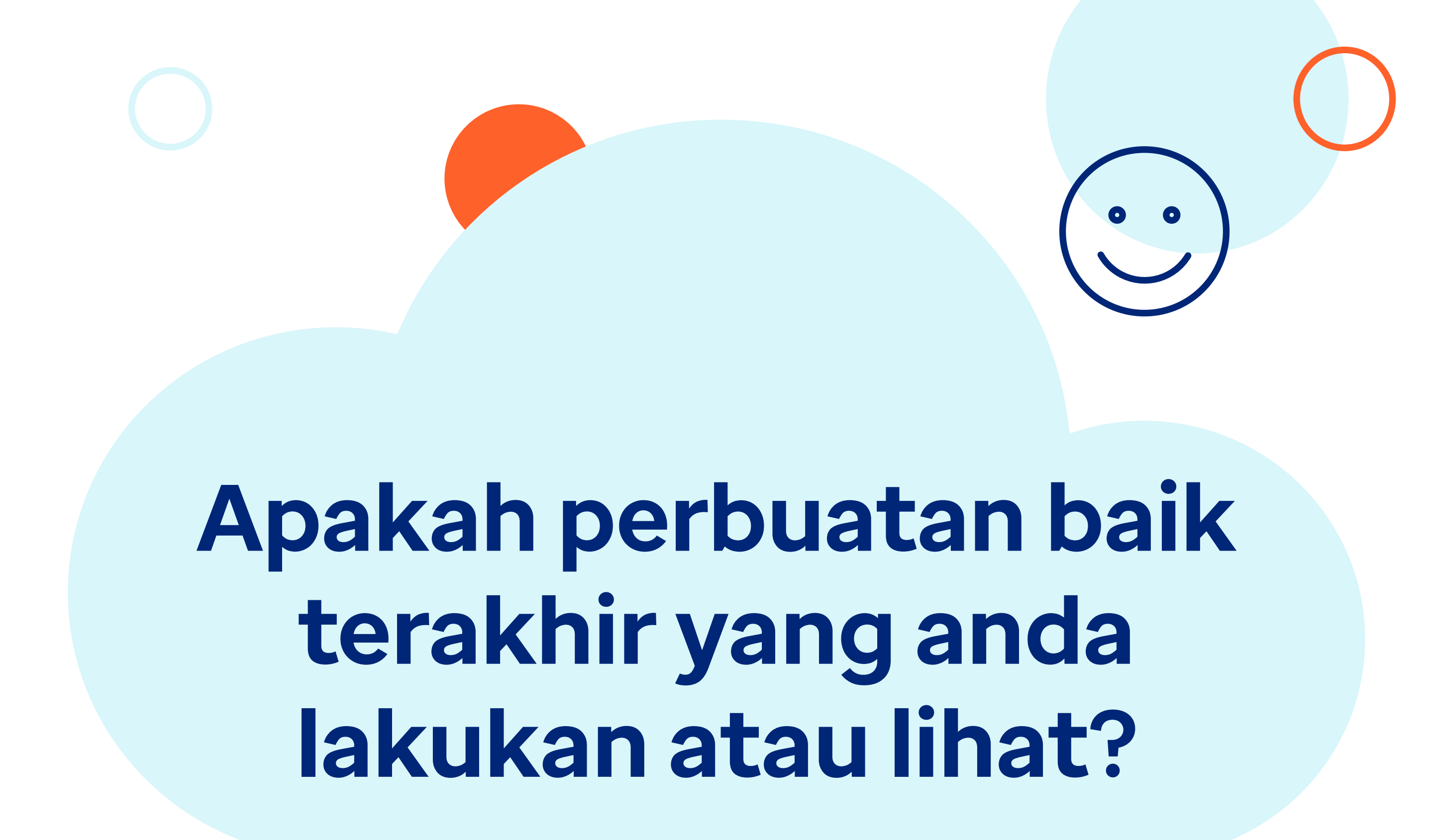


# Apa yang anda paling takut?

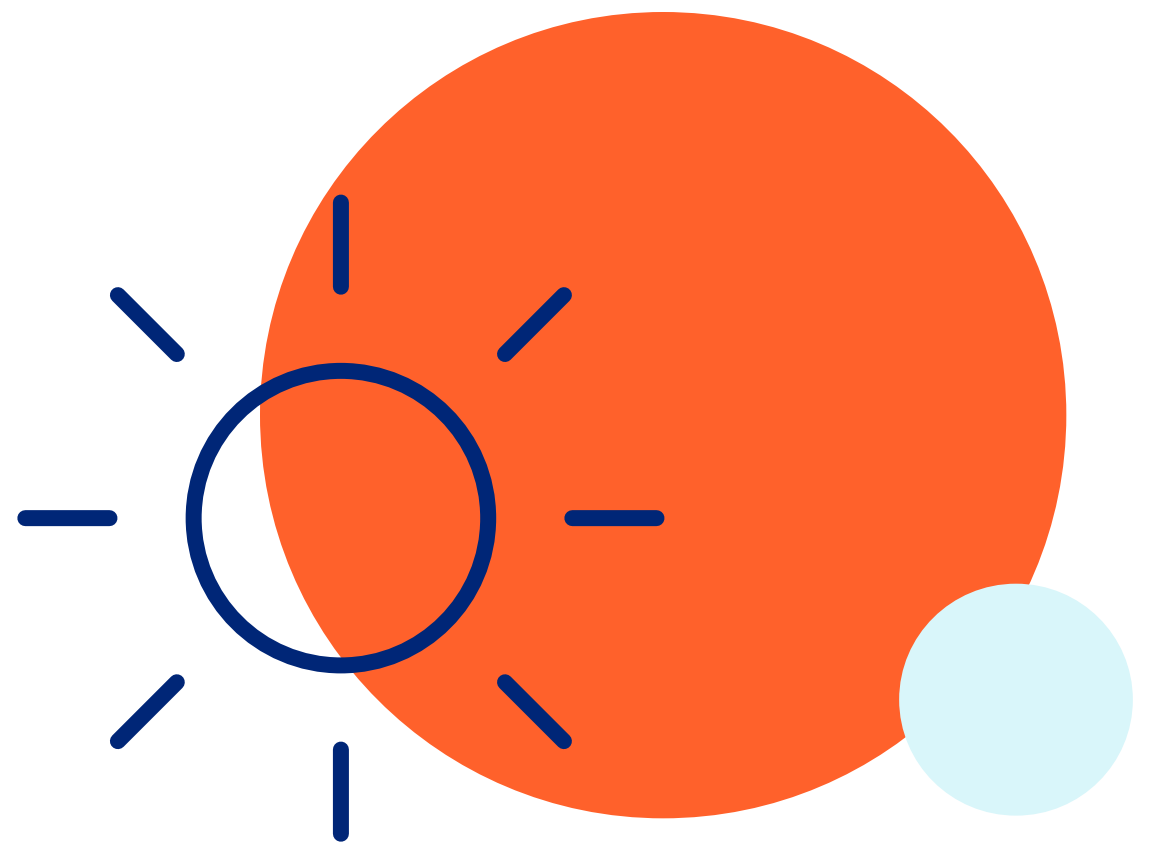


Ular. Terbang. Pengucapan awam. Ketinggian. Ramai daripada kita takut akan sesuatu. Ketakutan pada umumnya tidak berbahaya, tetapi jika anda melihat bahawa remaja atau dewasa muda anda benar-benar berusaha keras untuk mengelakkan sesuatu, ia mungkin fobia - ketakutan yang sangat kuat dan berterusan. Kebanyakan fobia boleh dirawat, jadi galakkan orang yang anda sayangi untuk mendapatkan pertolongan.<sup>1</sup>

1. World Health Organization. The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. [who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf](http://www.who.int/classifications/icd/en/GRNBOOK.pdf). 1992. Accessed December 7, 2021.

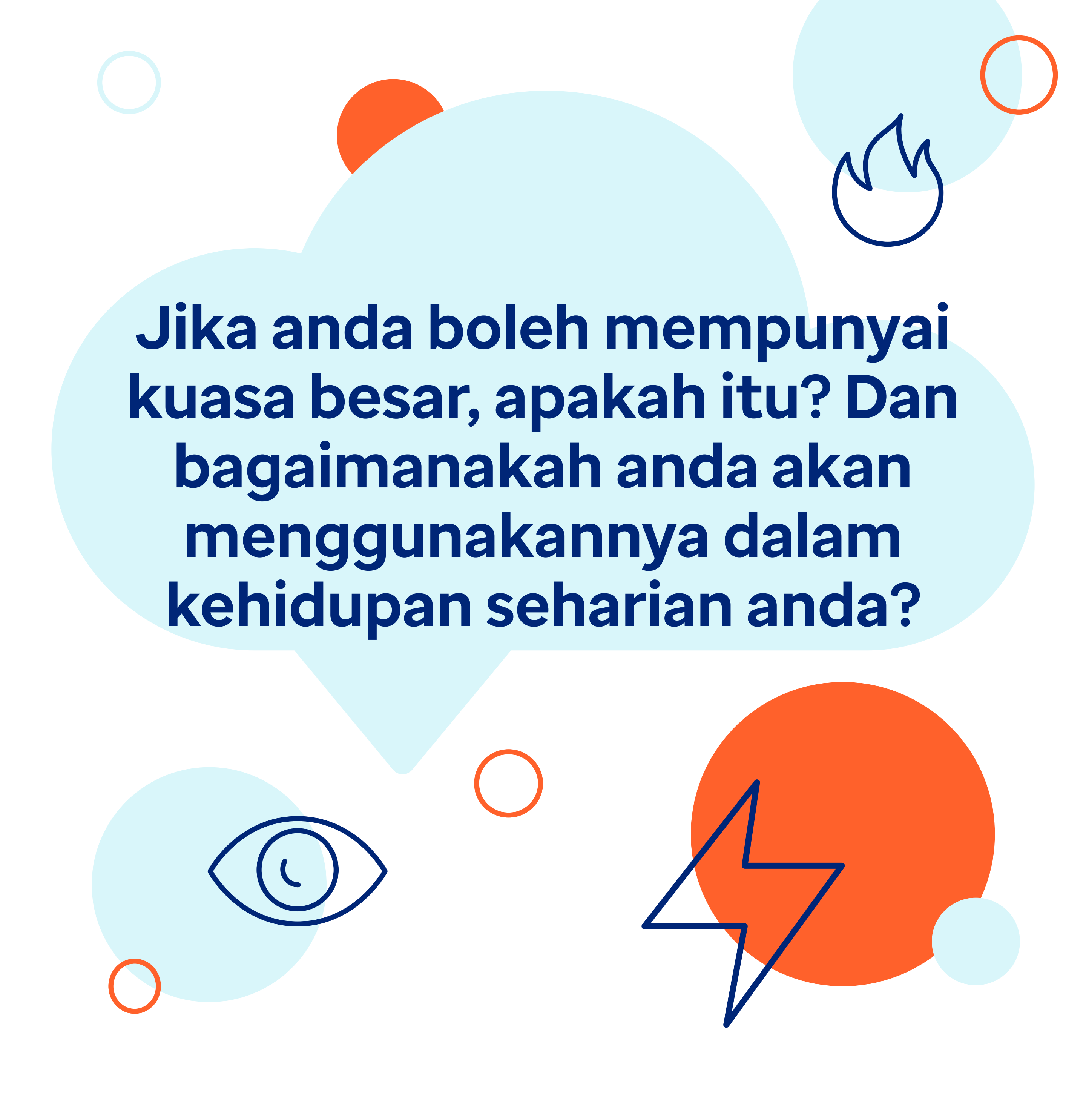


# Apakah perbuatan baik terakhir yang anda lakukan atau lihat?



Berbuat baik kepada orang lain bukan sahaja baik untuk mereka. Ia juga boleh meningkatkan kebahagiaan kita, meningkatkan kesejahteraan kita dan memberi manfaat kepada kesihatan fizikal kita.<sup>1</sup> Oleh itu, galakkan anak anda mencari cara untuk bersikap baik setiap hari. Perbuatan kecil seperti memegang pintu atau berkongsi makan dengan seseorang – perbuatan yang merangkumi hubungan sosial – boleh mendatangkan lebih banyak faedah berbanding tindakan tanpa nama atau dalam talian.<sup>1</sup>

1. Abrams Z. The case for kindness. American Psychological Association. [apa.org/news/apa/kindness-mental-health](https://www.apa.org/news/apa/kindness-mental-health). August 2021. Accessed October 20, 2021.



**Jika anda boleh mempunyai kuasa besar, apakah itu? Dan bagaimanakah anda akan menggunakannya dalam kehidupan seharian anda?**

Walaupun kita tidak boleh terbang, menjadi halimunan atau melakukan beberapa perkara lain yang menakjubkan dalam buku komik dan filem adiwira, kita semua mempunyai kemahiran dan sifat yang menjadikan kita hebat dengan cara kita sendiri. Luangkan sedikit masa untuk mengajar orang yang anda sayangi untuk menghargai kekuatan mereka – dan mereka yang mereka lihat dalam diri orang lain.



**Seperti apa hari yang sempurna,  
dari saat anda bangun sehingga  
anda tertidur?**

Hari yang sempurna mungkin sukar untuk dicapai, tetapi meluangkan masa untuk perkara yang kita nikmati - dan perkara yang penting untuk kesihatan kita - setiap hari adalah penting. Beritahu keluarga anda untuk mulakan dengan memastikan mereka mendapat tidur yang cukup. Lepas tu buat pasti mereka meluangkan sedikit "masa saya" untuk membaca, melepak dengan rakan, bermain muzik atau melakukan perkara lain yang mereka gemari.