

# Glossary for conversations about wellbeing in Greek

## **I feel \_\_\_\_\_ a lot/sometimes**

Νιώθω \_\_\_\_\_ πολλές/μερικές φορές

Overwhelmed: Συντετριμμένος

Stressed: Στρεσαρισμένος

Sad: Λυπημένος

Anxious/anxiety: Ανήσυχος/αγχωμένος

Lonely: Μοναχικός

The urge to self-harm: Παρόρμηση για αυτοτραυματισμό

Demotivated: Απογοητευμένος

## **I have \_\_\_\_\_**

Έχω \_\_\_\_\_

Depression: Κατάθλιψη

Anxiety: Ανησυχία

Panic attacks: Κρίσεις πανικού

Eating disorder: Διατροφική διαταραχή

Bipolar disorder: Διπολική διαταραχή

Drug and alcohol issues: Προβλήματα ναρκωτικών και αλκοόλ

Trauma: Τραυματική εμπειρία

Intrusive thoughts: Παρεμβατικές σκέψεις

Flashbacks: Αναδρομές

Suicidal thoughts: Αυτοκτονικές σκέψεις

I have trouble sleeping  
Δυσκολεύομαι να κοιμηθώ

I can't concentrate  
Δεν μπορώ να συγκεντρωθώ

I am being bullied at school/work  
Δέχομαι εκφοβισμό στο σχολείο/στη δουλειά

I am having trouble with my relationship/friendships  
Έχω πρόβλημα με τις σχέσεις/φιλίες μου

I need your help/can you help me?  
Χρειάζομαι τη βοήθειά σας/μπορείτε να με βοηθήσετε;

I am worried for my mental wellbeing  
Ανησυχώ για την ψυχική μου ευεξία

Can I talk about my worries with you?  
Μπορώ να μιλήσω για τις ανησυχίες μου μαζί σας;

Can I speak truthfully?  
Μπορώ να μιλήσω με ειλικρίνεια;

It's been difficult for me  
Μου είναι δύσκολο

I know you want to help but I need space  
Ξέρω ότι θέλετε να με βοηθήσετε αλλά χρειάζομαι προσωπικό χώρο

Can I please have some time for myself?  
Μπορώ να έχω λίγο χρόνο για τον εαυτό μου;

I will talk to you when I am ready  
Θα σας μιλήσω όταν θα είμαι έτοιμος.

## **I feel distressed when you...**

Στεναχωριέμαι όταν εσείς...

...ignore me: ...με αγνοείτε

...yell at me: ...μου φωνάζετε

...talk over me: ...μου αντιμιλάτε

Please listen to me before you say anything  
Σας παρακαλώ ακούστε με πριν πείτε οτιδήποτε

## **Telling you this makes me feel...**

Λέγοντάς σας αυτά με κάνουν να νιώθω...

...nervous: ...νευρικός

...anxious: ...ανήσυχος

...hopeful: ...ελπιδοφόρος

...embarrassed: ...αμήχανος

...ashamed: ...ντροπιασμένος

...guilty: ...ένοχος

...self-conscious: ...αυτοσυνείδητος

...empowered: ...δυνατός

...pro-active: ...ενεργός

...mature: ...ώριμος

## **but I'm telling you this because...**

αλλά σας τα λέω αυτά γιατί...

...I have struggled with unexplained anger or rage  
...έχω παλέψει με ανεξήγητο θυμό ή οργή

...This has been troubling me for a long time  
...αυτό με προβληματίζει εδώ και πολύ καιρό

...I want to learn how to cope with negative thoughts and feelings  
...θέλω να μάθω πώς να αντιμετωπίζω αρνητικές σκέψεις και συναισθήματα

## **It is making it hard for me...**

Αυτό με δυσκολεύει...

...to be productive at school/work

...να είμαι παραγωγικός στο σχολείο/εργασία

...enjoy the things I usually enjoy doing

...να απολαμβάνω τα πράγματα που συνήθως απολαμβάνω να κάνω

...be present with family and friends

...να είμαι παρών στην οικογένεια και στους φίλους μου.

## **I would like to ...**

Θα ήθελα να ...

...talk to a doctor/psychologist/school counsellor/teacher

...μιλήσω με γιατρό/ψυχολόγο/σχολικό σύμβουλο/δάσκαλο

...get a mental health care plan

...πάρω ένα πρόγραμμα φροντίδας ψυχικής υγείας

...find a support group

...βρω μια ομάδα υποστήριξης

...understand why I am feeling this way

...καταλάβω γιατί νιώθω έτσι

## **It is important that...**

Είναι σημαντικό να...

... I feel valued, loved and seen

... νιώθω ότι με εκτιμούν, με αγαπούν και θέλουν να με βλέπουν

... we don't talk over each other

... μη με αντιμιλούν

... I can be independent and have my decisions respected

... μπορώ να είμαι ανεξάρτητος και να γίνονται σεβαστές οι αποφάσεις μου

... I have time to rest

... έχω χρόνο να ξεκουραστώ

## **I did not say anything before because I...**

Δεν είπα τίποτα πριν γιατί ...

...am afraid of your judgement

...φοβάμαι την κρίση σας

...did not want you to feel disappointed in me

...δεν θέλω να νιώθετε απογοητευμένοι από εμένα

...felt like a failure

...αισθάνομαι αποτυχημένος

## **I hope we can work on having a better relationship. I will still listen and respect you but I also need...**

Ελπίζω ότι μπορούμε να συνεργαστούμε για να έχουμε μια καλύτερη σχέση. Θα σας ακούω και θα σας σέβομαι, αλλά χρειάζομαι επίσης...

...to be respected: ...να με σέβεστε

... you to trust my word: ...να εμπιστεύεστε το λόγο μου

...to go out and meet friends, it's important for me to socialise and build meaningful connections with the people around me

...να βγαίνω έξω και να συναντώ φίλους, είναι σημαντικό για μένα να

...συναναστρέφομαι με άλλους και να χτίζω ουσιαστικές σχέσεις με τους ανθρώπους γύρω μου

...have freedom to do things that I enjoy

να έχω την ελευθερία να κάνω πράγματα που μου αρέσουν

...decide my own subjects and course in life

...να αποφασίζω μόνος μου για θέματα και για την πορεία μου στη ζωή.

Mum and dad, can I talk to you about something that has been troubling me a lot lately? I hope you can listen with an open mind and listen to what I have to say.

I've had to muster up a lot of courage for this. I've feel very ashamed and afraid to tell you but I have been feeling very sad for the past few months and it won't go away. I can't concentrate at school/work and don't feel motivation to do anything. Everything feels very hard and I don't know why. I need your support. I would like to see a GP to get a mental health care plan so that I can see a psychologist and learn how to cope with these thoughts and feelings. It would mean a lot to me if you can help me.

Μαμά και μπαμπά, μπορώ να σας μιλήσω για κάτι που με απασχολεί πολύ τον τελευταίο καιρό; Ελπίζω να μπορείτε να με ακούσετε με ανοιχτό μυαλό και να ακούσετε αυτά που έχω να σας πω. Χρειάστηκε να βρω πολύ κουράγιο για αυτό. Νιώθω πολύ ντροπή και φοβάμαι να σας το πω, αλλά νιώθω πολύ λυπημένος τους τελευταίους μήνες και αυτό δεν μου φεύγει. Δεν μπορώ να συγκεντρωθώ στο σχολείο/στη δουλειά και δεν έχω κίνητρο να κάνω οτιδήποτε. Όλα είναι πολύ δύσκολα και δεν ξέρω γιατί. Χρειάζομαι την υποστήριξή σας. Θα ήθελα να δω γιατρό για να πάρω ένα πρόγραμμα φροντίδας ψυχικής υγείας, ώστε να μπορώ να δω ψυχολόγο και να μάθω πώς να αντιμετωπίζω αυτές τις σκέψεις και τα συναισθήματα. Θα σήμαινε πολλά για μένα αν μπορούσατε να με βοηθήσετε.

I understand that you want the best for me, and I want to succeed and do well in life too. But the pressure that you are putting me under is affecting my sleep, mental health, social life and will to live. I need space and time to properly rest and recover.

Καταλαβαίνω ότι θέλετε το καλύτερο για μένα, και θέλω να πετύχω και να τα πάω καλά και στη ζωή. Αλλά η πίεση που μου ασκείτε επηρεάζει τον ύπνο, την ψυχική μου υγεία, την κοινωνική ζωή και τη θέληση για ζωή. Χρειάζομαι χώρο και χρόνο για να ξεκουραστώ καλά και να συνέλθω.

I need the independence to explore and grow so I can learn to stand up for myself and make good decisions in the future for my career, studies and life.

Χρειάζομαι την ανεξαρτησία μου για να εξερευνήσω και να αναπτυχθώ, ώστε να μάθω να υπερασπίζομαι τον εαυτό μου και να παίρνω σωστές αποφάσεις στο μέλλον για την καριέρα, τις σπουδές και τη ζωή μου

I need your help: Χρειάζομαι τη βοήθειά σας.

I appreciate you listening to me: Εκτιμώ που με ακούσατε.

Thank you for being here for me: Σας ευχαριστώ που είστε εδώ για μένα.

Your understanding means a lot to me: Η κατανόησή σας σημαίνει πολλά για μένα.