

πραγματικά
Είναι εντάξει;

Ρωτήστε τους
σημέρα

RUOK?TM

Μία συζήτηση μπορεί να αλλάξει μια ζωή.

Μάθετε πως να ρωτήσετε ruok.org.au

**πραγματικά
Είναι εντάξει;**

**Ρωτήστε τους
σήμερα**

**Κάντε τη στιγμή
γεμάτη νόημα και
ρωτήστε Είσαι εντάξει;**

**Βρείτε χρόνο να τους ρωτήσετε πως
πραγματικά είναι:**

- Στα διαλείμματα από τη δουλειά ή τις σπουδές.
- Όταν εξασκείστε μαζί.
- Όταν έρχεστε σε επαφή ή κάνετε δραστηριότητες στο διαδίκτυο.
- Όταν ξοδεύετε χρόνο μαζί κοινωνικά.
- Όταν κάνετε μια δραστηριότητα μαζί.
- Όταν μοιράζεστε ένα γεύμα.
- Όταν ταξιδεύετε μαζί, ακόμα και για ένα σύντομο ταξίδι ίσως είναι καλή ευκαιρία να μιλήσετε.
- Όποτε ξοδεύετε ποιοτικό χρόνο μαζί.

**Θυμηθείτε να μείνετε σε επαφή και κάντε
την ερώτηση «είσαι εντάξει;» μέρος της
καθημερινότητάς σας**

**Βρείτε περισσότερες συμβουλές
στο ruok.org.au**

RUOK?TM

Μία συζήτηση μπορεί να αλλάξει μια ζωή.

**πραγματικά
Είναι εντάξει;**

**Ρωτήστε τους
σήμερα**

**Κάντε μια συζήτηση
ακολουθώντας αυτά
τα 4 βήματα**



**1. Ρωτήστε Είσαι
εντάξει;**

Πώς πας;

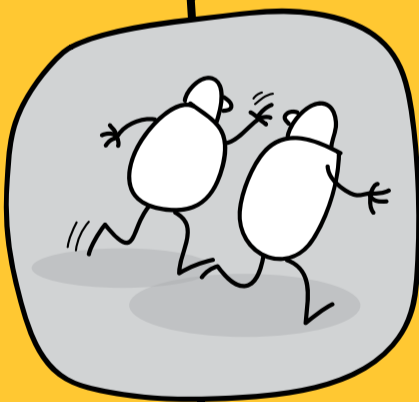
Δε φαίνεσαι να
είσαι ο εαυτός σου
τελευταία - θέλεις
να μιλήσεις;



**2. Ακούστε χωρίς
να κρίνετε**

Είμαι εδώ για
να σ' ακούσω αν
θέλεις να μιλήσεις
περισσότερο.

Αισθάνεσαι έτσι
για αρκετό
διάστημα;



**3. Ενθαρρύνετε
δράση**

Έχεις μιλήσει
στο γιατρό σου
γι' αυτό;

Ποιό νομίζεις θα είναι
ένα πρώτο βήμα που
θα σε βοηθούσε να το
ξεπεράσεις;



4. Ελέγξτε

Απλώς ήθελα να
δω πως πας;

Έχουν βελτιωθεί
τα πράγματα για σένα
από την τελευταία φορά
που μιλήσαμε;

**Μάθετε πως να ρωτήσετε
στο ruok.org.au**

RUOK?

Μία συζήτηση μπορεί να αλλάξει μια ζωή.

**πραγματικά
Είναι εντάξει;**

**Ρωτήστε τους
σήμερα**

**Κάνετε το να μείνετε σε
επαφή και να ρωτάτε
Είσαι εντάξει; μέρος της
καθημερινότητάς σας.**

Ξεκινήστε ρωτώντας «Είσαι εντάξει;»

**Όχι, δεν είμαι ΟΚ.
Ψάξτε λίγο βαθύτερα:**

«Τι συμβαίνει;»

«Αισθάνεσαι έτσι
για αρκετό διάστημα;»

«Είμαι έτοιμος/η να σ' ακούσω
αν θέλεις να μιλήσεις.»

Ναι, είμαι εντάξει

**Ωστόσο το ένστικτό σας σας
λέει ότι δεν είναι:**

«Είναι ότι δε φαίνεται να είσαι
ο εαυτός σου τελευταία.»

«Είμαι πάντοτε εδώ αν
θέλεις να μιλήσουμε.»

«Μήπως υπάρχει κάποιος άλλος με τον
οποίο θα προτιμούσες να μιλήσεις;»

Να ακούτε με ανοιχτό μυαλό

Ενθαρρύνετε δράση και παρέχετε στήριξη:

«Πώς μπορώ να βοηθήσω;»

«Τι είναι αυτό που θα βοηθήσει να σου αφαιρέσει την πίεση;»
«Τι είναι αυτό που σου αρέσει να κάνεις; Αν διαθέσεις χρόνο για
κάτι τέτοιο μπορεί πραγματικά να βοηθήσει.»

«Έχεις σκεφτεί να δεις το γιατρό σου;»

Διαθέτετε χρόνο για επικοινωνία:

«Ας ξαναμιλήσουμε την άλλη εβδομάδα.»

**Μάθετε πως να ρωτήσετε
στο ruok.org.au**

RUOK?TM

Μία συζήτηση μπορεί να αλλάξει μια ζωή.