

“

## Jak minął Ci dzień?

### Jak zacząć rozmowę

Mimo że bardzo dbamy o naszych bliskich, czasami nie wiemy jak zacząć dobrą rozmowę z nastolatkami lub młodymi dorosłymi. Możemy sobie pomóc korzystając z przedstawionych tu przydatnych zwrotów ułatwiających rozpoczęcie rozmowy. Kliknij „Rozpocznij” i poznaj pytania, które mogą zainspirować do interesujących rozmów i pomóc wam obojgu wyjść poza zdawkowe odpowiedzi.




Kiedy zastanawiasz  
się, od czego zacząć

# MASZ wsparcie

**Wykorzystaj w pełni swoje  
świadczczenia Optum EAP.**

---

Na stronie **[livewell.optum.com](https://livewell.optum.com)** można  
sprawdzić dostępne opcje.



# Kiedy ostatnio czułeś(-aś) się 🙄 ?

Wszyscy czasami odczuwamy smutek. Jednak częste poczucie smutku, beznadziejności lub rozdrażnienia u bliskich nam osób również może być oznaką depresji. Odnajdywanie coraz mniejszej przyjemności w tym, co robimy i zmiany we wzorcu snu i jedzenia mogą również świadczyć o tym zaburzeniu.<sup>1</sup>

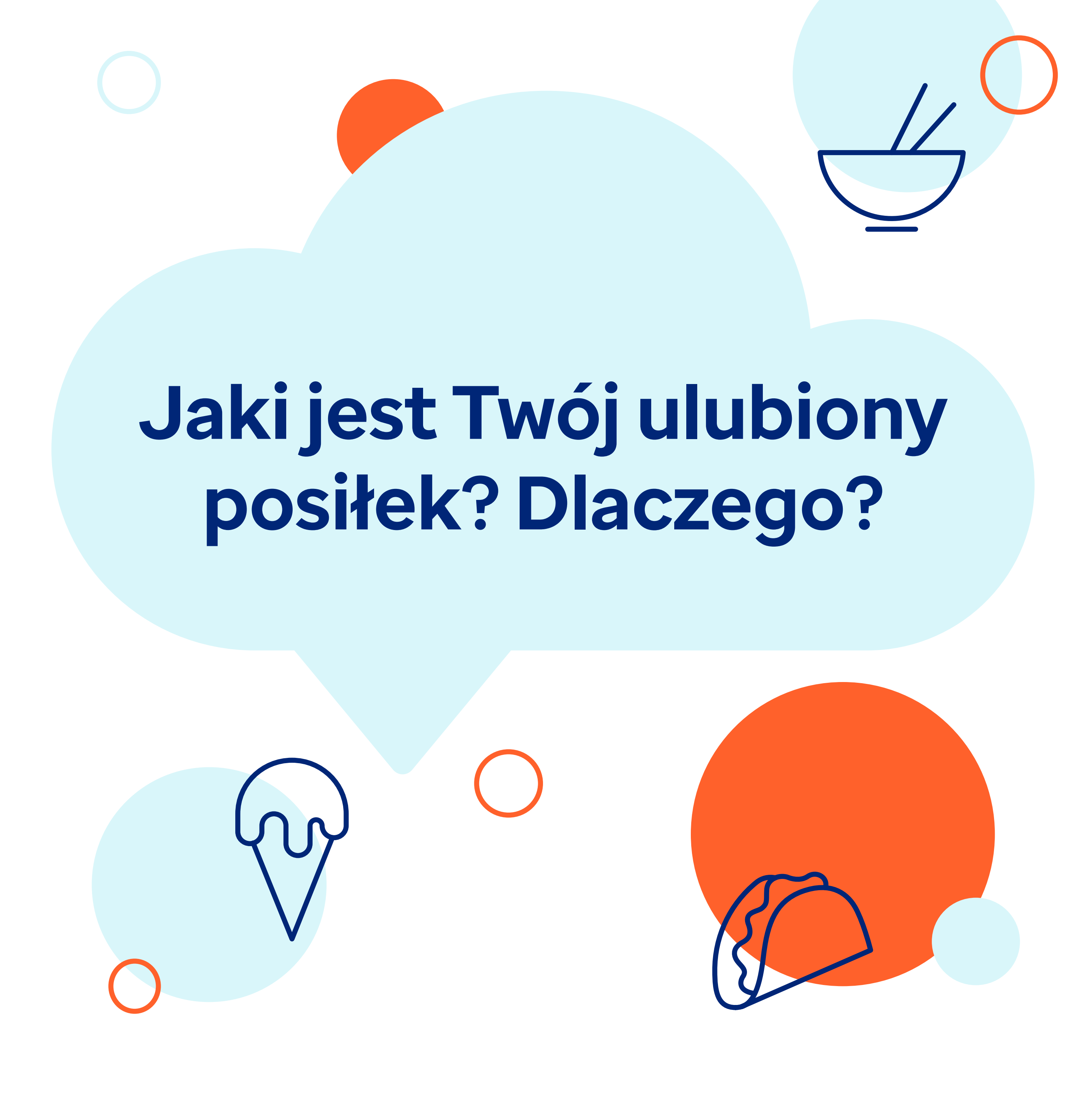
1. World Health Organization. Depression. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/depression). September 13, 2021. Accessed December 7, 2021.



# Co robisz, kiedy nie możesz spać w nocy?

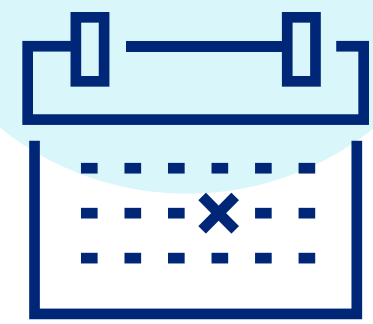


Odpowiednio długi sen w nocy jest ważny dla każdego – zarówno dla nastolatków jak i dla dorosłych. Porozmawiaj ze swoimi bliskimi na temat zdrowych nawyków, takich jak zostawianie telefonu na noc poza sypialnią i odpowiednio wczesne chodzenie spać, aby wstać wypoczętym(-ą) do szkoły.

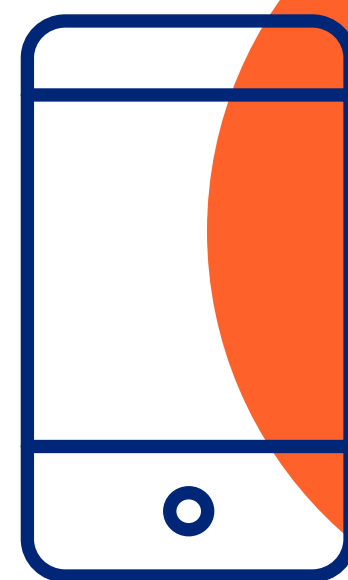
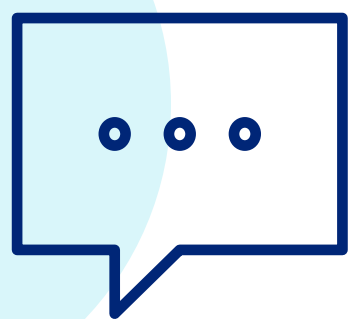


# Jaki jest Twój ulubiony posiłek? Dlaczego?

Sposób odżywiania ma duże znaczenie dla osób w każdym wieku, w tym dla dorastających nastolatków. Jeśli myśli nastolatka(-i) zaczynają stale krążyć wokół tego co zje i kiedy - może to być potencjalnym objawem zaburzeń odżywiania.



# Co byś zrobił(a), gdybyś przez tydzień nie mógł/mogła korzystać z mediów społecznościowych?

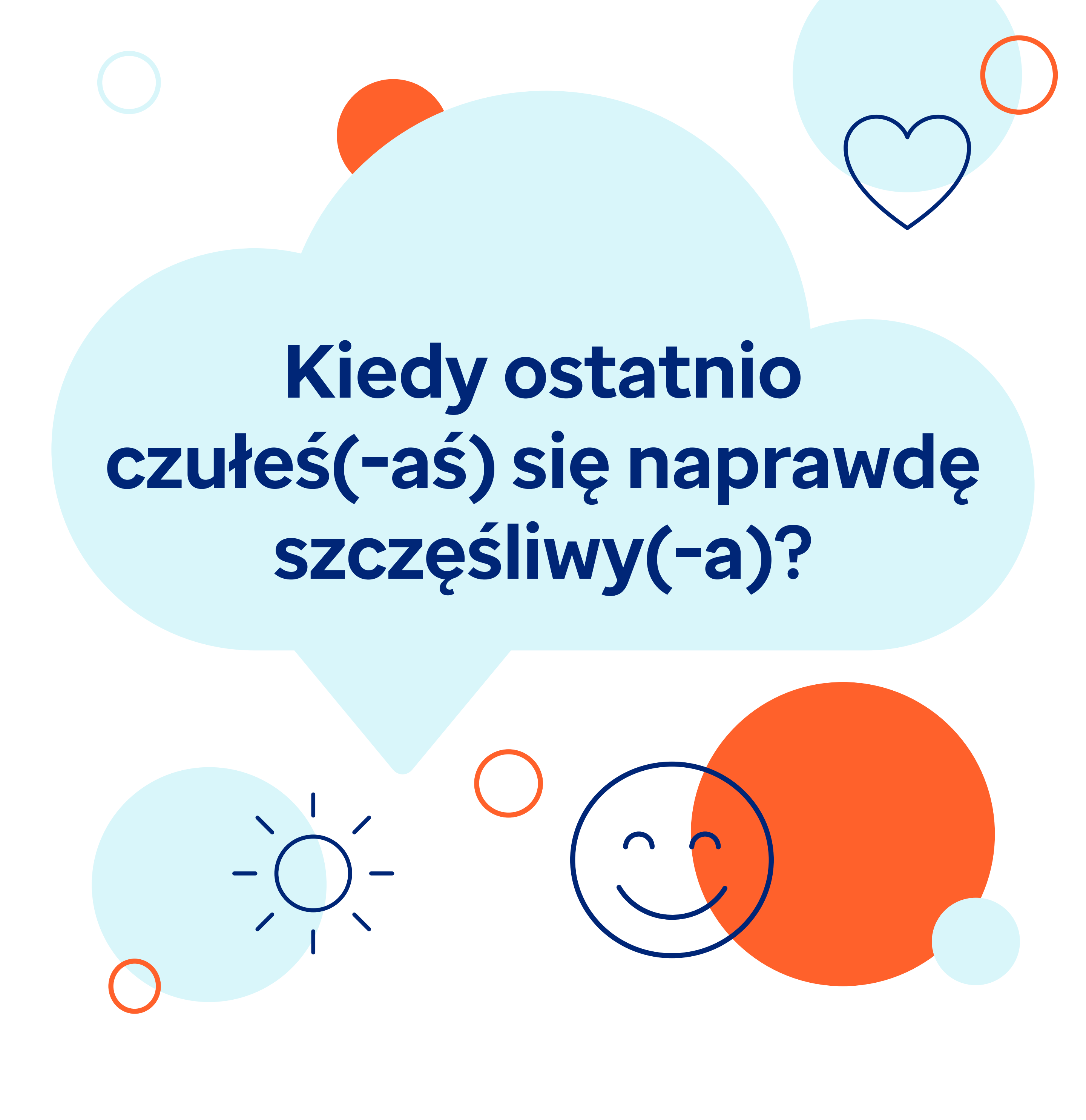


Media społecznościowe mogą wzbudzać w niektórych osobach niepokój, zastanawiają się one, czy inni je akceptują. Mogą czuć się przytłoczone ciągle przychodzącymi powiadomieniami i obawiać się, że coś je omija.<sup>1</sup> Częste korzystanie z Instagrama przez młode kobiety jest również skorelowane z niezadowoleniem z wyglądu swojego ciała, przyczynia się także do poczucia lęku, depresji i niskiej samooceny.<sup>2</sup>

1. Steele RG, Hall JA, Christofferson JL. Conceptualizing digital stress in adolescents and young adults: Toward the development of an empirically based model. *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. Exploring the relationship between frequency of Instagram use, exposure to idealized images and psychological well-being in women. *Psychol Pop Media Cult.* 2019;8(4):482-490. [psycnet.apa.org/record/2018-15210-001](https://psycnet.apa.org/record/2018-15210-001).





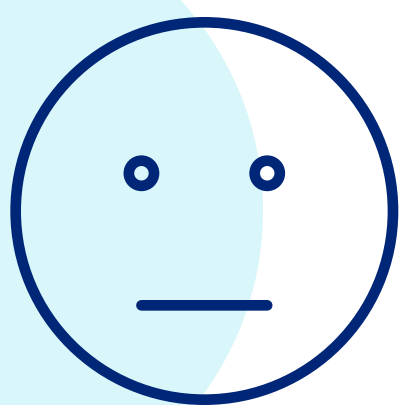
# Kiedy ostatnio czułeś(-aś) się naprawdę szczęśliwy(-a)?

Ciągłe poczucie szczęścia nie jest możliwe. Każdy z nas miewa gorsze dni. Jeśli jednak Twój nastolatek lub młody dorosły od jakiegoś czasu jest smutny, może to świadczyć o depresji. Inne objawy depresji to między innymi rozdrażnienie, problemy ze snem lub spanie zbyt długo oraz poczucie winy lub braku wartości.<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.

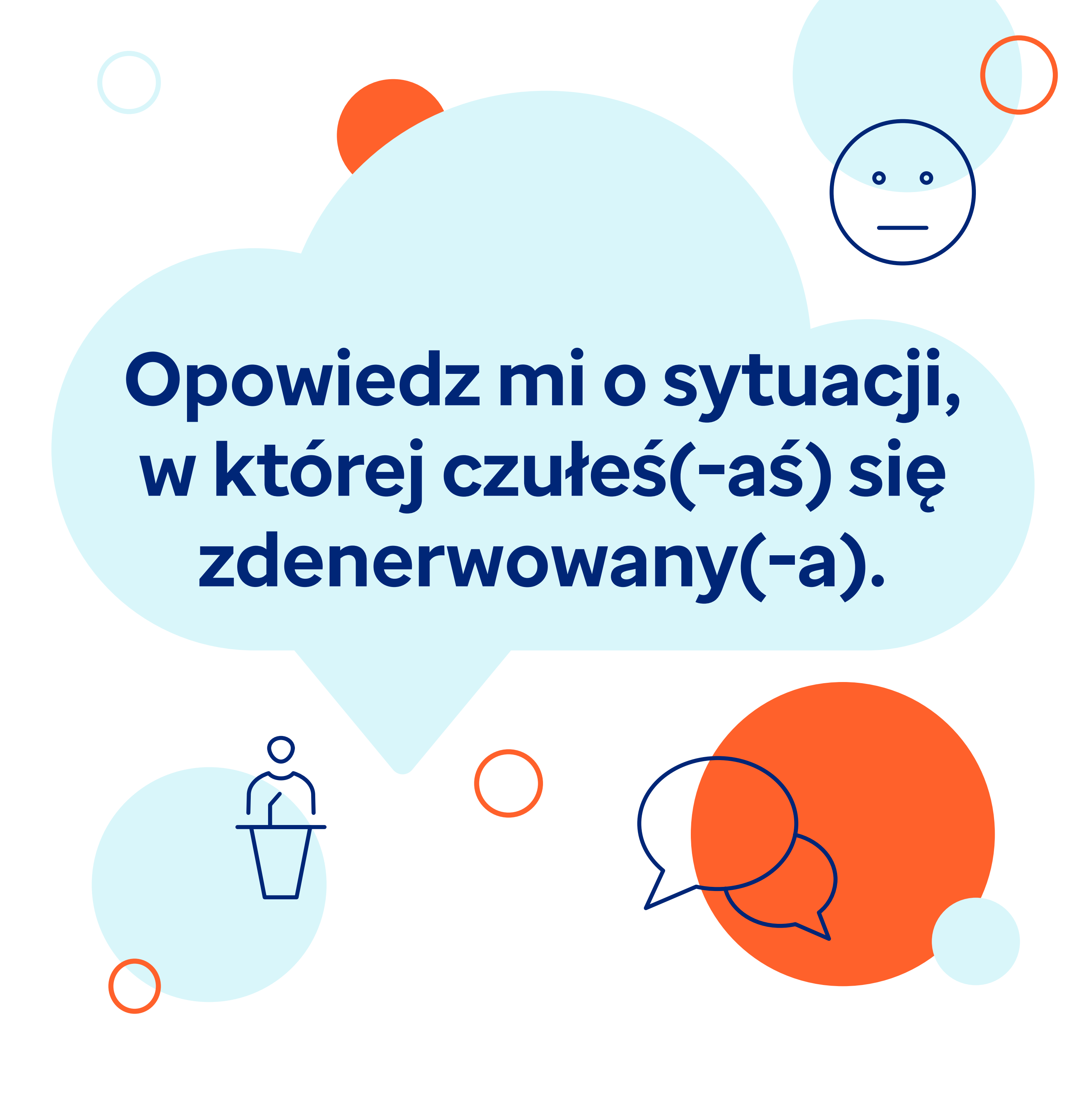


# Czy w domu zachowujesz się inaczej niż w innym otoczeniu?



Dopasowywanie swojego zachowania do sytuacji jest zupełnie normalne i właściwe, na przykład kiedy jesteśmy w pracy zachowujemy się bardziej profesjonalnie, a w towarzystwie przyjaciół swobodniej. Jednak ważne jest również, aby odnaleźć swoje autentyczne ja - i mieć świadomość tego, że to, co czyni każdego z nas wyjątkowym, jest tym, co czyni nas wspaniałymi.






**Opowiedz mi o sytuacji,  
w której czułeś(-aś) się  
zdenerwowany(-a).**

Każdy czasami denerwuje się, kiedy na przykład ma prezentację przed całą klasą lub robi coś zupełnie dla siebie nowego. Jednak częste zdenerwowanie – ogólne lub w związku z określonymi sytuacjami – może świadczyć o stanach lękowych.<sup>1</sup>

1. World Health Organization (Organización Mundial de la Salud). The ICD-10 classification of mental and behavioural disorders. [https://cdn.who.int/media/docs/default-source/classification/other-classifications/9241544228\\_eng.pdf?sfvrsn=933a13d3\\_1&download=true](https://cdn.who.int/media/docs/default-source/classification/other-classifications/9241544228_eng.pdf?sfvrsn=933a13d3_1&download=true) 1992. Consultado el 7 de diciembre de 2021.



# Co obecnie jest Twoim największym zmartwieniem?



Każdy z nas czasami czymś się martwi, jednak ciągłe zaniepokojenie może świadczyć o stanach lękowych.<sup>1</sup> Jeśli zauważysz takie objawy u swoich bliskich, zwróć się po pomoc. Zdrowe odżywianie, aktywność fizyczna, odpowiednio długi sen i praktykowanie uważności mogą pomóc w utrzymaniu dobrej kondycji psychicznej.<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.



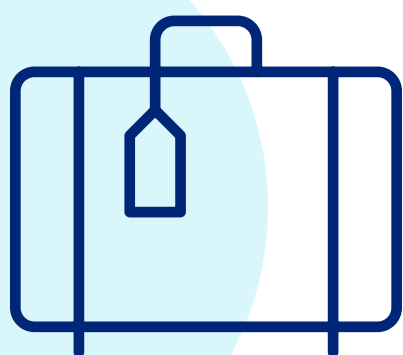
# Za co dzisiaj jesteś wdzięczny(-a)?



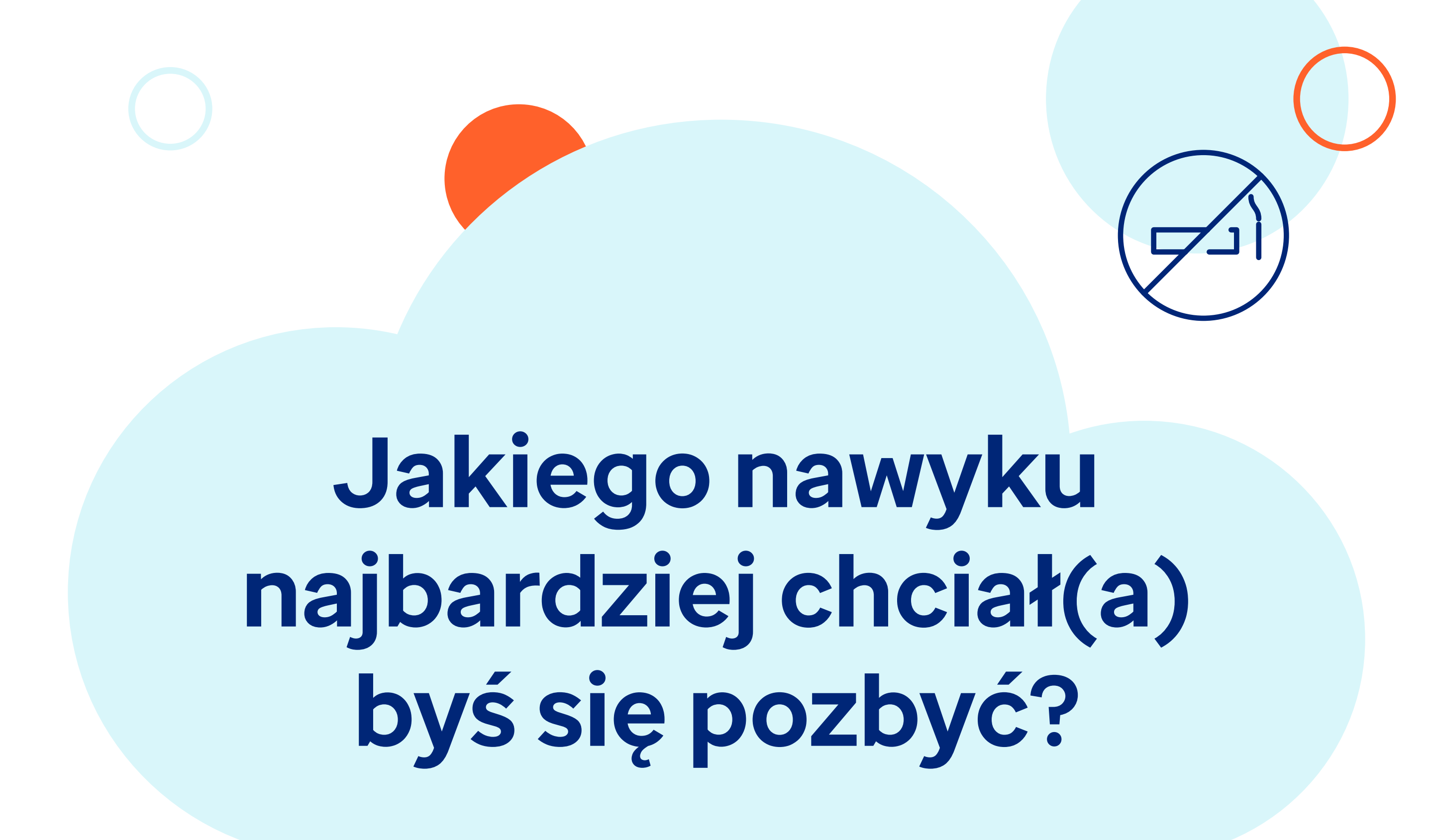
Skoncentrowanie się na tym, za co możemy być wdzięczni może sprawić, że poczujemy się lepiej. Zaproponuj swoim bliskim, aby codziennie rano lub przed pójściem spać zastanowili się za co są wdzięczni. Po tygodniu sprawdźcie, czy praktykowanie wdzięczności coś zmieniło w ich życiu.



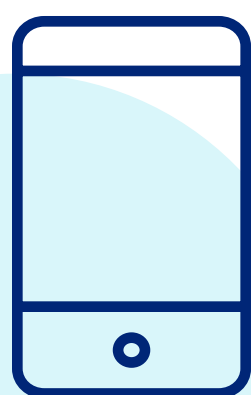
# Co jest dla Ciebie najcenniejsze?



Dla każdego coś innego jest ważne. Niektórzy najbardziej cenią sobie relacje – i związane z nimi pamiątki i wspomnienia. Inni dużą wagę przywiązują do rzeczy bardziej materialnych. Poproś bliską Ci osobę, aby się dobrze zastanowiła i powiedziała, na czym tak naprawdę jej zależy.




## Jakiego nawyku najbardziej chciał(a) byś się pozbyć?



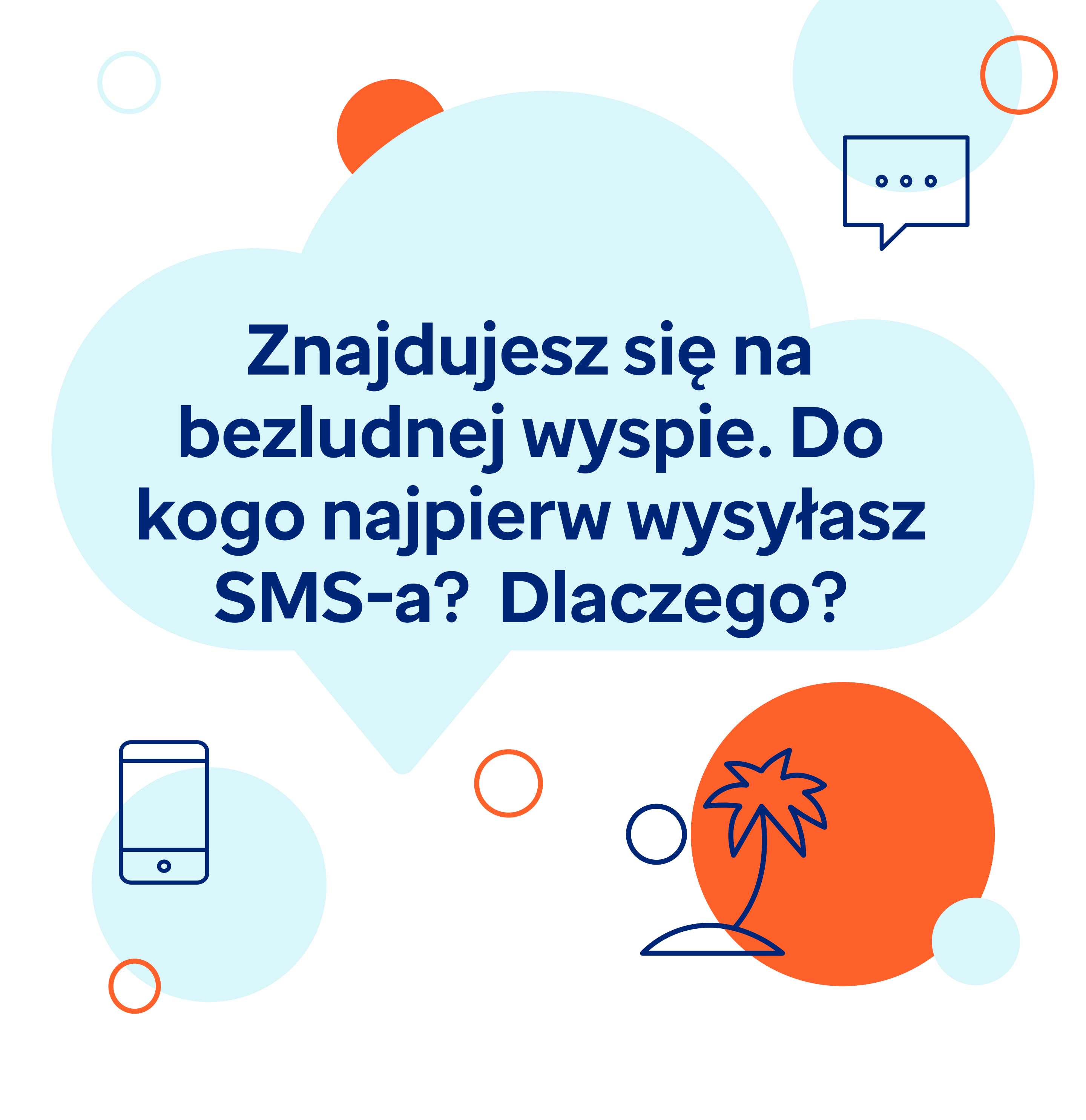
Jedne nawyki, na przykład praktykowanie wdzięczności lub regularna aktywność fizyczna, są dla nas bardzo korzystne. Inne, takie jak palenie papierosów lub papierosów elektronicznych, szkodzą naszemu zdrowiu. Warto doradzić nastolatкови lub młodemu dorosłemu, który chce zerwać z jakimś nawykiem, aby obserwował, co wywołuje u niego chęć wykonania danej czynności i starał się usunąć taki bodziec.



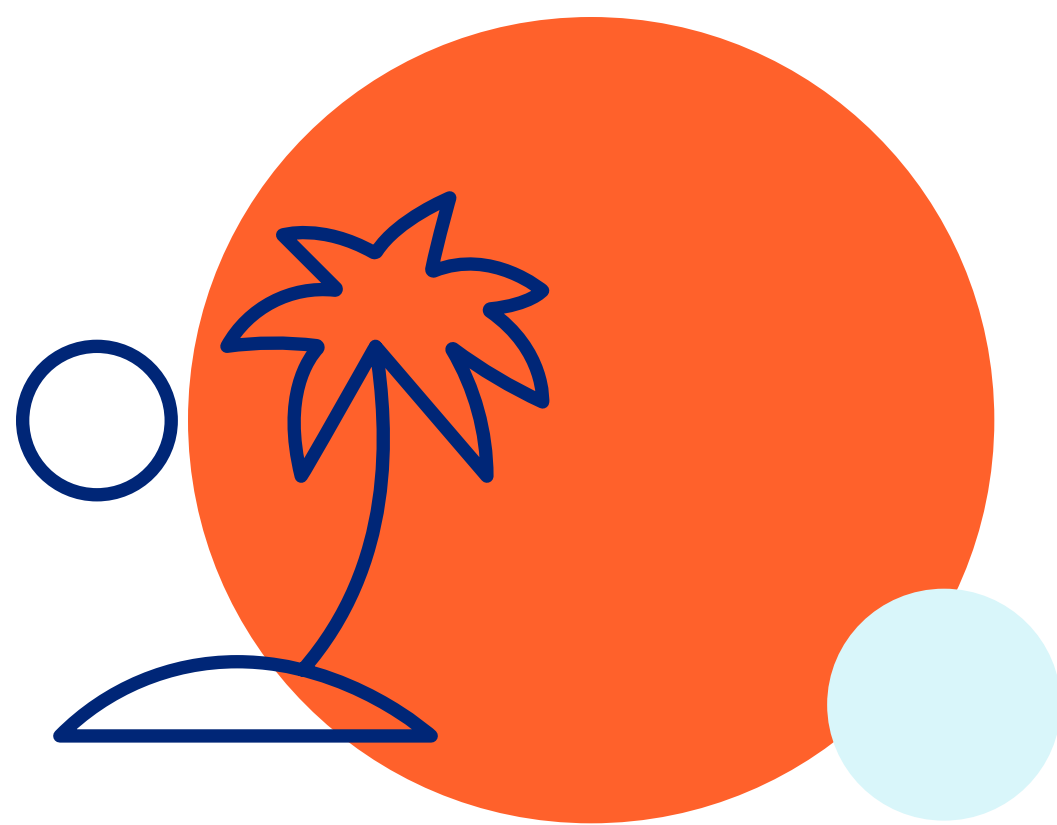
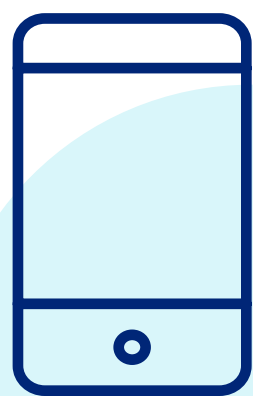


**Do czego dał(a)byś się namówić, żeby stać się popularnym(-ą)?**

Presja rówieśników może być motywująca, jeśli na przykład koledzy/koleżanki zachęcają się nawzajem do starania się o dobre stopnie lub do uprawiania ulubionego sportu. Jednak namawianie innych do ryzykownych zachowań, takich jak zbyt szybka jazda samochodem, picie alkoholu lub uciekanie z lekcji, jest zdecydowanie czymś negatywnym.

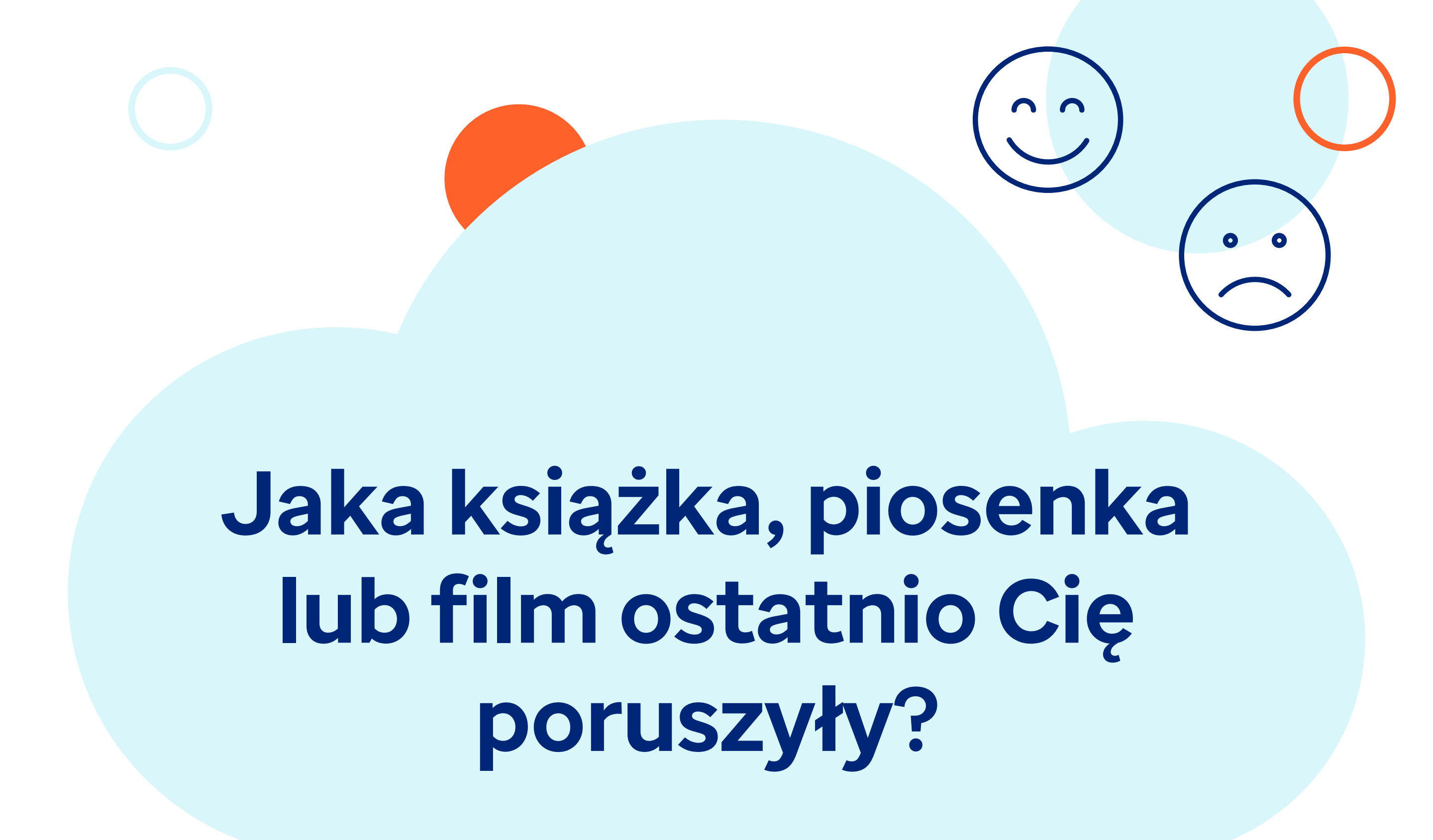


# Znajdujesz się na bezludnej wyspie. Do kogo najpierw wysyłasz SMS-a? Dlaczego?

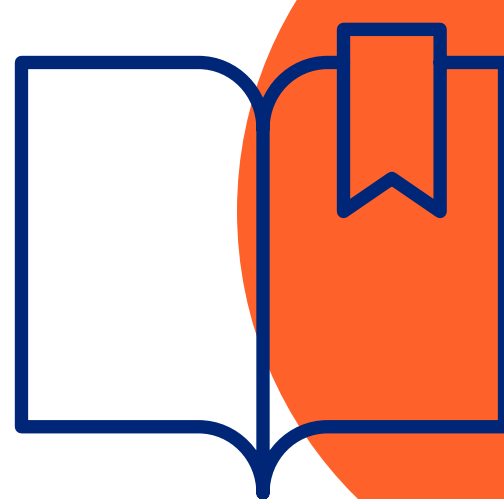
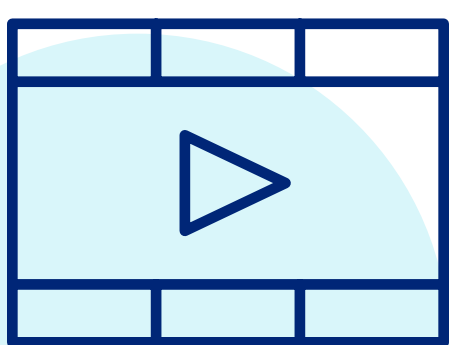


Skuteczny system wsparcia jest niezmiernie ważny zarówno w sytuacji prawdziwego zagrożenia, jak i w codziennym życiu.

Upewnij się, że Twoi bliscy wiedzą, komu mogą zaufać, bez względu na to, czy będą to przyjaciele, rodzina czy profesjonaliści.



# Jaka książka, piosenka lub film ostatnio Cię poruszyły?



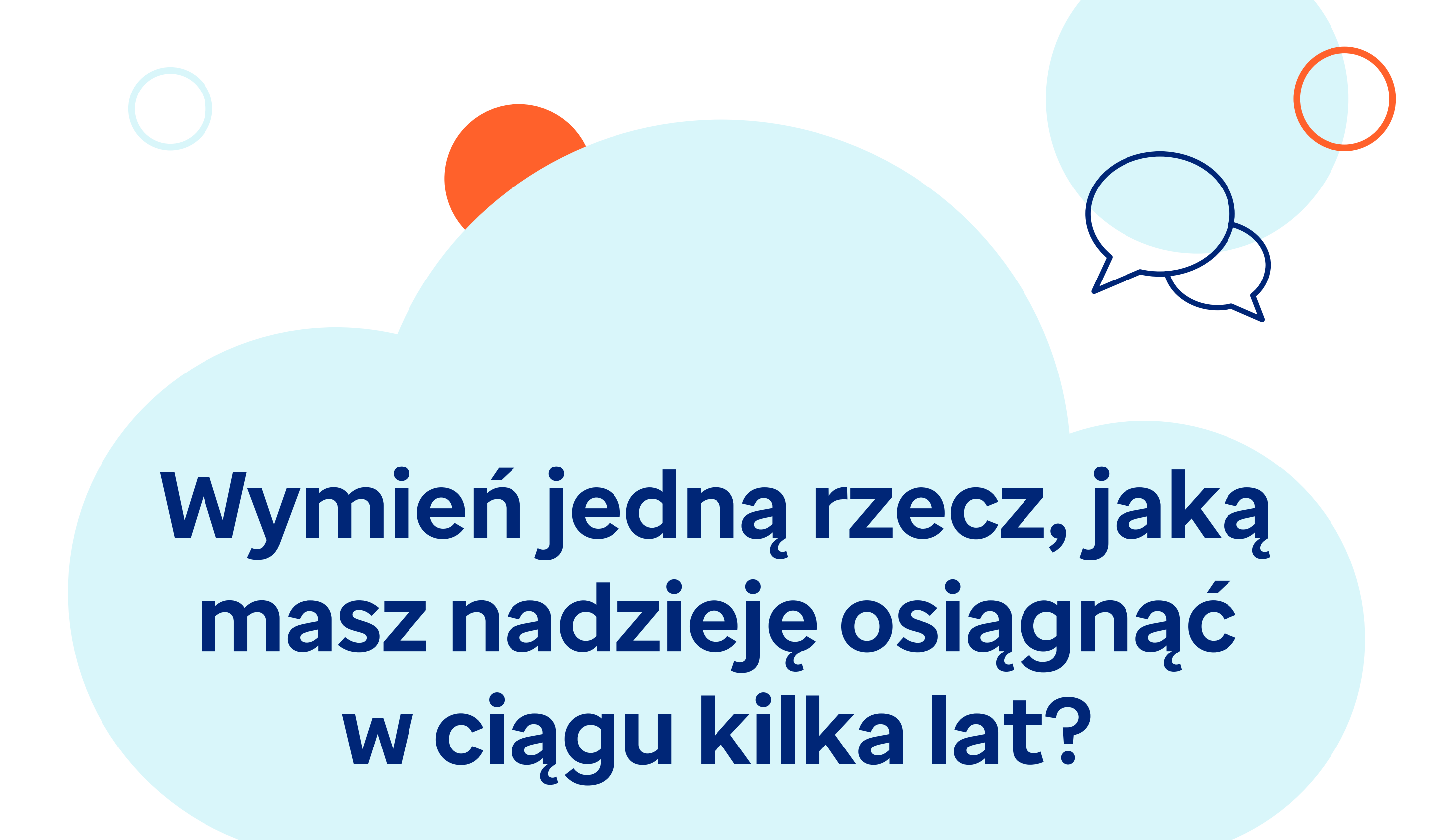
Wszyscy odczuwamy pewne emocje: szczęście, smutek, frustrację, złość i wiele innych. Zrozumienie i kontrolowanie swoich emocji może wywrzeć znaczący wpływ na życie.<sup>1</sup>

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.

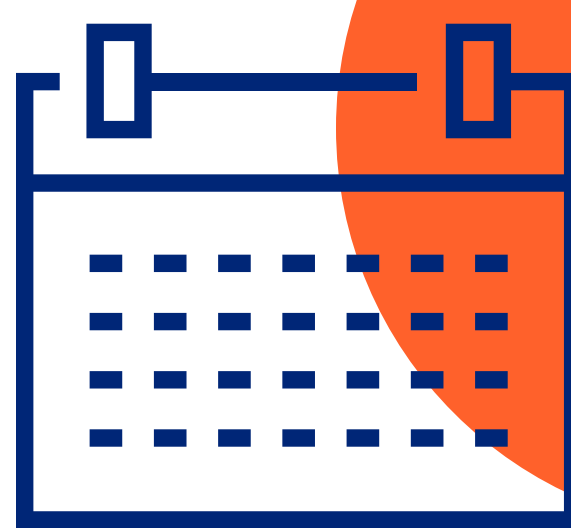
# Co być zrobić(a), gdybyś znalazł(a) 100 zł?



Umiejętność podejmowania mądrych decyzji finansowych w życiu dorosłym często zaczyna się od edukacji w zakresie finansów w wieku kilkunastu lat. Porozmawiaj ze swoim nastolatkiem, o tym jak ważne jest zarabianie, planowanie budżetu i oszczędzanie na cele krótko- i długoterminowe. Wyjaśnij dokładnie na czym polegają kredyty i jak działają karty kredytowe.



**Wymień jedną rzecz, jaką  
masz nadzieję osiągnąć  
w ciągu kilka lat?**



Większość nastolatków słyszała pytanie „Kim chcesz być, kiedy dorośniesz?” Pytany może poczuć się onieśmielony lub zestresowany jeśli, tak jak większość nastolatków, jeszcze nie wie, co chce robić w przyszłości. Warto wyznaczać cele i zastanawiać się, jak je osiągnąć, należy jednak uważać, aby nie wywierać nadmiernej presji.





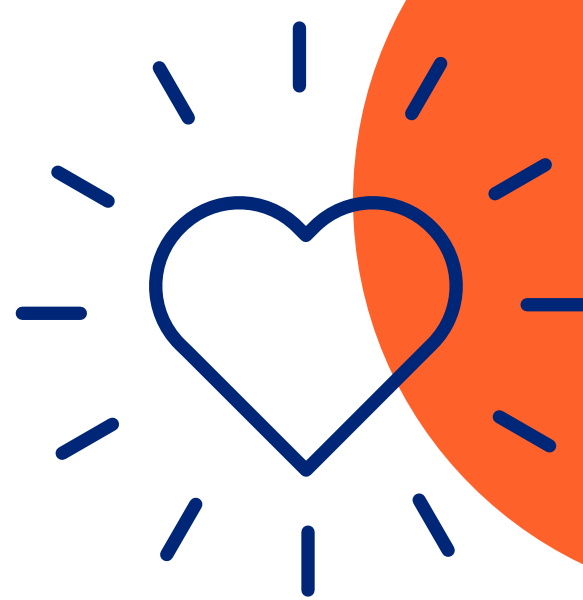
# Który emotikon wyraża Twój dzisiejszy nastrój?



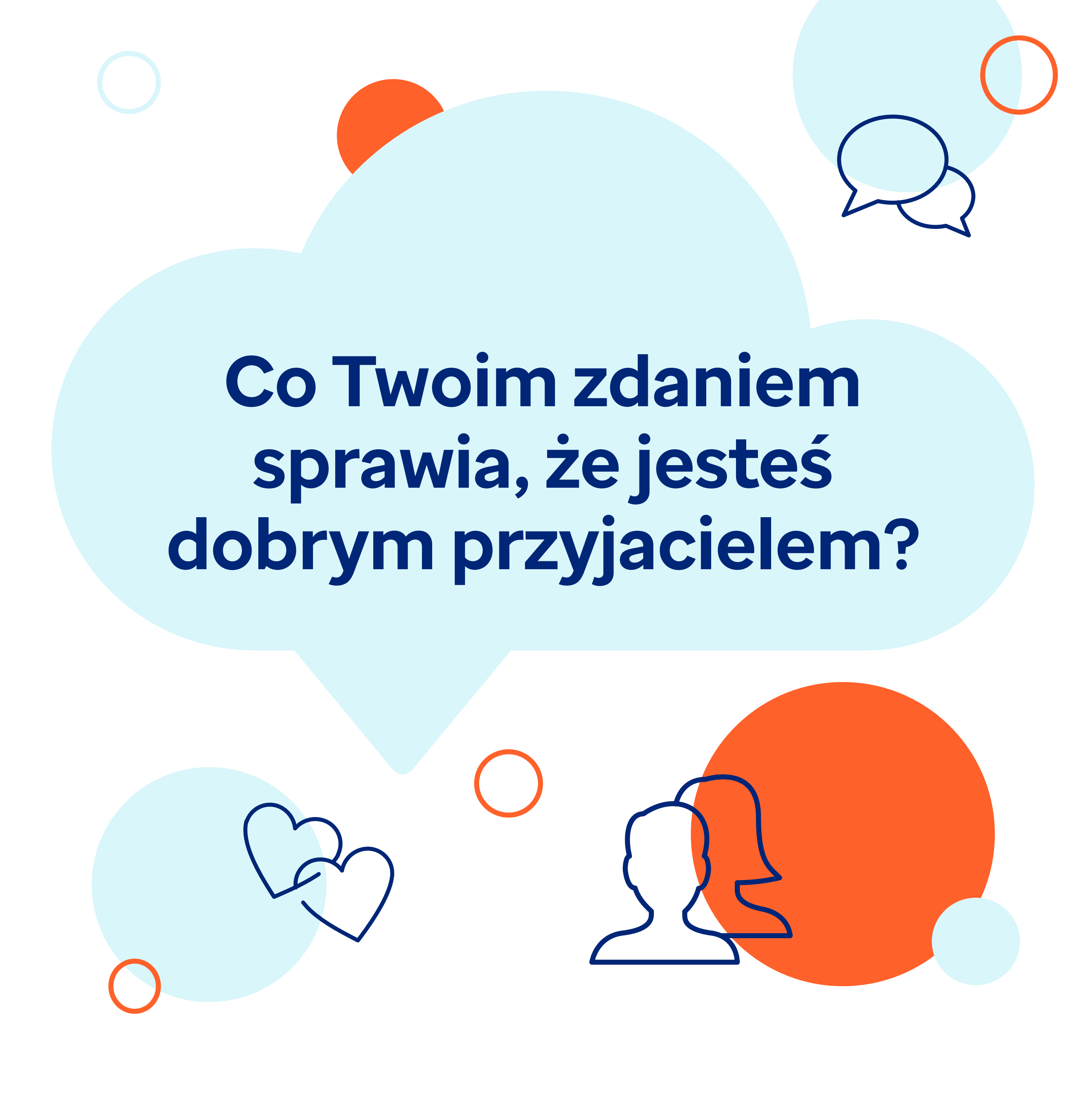
Pomyśl o tym, kiedy ktoś ostatnio zapytał Cię „Jak się masz?” Jest bardzo prawdopodobne, że odpowiedź brzmiała „Dobrze.” Prawda jest jednak taka, że nie zawsze jest dobrze. Czasami jest nam wesoło, czasami jesteśmy źli, smutni, zdenerwowani, sfrustrowani, odczuwamy wiele różnych emocji. Zapewnij swojego nastolatka, że tak może być i że nie trzeba się wstydzić przyznawać do swoich prawdziwych uczuć – i warto zwrócić się po pomoc, kiedy jest potrzebna.



## Co mogę zrobić, aby bardziej Cię wspierać?



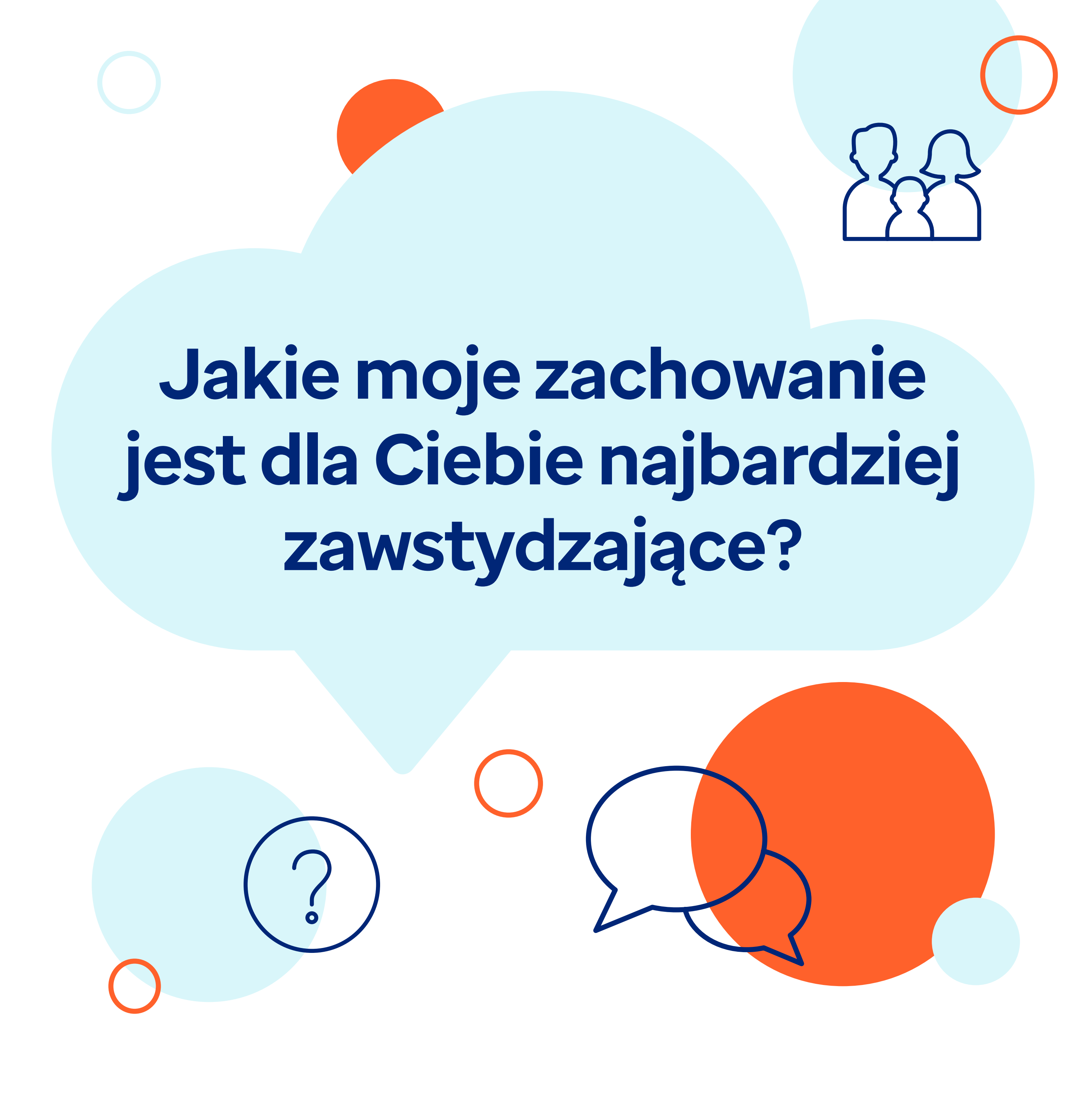
Bycie rodzicem to trudna rola. To samo dotyczy bycia nastolatkiem. Bądźcie ze sobą szczerzy i uczciwie powiedzcie o tym, czego naprawdę potrzebujecie, aby czuć wsparcie drugiej osoby. Początkowo może to być trochę niezręczne, ale może pomóc zbudować silną relację – taką, która będzie trwać przez wiele lat.



# Co Twoim zdaniem sprawia, że jesteś dobrym przyjacielem?



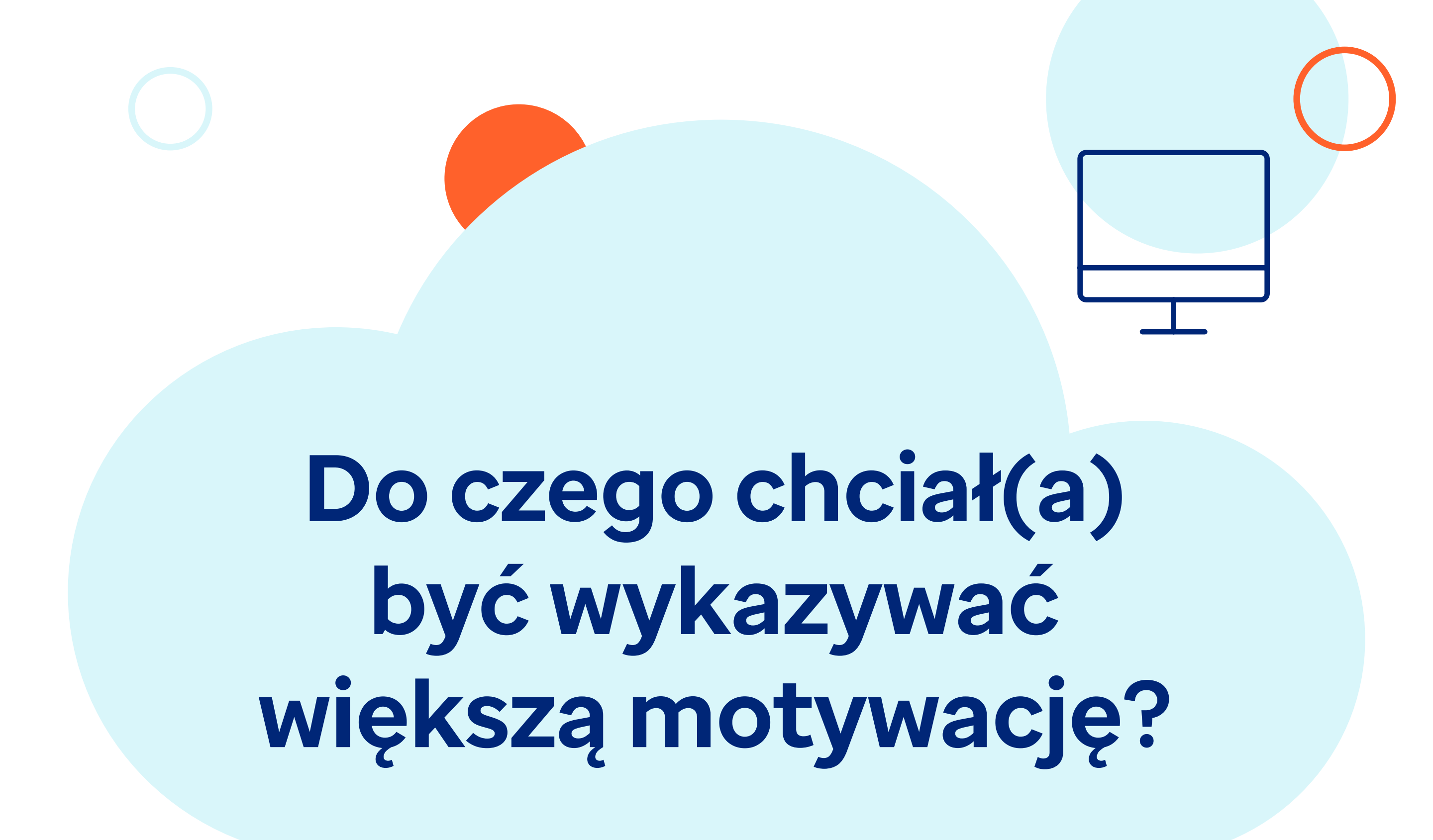
Zaufanie, uczciwość, wzajemny szacunek, dobra komunikacja ... Co sprawia, że ktoś jest dobrym przyjacielem – i osobą, z którą warto się umówić? Upewnij się, że Twoi bliscy rozumieją, jak nawiązywać relacje oparte na szacunku i zdrowych cechach.



# Jakie moje zachowanie jest dla Ciebie najbardziej zawstydzające?



Powinniśmy budować pozytywne i szczerze relacje z naszymi nastolatkami. Obejmuje to otwartość na różnice zdań oraz uważne słuchanie i okazywanie zainteresowania ich uczuciami.



# Do czego chciał(a) być wykazywać większą motywację?



Nawet jeśli wyznaczymy sobie ambitne cele, nie zawsze jest nam łatwo zmotywować się do ich realizacji. Zapytaj swoich bliskich, co ich motywuje. Motywacja wewnętrzna zachęca nas do robienia czegoś, co jest dla nas osobiście satysfakcjonujące. Motywacja zewnętrzna zachęca nas do zrobienia czegoś, co zapewni nam nagrodę lub pozwoli uniknąć kary. Oba rodzaje motywacji pomagają nam osiągać cele. Należy koncentrować się na pozytywnych przyczynach.





## Co najbardziej w sobie lubisz? A co najmniej?




Poczucie własnej wartości dotyczy doceniania i szanowania samego siebie. Zachęć swoich bliskich, aby pomyśleli o wszystkich swoich dobrych cechach. Może im to pomóc w zdrowym poczuciu własnej wartości, a to z kolei może dać im większą pewność siebie w szkole, pracy i innych obszarach życia.



## Z czego jesteś dumny(-a)?



Poczucie dumy z tego, co robimy i kim jesteśmy jest niezmiernie ważne. Zachęcaj nastolatków, aby doceniali siebie i świętowali swoje osiągnięcia. Nie muszą to być wielkie wyczyny, takie jak przebiegnięcie maratonu czy dostanie się na studia. Nawet zwykłe, codzienne czynności, takie jak bycie dobrym przyjacielem czy pomaganie innym, również zasługują na poczucie dumy.



# Jaka jest najtrudniejsza rzecz, jaką dotychczas zrobiłeś(-aś)?



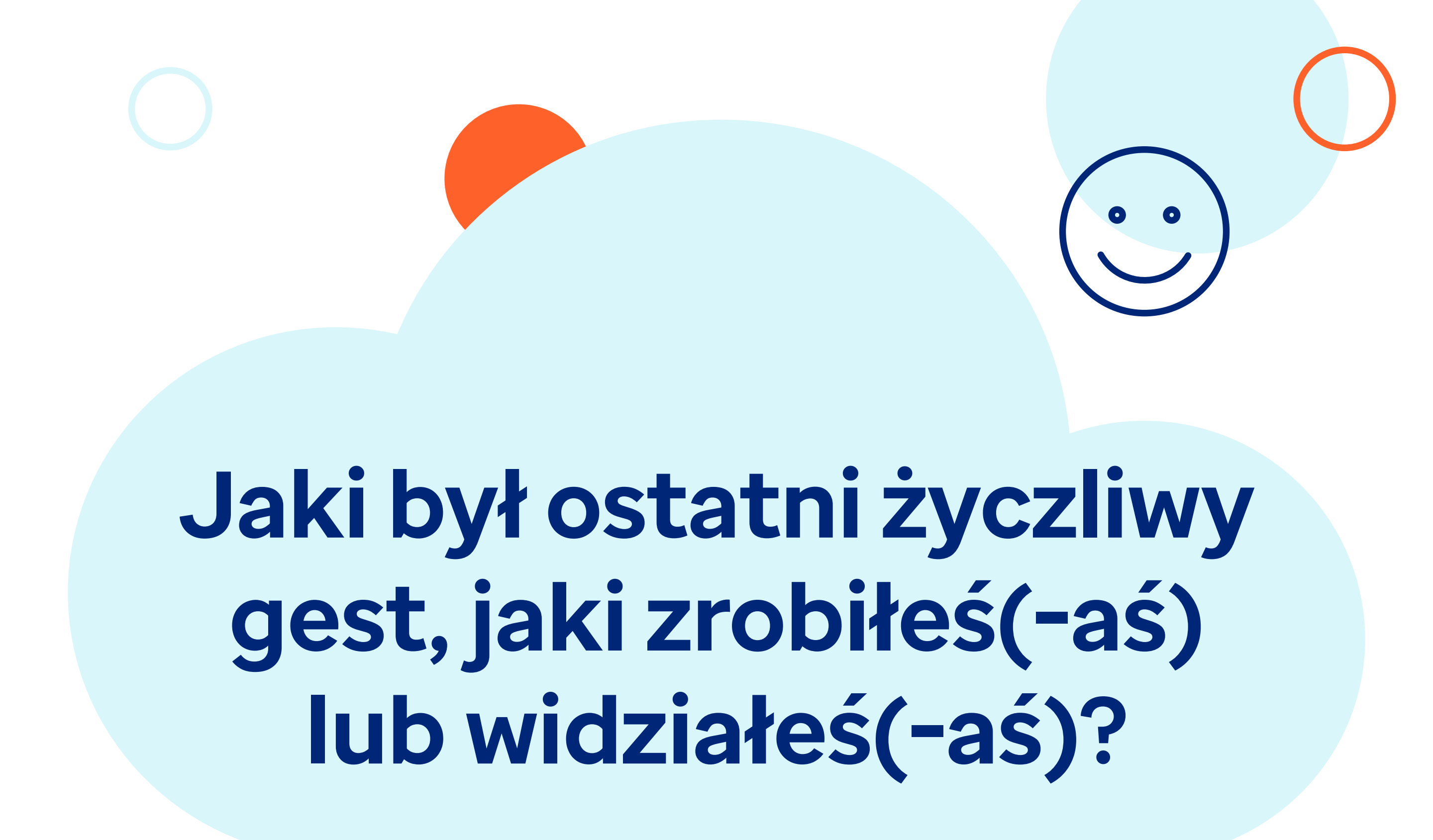
Niezależnie od tego, czy chodzi o osiągnięcie celu sportowego, zdobycie się na odwagę, aby zaśpiewać przed publicznością, czy też uporanie się ze stratą bliskiej osoby, wszyscy w swoim życiu stajemy przed wielkimi wyzwaniami - niektóre wybieramy, a z innymi jesteśmy zmuszeni się zmierzyć. Zachęcaj swoich bliskich, aby cieszyli się ze wszystkiego, co udało im się pokonać i ze wszystkiego, co są w stanie osiągnąć w przyszłości.



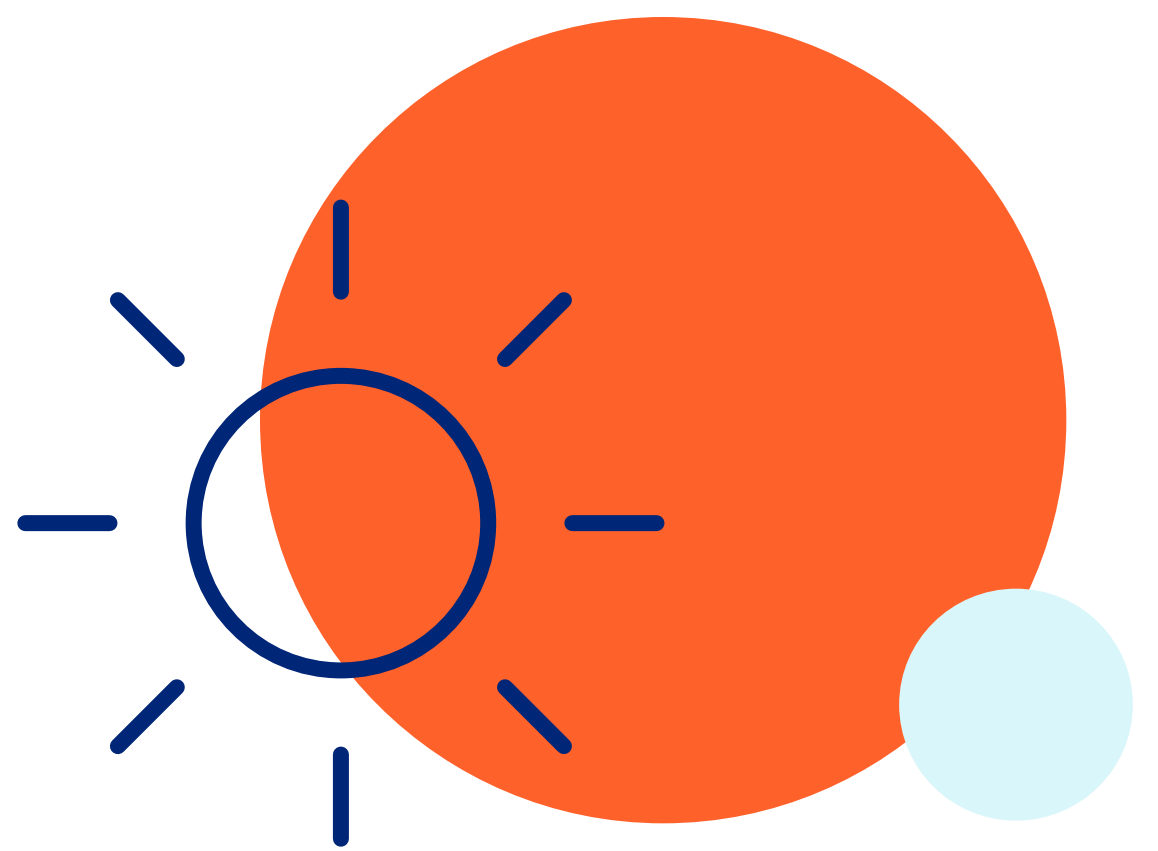
# Czego najbardziej się obawiasz?

Węży. Podróży samolotem. Wystąpień publicznych. Wysokości. Wielu z nas czegoś się obawia. Strach nie jest na ogół szkodliwy, jeśli jednak zauważmy, że nasz nastolatek lub młody dorosły jest w stanie zrobić bardzo dużo, aby uniknąć pewnych sytuacji, może to świadczyć o fobii – czyli o bardzo silnym, utrzymującym się lęku. Większość fobii można leczyć, dlatego warto zachęcać bliskich do sięgnięcia po pomoc.<sup>1</sup>

1. World Health Organization. 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.



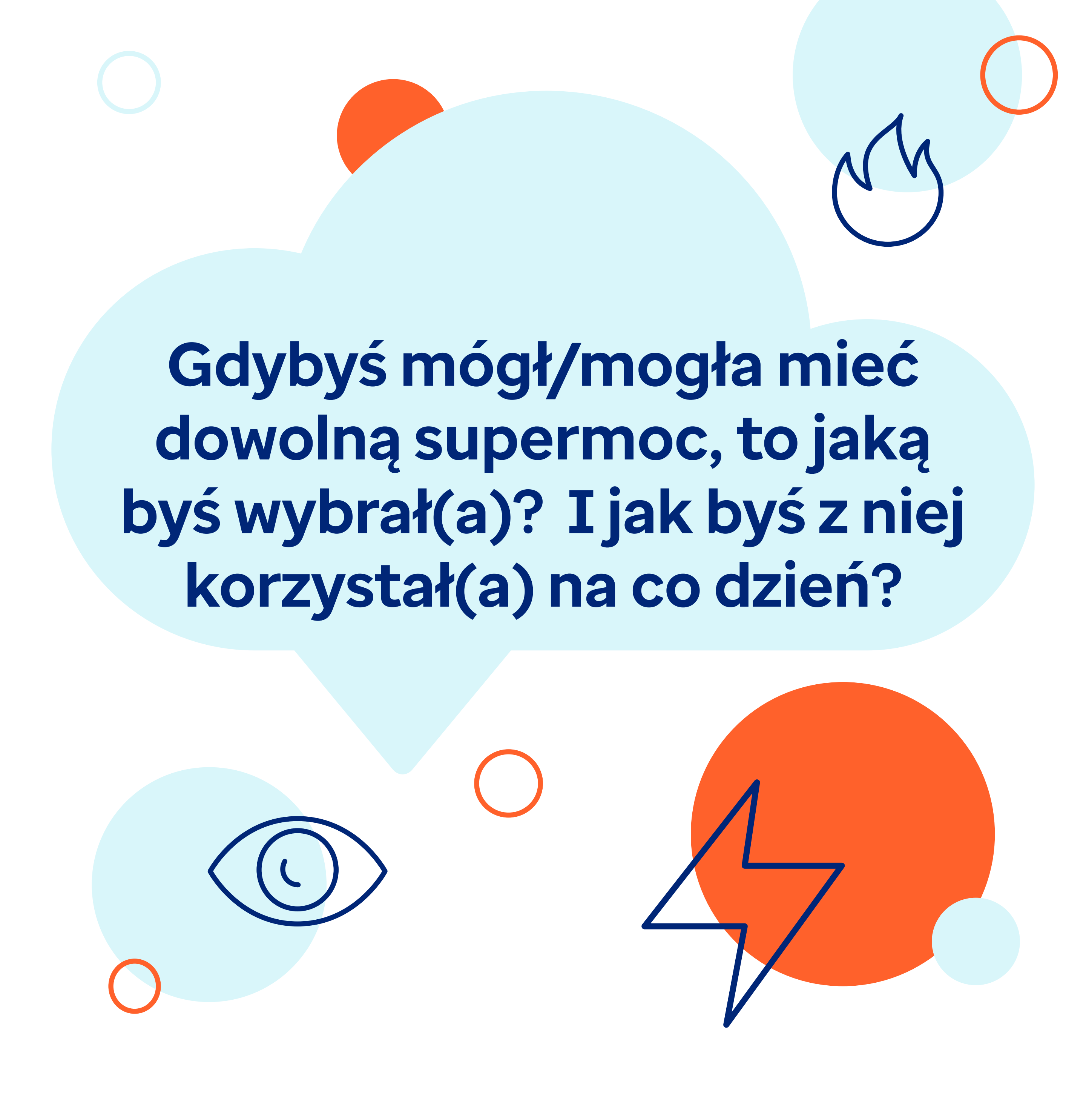
# Jaki był ostatni życzliwy gest, jaki zrobiłeś(-aś) lub widziałeś(-aś)?



Życzliwość wobec innych jest czymś pozytywnym nie tylko dla osób, wobec których jest skierowana. Może również znacząco poprawić nasz nastrój, dobre samopoczucie i przynieść korzyści dla zdrowia fizycznego.<sup>1</sup> Zachęcajmy więc dzieci, aby codziennie szukały możliwości okazania życzliwości innym osobom. Nawet drobne gesty, takie jak przytrzymanie komuś drzwi lub podzielenie się posiłkiem – działania związane z kontaktem społecznym – mogą przynieść większe korzyści niż działania podejmowane anonimowo lub online.<sup>1</sup>


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





**Gdybyś mógł/mogła mieć dowolną supermoc, to jaką byś wybrał(a)? I jak byś z niej korzystał(a) na co dzień?**

Mimo że nie umiemy latać, stać się niewidzialni ani robić innych niesamowitych rzeczy, które robią superbohaterowie w komiksach i filmach, wszyscy mamy pewne umiejętności i cechy, które czynią nas wielkimi na swój sposób. Postaraj się nauczyć swoich bliskich, aby doceniali swoje mocne strony – a także te, które zauważają u innych.



## Jak wyglądałby Twój idealny dzień, od momentu przebudzenia do momentu zaśnięcia?

Rzadko zdarza się nam dzień, który możemy uznać za idealny, ale każdego dnia warto poświęcić kilka chwil na to, co sprawia nam radość – i co jest ważne dla naszego zdrowia. Całą rodziną zacznijcie od zadbania o wystarczająco długi sen. Następnie, postarajcie się poświęcić trochę czasu tylko dla siebie, na czytanie, spotkanie z przyjacielem, posłuchanie muzyki lub zrobienie czegoś innego, co sprawia wam przyjemność.