

Otwarcie: Rozpocznij głębszą rozmowę

Czasami jasne jest, kiedy osoba, na której Ci zależy, potrzebuje wsparcia. Ale często tak nie jest.

Wiele osób nie czuje się komfortowo, rozmawiając o tym, co naprawdę dzieje się w ich życiu i umysłach. Mogą się martwić, że będziesz mieć o nich gorszą opinię. Mogą pomyśleć, że dzielenie się będzie dla ciebie ciężarem. Mogą sobie wmawiać, że to tylko przejściowa faza i że sami sobie z tym poradzą – albo coś w tym rodzaju.

Ale przejście od uprzejmych pozdrowień – „Cześć, jak się masz?” „Dobrze. A Ty?” – zachęcenie kogoś do otwarcia się może naprawdę zmienić czyjeś życie.

Rozmowa z zaufaną osobą może pomóc uporać się z emocjami, nabrać dystansu i poczuć się wspieranym – a to wszystko jest niezbędne dla zdrowia psychicznego i dobrego samopoczucia.

Świetnym sposobem na rozpoczęcie rozmowy jest opowiedzenie o czymś, co teraz przechodzisz. Czasami dzielenie się własnymi doświadczeniami pomaga innym poczuć się bezpieczniej i podzielić się swoimi.

Możesz również dać im do zrozumienia, że ci na nich zależy i że zawsze mogą się do ciebie zwrócić, jeśli będą potrzebowali porozmawiać o czymś trudnym.

Mogą również potrzebować subtelnej podpowiedzi. **Oto 10 pytań otwartych, które pomogą rozpocząć szczerą rozmowę.**



1. Co zrobiłeś(-aś) ostatnio, co sprawiło, że poczułeś(-aś) się naprawdę dobrze?
2. Co ci ostatnio chodzi po głowie?
3. Jak się ostatnio czujesz?
4. Co pomaga ci poczuć się lepiej, gdy sytuacja staje się trudna?
5. Czy jest coś, o czym chciał(a)byś porozmawiać? Jestem tu i słucham.
6. Gdybyś mógł/mogła teraz zmienić coś w swoim życiu, co by to było?
7. Jak tam [praca, szkoła, związek]?
8. Za co jesteś ostatnio wdzięczny(-a)?
9. Czy jest coś, na co czekasz z niecierpliwością?
10. Czy chcesz spróbować czegoś nowego?

Materiały źródłowe:

International Association for Suicide Prevention. [Individuals](#).

Mental Health America. [Time to talk: Tips for talking about your mental health](#).

Mental Health America. [Just checking in on friends](#).

Mental Health UK. [Suicide](#).

Region Five. [Mental illness: 10 questions to ask a loved one](#).

World Health Organization (WHO). [Suicide](#). 25 marca 2025 r.

Better Health Channel (Kanał z wiadomościami dotyczącymi zachowania dobrego stanu zdrowia). [Talking through problems](#).



Optum jest zastrzeżonym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w USA i innych jurysdykcjach. Wszystkie inne nazwy marek lub produktów są własnością ich odpowiednich właścicieli. Stale ulepszamy nasze produkty i usługi, w związku z tym firma Optum zastrzega sobie prawo do zmiany specyfikacji bez uprzedniego powiadomienia. Optum jest pracodawcą zapewniającym równe szanse.
© 2025 Optum, Inc. Wszelkie prawa zastrzeżone. WF17894914 146561-062025 OHC