

Optum

“

Gününüz nasıl geçti?

Sohbet açanlar

Sevdiklerimizi ne kadar önemsesek de, bazen hayatınızdaki gençler veya genç yetişkinlerle iyi tartışmaları nasıl başlatacağınızı bilmek zor olabilir. Bu sohbet açanlarla işinizi kolaylaştırın. İlginç sohbetlere ilham verebilecek ve ikinizi de tek kelimelik cevapların ötesine taşıyabilecek bir soru bulmak için "Başla" düğmesine tıklayın.

Nereden
başlayacağınızı
şaşırdığınızda

SIZE,
destek oluyoruz

**Optum EAP ayrıcalıklarından en iyi
şekilde yararlanın.**

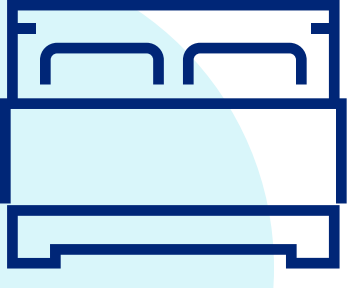
Sizin için nelerin mevcut olduğunu öğrenmek
için **livewell.optum.com** adresini ziyaret edin.

En son ne zaman hissettiniz 🙄?

Bazen hepimiz üzgün hissederiz. Ancak sevdiğiniz biri kendini sık sık üzgün, umutsuz veya sinirli hissediyorsa, bu bir depresyon belirtisi olabilir. Aktivitelerden daha az keyif almak, uyku ve yeme düzeninde değişiklikler yaşamak da bunun belirtileri arasında olabilir.¹

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.

Gece uyuyamadığınızda ne yaparsınız?



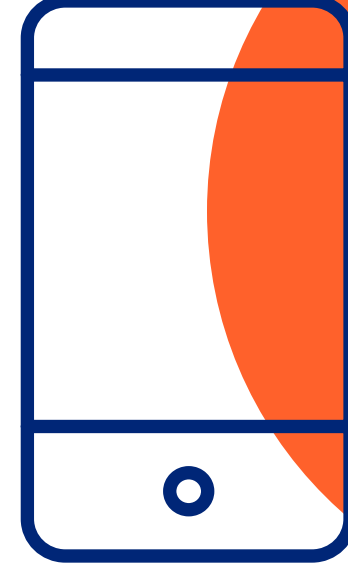
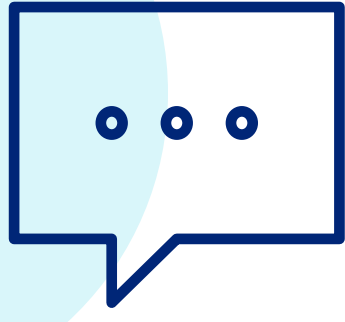
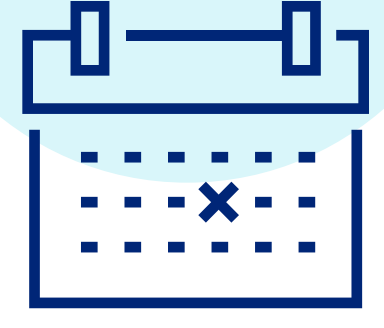
Geceleri yeterli uyku almak hem gençler hem de yetişkinler için önemlidir. Sevdiklerinizle, geceleri telefonlarını yatak odasının dışında tutmak ve okula dinlenmiş gidebilmeleri için yeterince erken yatmak gibi sağlıklı alışkanlıklar hakkında konuşun.

En sevdiğiniz yemek hangisi? Ve neden?



Beslenme, büyüme çağındaki gençler de dahil olmak üzere her yaşta insan için önemlidir. Çocuğunuzun ne yediğı ve ne zaman yediğı düşüncelerini ele geçirmeye başladıysa, bu potansiyel bir yeme bozukluğı belirtisi olabilir.

Bir hafta boyunca sosyal medya kullanamayacak olsaydınız ne yapardınız?



Sosyal medya, bazı insanların başkalarının kendilerini onaylayıp onaylamadığı konusunda endişeli hissetmelerine, sürekli bildirimlerden bunalmalarına ve bir şeyleri kaçırdıkları endişesine kapılmalarına neden olabilir.¹ Genç kadınlarda Instagram'ın sık kullanımı, vücut memnuniyetsizliğinin yanı sıra anksiyete, depresyon ve düşük özsaygı ile de ilişkilidir.²

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/.

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.

En son ne zaman gerçekten mutlu hissettiniz?

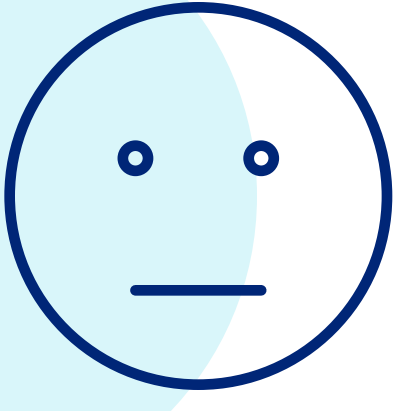


Sürekli mutlu hissetmek gerçekçi değildir. Hepimizin kötü günleri vardır. Fakat, hayatınızdaki genç veya genç yetişkin bir süredir kendini üzgün hissediyorsa, bu bir depresyon belirtisi olabilir. Diğer belirtiler arasında sinirli hissetmek, uyumakta zorlanmak veya çok fazla uyumak ve suçlu veya değersiz hissetmek yer alır.¹

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.

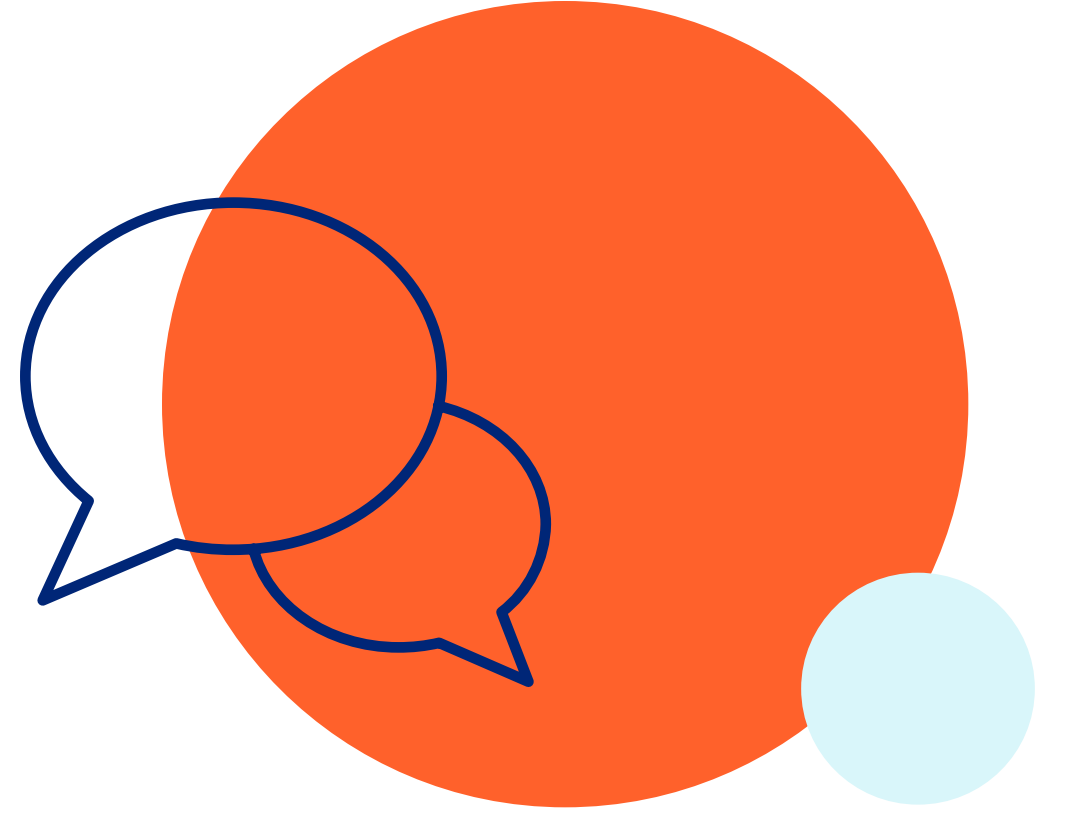


Evde diğer yerlerde olduğundan daha farklı mı davranıyorsunuz?



İş yerinde daha profesyonel, arkadaşlarla daha eğlenceli olmak gibi, davranışlarımızı duruma uydurmak genellikle uygundur. Bununla birlikte, özgün benliklerimizi bulmak ve her birimizi benzersiz kılan şeyin bizi harika yapan şey olduğunu bilerek kendimize güvenmek de önemlidir.

Gergin hissettiğiniz bir zamanı anlatın.



İster sınıf önünde sunum yapmak ister yeni bir şey denemek olsun, hepimiz bazen gergin oluruz. Ancak sık sık gergin olmak - genel olarak veya belirli durumlar hakkında - anksiyete belirtisi olabilir.¹

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

Şu anda en çok endişe duyduğunuz konu nedir?



Herkes bazen endişelenir, ancak sürekli endişelenmek anksiyete belirtisi olabilir.¹ Sevdiğiniz kişiyi etkilediğini düşünüyorsanız, yardım almak için iletişime geçin. Sağlıklı beslenme, egzersiz, uyku ve farkındalık ruh sağlığına da yardımcı olabilir.²

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

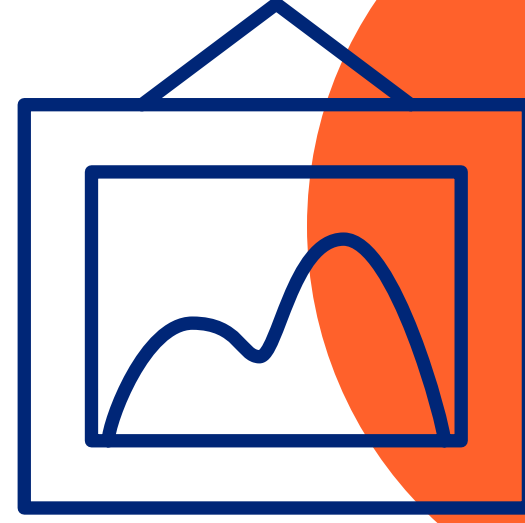
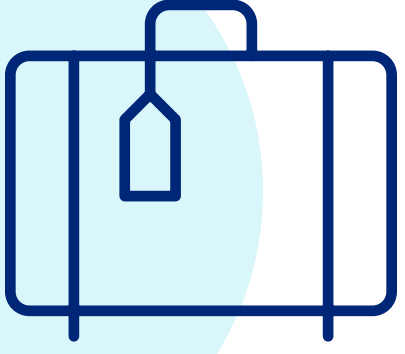
2. WHO. Looking after our mental health. who.int/campaigns/connecting-the-world-to-combat-coronavirus/healthyathome/healthyathome---mental-health. Accessed December 7, 2021.

Bugün ne için minnettarsınız?



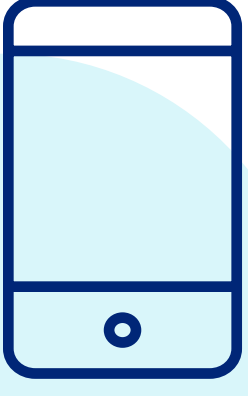
Minnettar olduğumuz şeylere odaklanmak hepimizin daha iyi hissetmesini sağlayabilir. Sevdiklerinizi her sabah veya her gece yatmadan önce kendilerine ne için minnettar olduklarını sormaya teşvik edin. Bir hafta sonra, farklı hissedip hissetmediklerine bakın.

Sizin için en değerli olan şey nedir?



Hepimizin değer verdiği şeyler farklıdır. Bazıları için ilişkiler - ve belki de onlardan kalan hatıralar - çok önemlidir. Diğerleri için satın aldıklarımız büyük önem taşır. Sevdiklerinizden bir an için gerçekten neye önem verdiklerini düşünmelerini isteyin.

Vazgeçmek istediğiniz bir alışkanlığınız nedir?



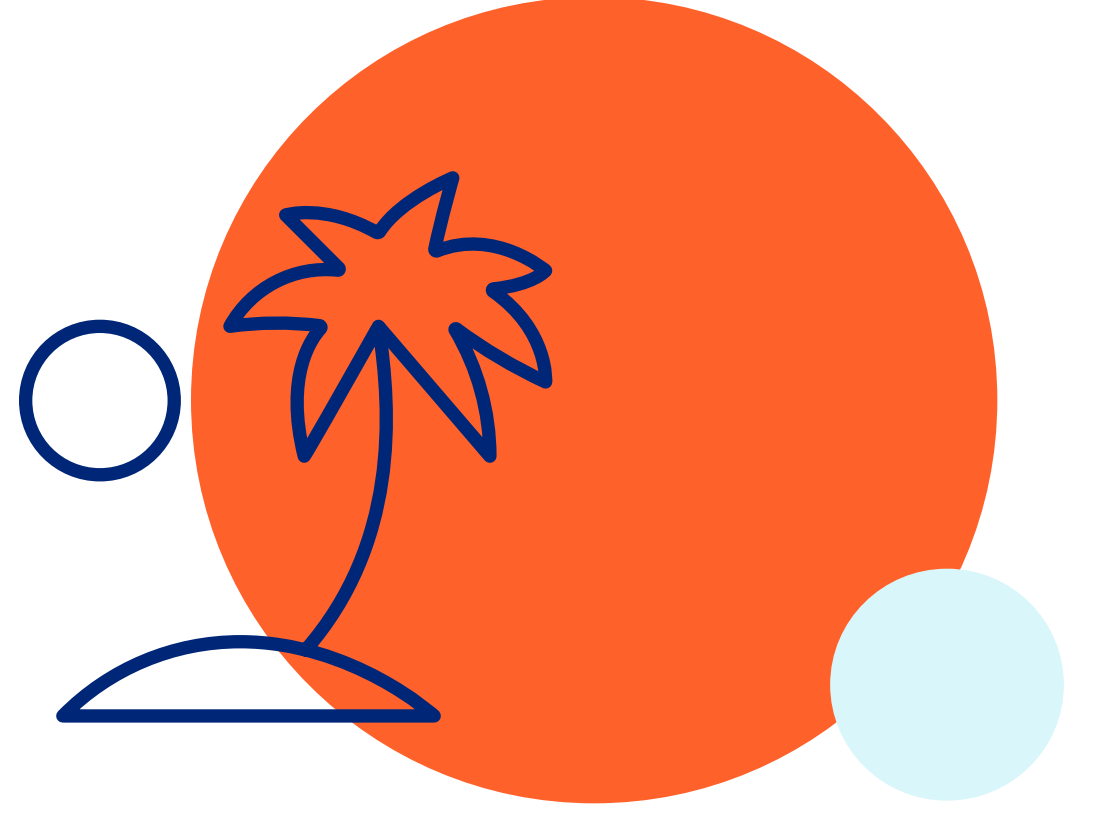
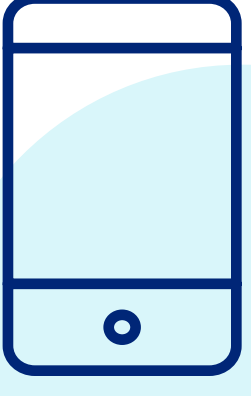
Minnettarlık duymak veya düzenli egzersiz yapmak gibi bazı alışkanlıklar harikadır. Normal sigara ve elektronik sigara gibi diğerleri sağlığımız için iyi değildir. Eğer çocuğunuzun ya da genç yetişkininizin vazgeçmek istediği bir alışkanlığı varsa, bu aktiviteyi yapmasını neyin tetiklediğine dikkat etmesini ve bunu ortadan kaldırmaya çalışmasını söyleyin.

Ne için viral olmak isterdiniz?



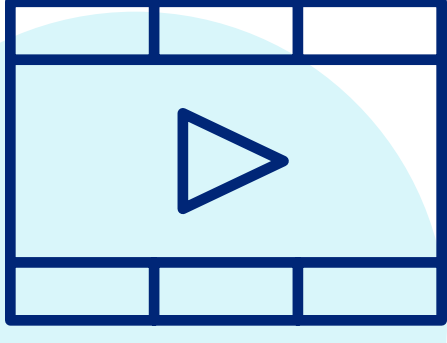
Arkadaşlar birbirlerini notlarını yükseltmeleri veya sevdikleri aktiviteleri yapmaları için teşvik ediyorsa, akran baskısı iyi bir şey olabilir. Ancak gençler, diğerlerini hızlı araba kullanmak, içki içmek veya dersten kaçmak gibi riskli davranışlar konusunda baskılandığında, bu kesinlikle olumsuz olabilir.

Bir adada mahsur kaldınız. Önce kime mesaj atarsın? Neden?



İster gerçek bir acil durum isterse günlük hayat olsun, iyi bir destek sistemine sahip olmak önemlidir. Sevdiklerinizin, ister arkadaş, ister aile, ister profesyonel olsun, kime güvenebileceklerini bildiklerinden emin olun.

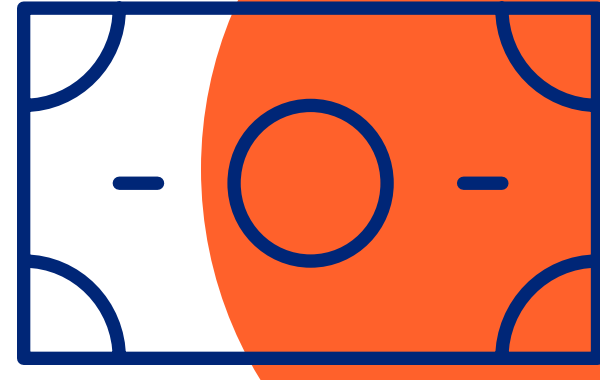
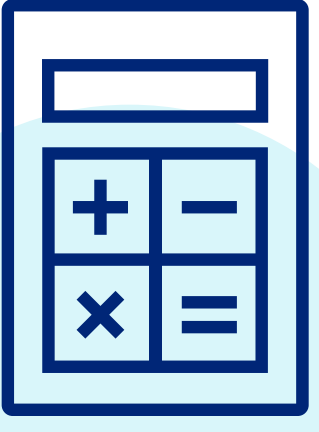
Size bir şeyler hissettiren son kitap, şarkı veya film neydi?



Hepimiz duygular yaşarız: mutluyuz, üzgünüz, sinirliyiz, öfkeliyiz ve çok daha fazlası. Duygularımızı anlamayı ve yönetmeyi öğrenmek hayatlarımız üzerinde büyük bir etkiye sahip olabilir.¹

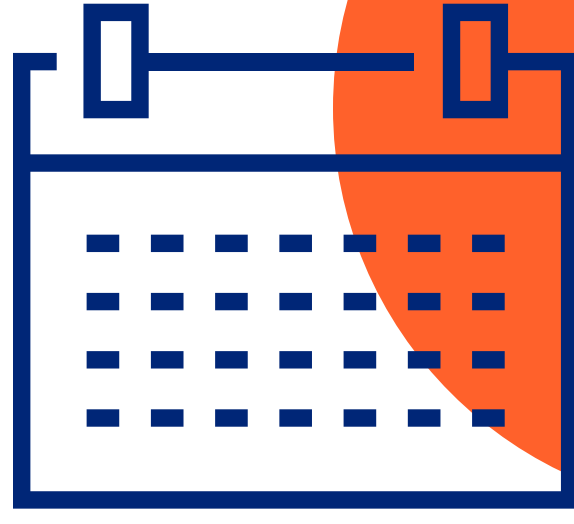
1. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed December 7, 2021.

£100 bulsaydınız ne yapardınız?



Yetişkin olarak nasıl akıllı finansal kararlar alınacağını bilmek genellikle gençlik yıllarında finansal eğitimle başlar. Çocuğunuza kısa ve uzun vadeli hedefler için kazanmanın, bütçe yapmanın ve tasarruf etmenin önemini öğretin. Kredilerin ve kredi kartlarının nasıl işlediğini de anladıklarından emin olun.

Birkaç yıl içinde başarmayı umduğunuz şey nedir?



Çoğu genç "Büyüyünce ne olmak istiyorsun?" sorusunu duymuştur. Çoğu genç gibi onlar da emin değillerse bu durum göz korkutucu ve stresli olabilir. Hedefler belirlemek ve bunlara nasıl ulaşılabacağını bulmak harika olsa da, hayatınızdaki gençlere çok fazla baskı yapmadığınızdan emin olun.

Hangi emoji bugünkü ruh halinizi tanımlıyor?



Birinin en son ne zaman "Nasılsın?" diye sorduğunu düşünün. "Ben iyiyim" deme ihtimaliniz çok yüksek. Ancak gerçek şu ki, her zaman iyi değiliz. Bazen neşeli, kızgın, üzgün, gergin, sinirli ve çok daha fazlası oluruz. Genç veya genç yetişkininizin gerçekten nasıl hissettiklerini itiraf etmenin ve ihtiyaç duyduklarında yardım istemenin sorun olmadığını anladığından emin olun.

Seni daha iyi desteklemek için ne yapabilirim?



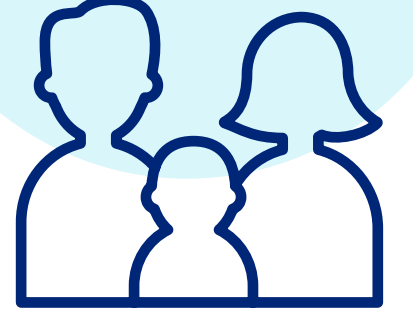
Ebeveyn olmak zor bir şey. Genç olmak da öyle. Birbirinize karşı açık olun ve desteklendiğinizi hissetmek için gerçekten neye ihtiyacınız olduğunu paylaşın. İlk başta garip gelebilir, ancak güçlü bir ilişkinin modelini oluşturabilir - ki bu, gelecek yıllar için önemli olacak bir şeydir.

Neden iyi bir dost olduğunuzu düşünüyorsunuz?



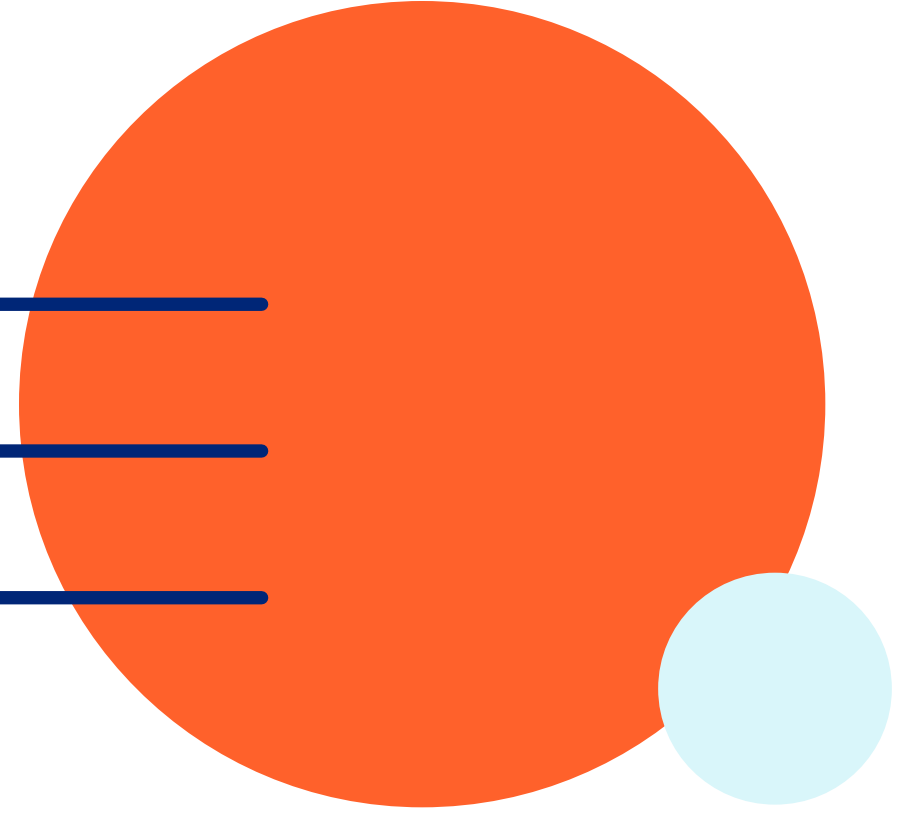
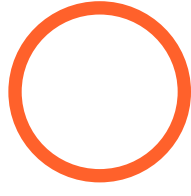
Güven, dürüstlük, karşılıklı saygı, iyi iletişim ... İyi bir arkadaşı - ve romantik şeyler yaşamak isteyeceğiniz iyi bir insanı - belirleyen şey nedir? Sevdiklerinizin saygı ve sağlıklı özelliklere dayalı ilişkileri nasıl seçeceklerini anladıklarından emin olun.

Yaptığım en utanç verici şey neydi?




Çocuğunuzla olumlu ve açık bir ilişki kurmak önemlidir. Bu, onların görüş farklılıklarına açık olmayı ve duygularını gerçekten dinlemeyi ve onlarla ilgilendiğinizi göstermeyi içerir.

Ne yapmak için daha fazla motive olmak isterdiniz?



Büyük hedeflere sahip olsak bile, motive olmak her zaman kolay değildir. Sevdiklerinize onları neyin motive ettiğini sorun. İçe yönelik motivasyon, bir şeyi kişisel olarak ödüllendirici bulduğumuz için yapmamızdır. Dışa yönelik motivasyon, bir şeyi ödül almak veya cezadan kaçınmak için yapmamızdır. Her iki tür de hedeflerimize ulaşmamıza yardımcı olabilir. Sadece olumlu nedenlere odaklandığınızdan emin olun.



**Kendinizle ilgili en
sevdiğiniz şey nedir?
Peki ya en az sevdiğiniz?**

Özsaygı, kendinize değer vermek ve saygı duymakla ilgilidir. Sevdiklerinizi tüm iyi özelliklerini düşünmeye teşvik edin. Sağlıklı bir özsaygıya sahip olmalarına yardımcı olabilir ve bu da okulda, işte ve hayatlarının diğer alanlarında kendilerini güvende hissetmelerine yardımcı olabilir.

Gurur duyduğunuz Şey nedir?



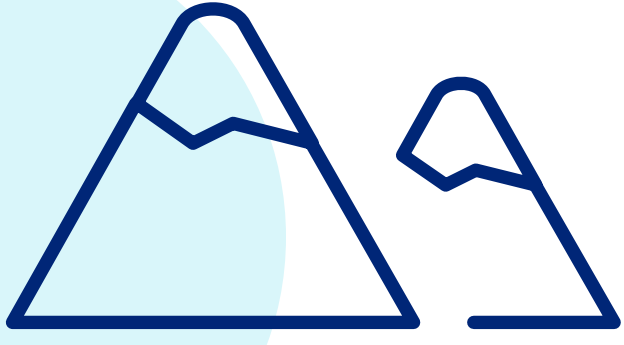
Yaptığımız iŐten ve kim olduğumuzdan gurur duymak önemlidir. Hayatınızdaki gençleri kendilerini ve başarılarını kutlamak için zaman ayırmaya teşvik edin. Maraton koŐmak ya da üniversiteye girmek gibi büyük başarılar olması gerekmez. İyi bir arkadaşlık yapmak ve başkalarına yardımda bulunmak gibi gündelik eylemler de gururu hak eder.

Bugüne kadar yaptığınız en zor şey neydi?



İster atletik bir hedefe ulaşmak, ister seyirci önünde şarkı söyleme cesaretini göstermek ya da sevdiğimiz birinin kaybıyla başa çıkmak olsun, hepimiz büyük zorluklarla karşı karşıya kalırız - bazılarını kendimiz seçeriz, bazılarıyla ise başa çıkmak zorunda kalırız. Sevdiklerinizi, üstesinden geldikleri ve gelecekte yapabilecekleri her şeyi kutlamaları için teşvik edin.

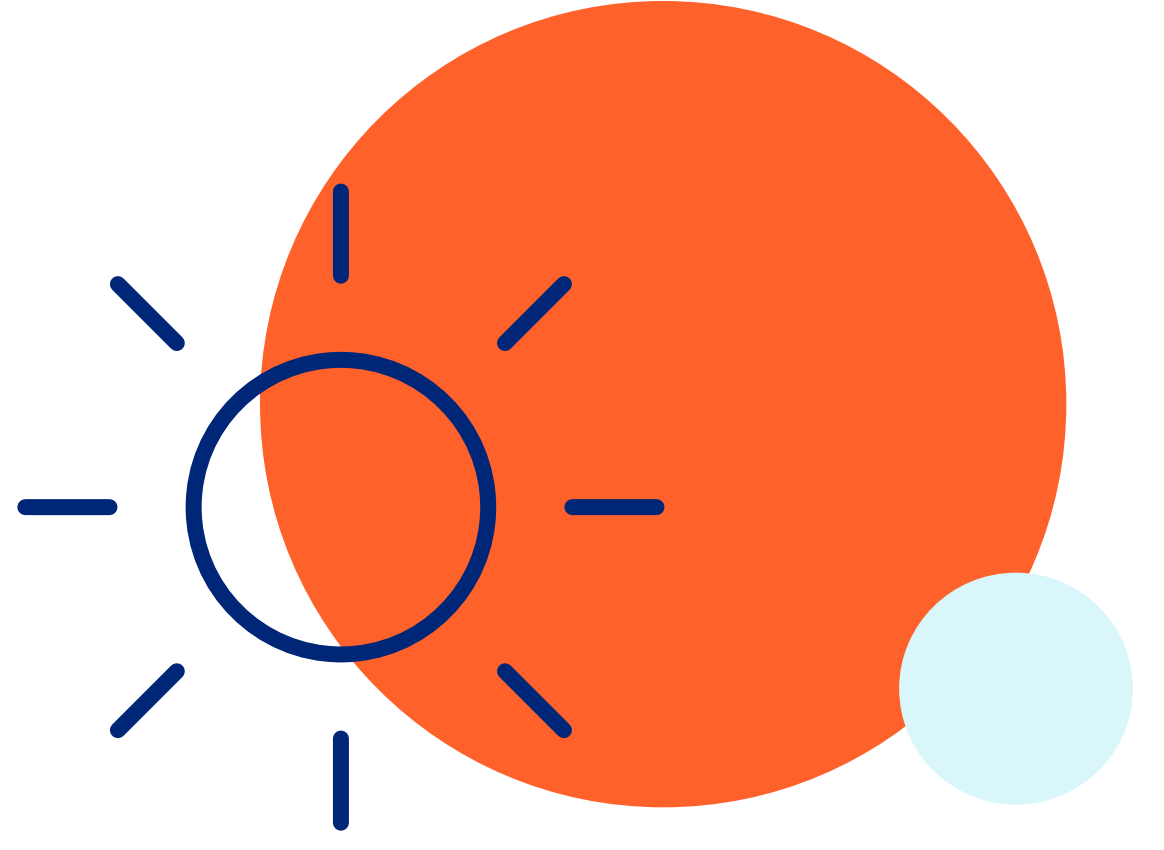
En çok neyden korkarsınız?



Yılanlar. Uçmak. Topluluk önünde konuşma. Yükseklik. Çoğumuz bir şeylerden korkuyoruz. Korkular genellikle zararlı değildir, ancak çocuğunuzun veya genç yetişkininizin bir şeyden kaçınmak için gerçekten kendi yolundan çıktığını görürseniz, bu bir fobi olabilir - çok güçlü, süre giden bir korku. Fobilerin çoğu tedavi edilebilir, bu nedenle sevdiğiniz kişiyi yardım almaya teşvik edin.¹

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

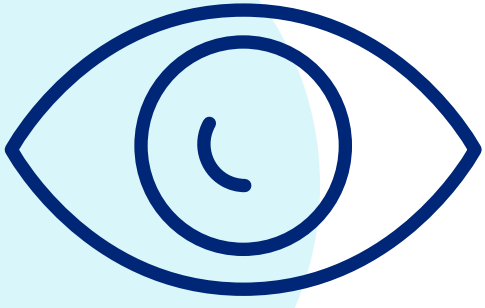
Yaptığınız ya da gördüğünüz son nazik davranış neydi?



Başkalarına karşı nazik olmak sadece onlar için iyi değildir. Ayrıca mutluluğumuzu artırabilir, saadetimizi iyileştirebilir ve fiziksel sağlığımıza fayda sağlayabilir.¹ Bu nedenle çocuğunuzu her gün nazik olmanın yollarını aramaya teşvik edin. Kapıyı tutmak veya biriyle yemek paylaşmak gibi küçük eylemler - sosyal temas içeren eylemler - anonim veya çevrimiçi eylemlerden bile daha fazla fayda sağlayabilir.¹

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.

Herhangi bir süper güce sahip olsaydınız, bu ne olurdu? Peki bunu günlük yaşamınızda nasıl kullanırsınız?



Uçamasak, görünmez olamasak ya da çizgi romanlardaki ve süper kahraman filmlerindeki diğer harika şeylerden bazılarını yapamasak da, hepimizin bizi kendi yollarımızda harika yapan yetenekleri ve özellikleri var. Sevdiklerinize kendi güçlü yanlarını ve başkalarında gördükleri güçlü yanları takdir etmeyi öğretmek için biraz zaman ayırın.

Uyandığınız andan uykuya daldığınız ana kadar mükemmel bir gün nasıl olurdu?



Mükemmel bir güne ulaşmak zor olabilir, ancak her gün keyif aldığımız ve sağlığımız için önemli olan şeylere zaman ayırmak önemlidir. Ailenize yeterli uyku aldıklarından emin olarak içe başlamalarını söyleyin. Ardından, okumak, bir arkadaşla takılmak, müzik almak veya hoşlandıkları başka bir şey yapmak için biraz "kendilerine zaman" ayırdıklarından emin olun.