

10 hapa për shëndetin mendor

psy.ch

Udhërrëfyesi për shëndetin psikik në Kantonin e Bernës

Njih veten tënde

ASKUSH NUK ËSHTË I PËRSOSUR.

Ta njoh veten time do të thotë t'i njoh dhe t'i përdor aftësitë e mia dhe ta di se çfarë më kënaq. Jam në gjendje të jem i vetëdijshëm për trupin tim dhe i dalloj sinjalet që më lëshon ai, duke fituar siguri në vetvete. I dalloj dëshirat e mia dhe kështu mund të marr vendime që më bëjnë mirë. Njohuritë për pikat e mia të forta dhe aftësitë që kam më bëjnë të pranoj se edhe gabimet dhe pikat e dobëta janë pjesë e imja. Të shqetësohem për veten do të thotë të mendoj për veten time edhe kur të tjerëve nuk u pëlqen. Kjo kërkon guxim. Për këtë shkak, shikoj deri ku arrijnë kufijtë e mi dhe e ndjej se çfarë është e mirë për mua dhe çfarë më dëmton.



IDE/NXITJE

- Përqendrohemi te pikat e mia të forta dhe jo te pikat e dobëta: Ku jam i kënaqur me veten? Çfarë më bën të kënaqur në marrëdhënien time? Çfarë më bën të kënaqur në profesionin tim? Cilat janë gjërat që kam arritur sot për të cilat mund të gëzohem?
- A nuk është koha që ndonjëherë edhe të qesh për gabimet e mia?

Fol për problemet



SHUMË GJËRA NISIN GJATË BISEDËS.

Të flasësh për gjërat, të dëgjosh, t'i rregullosh gjërat, t'i sqarosh, të tregosh interes, t'i shprehësh gjërat me fjalë, të thuash çfarë të emocionon – janë gjëra që ndihmojnë në zbutjen e tensioneve dhe presionit. Për të prekurit, po shpesh edhe për personat përreth, nuk është gjithmonë e lehtë të flasin hapur për shqetësimet që kanë. Por, nëse marr guximin të flas për problemet e mia me të tjerët, shpesh nga të dyja anët lindin perspektiva të reja, madje edhe zgjidhje. Është në natyrën njerëzore që njerëzit t'i ndajnë gëzimet dhe hallet midis tyre.



IDE/NXITJE

- Sa kohë i kam kushtuar sot vetes për të bërë një bisedë personale me dikë?
- Kur ndjem keq, ose kur gëzohem, kujt mund t'ia shfaq këto ndjenja? Kush më dëgjon?
- Çfarë më nervozon gjatë gjithë kohës dhe ma rrëmben gjithë energjinë? Dhe kujt mund t'ia rrëfej këtë nervozizëm?



Qëndro aktiv

FUT LËVIZJE NË JETËN TËNDE.

Lëvizja fizike përbën një balancë të çmuar për përditshmërinë tonë shpeshherë stresuese, të tensionuar dhe përplot ngacmime. Megjithatë, ne lëvizim gjithnjë e më pak. Si një rregull praktike vlen: njeriu duhet të lëvizë të paktën 2½ orë në javë, në formën e aktiviteteve të përditshme ose sportit. Këtu llogaritet çdo formë lëvizjeje mbi 10 minuta, gjatë së cilës pulsi dhe frymëmarrja përshejtohen pak.



IDE/NXITJE

- A praktikohen në jetën time orë të rregullta lëvizjeje?
- Cilat aktivitete – noti, ecja, vrapimi, vallëzimi, etj. – më sjellin kënaqësi? Pse nuk bredh herë pas here në natyrë dhe ta «ajros» pak kokën?
- A kam lëvizur sot me kënaqësi? Edhe puna në kopsht krijon kënaqësi dhe ofron balancën e nevojshme.

Mëso gjëra të reja

MËSIMI ËSHTË ZBULIM RISISH!

Të mësoj gjëra të reja do të thotë të nisem në një udhëtim eksplorues që më nxjerr nga rutina e përditshme, që më jep shtytje të reja dhe më ngre ndjenjën e vetëvlerësimit. Kush është i gatshëm të mësojë gjëra të reja tregon gjithashtu se dëshiron të zhvillohet më tej, personalisht dhe nga ana profesionale. Të mësuarit s'është vetëm çështje e trurit, por ai i angazhon edhe të gjitha shqisat tona. Kurrë nuk është vonë për të provuar diçka të re.



IDE/NXITJE

- Ç'aktivitet do të doja të zotëroja? Dhe çfarë më pengon që ta mësoj? Pse nuk futem në një kurs vallëzimi, pse nuk bëj një provë stërvitjeje në një klub tenisi, ose nuk mësoj një vegël të re muzikore?
- Çfarë prirjesh dhe aftësish kam? Si dëshiroj t'i shfrytëzoj ato?
- Cilët hapa mësimorë më kanë ndihmuar në jetën time deri tani?



Qëndro në kontakt me miqtë

MIQËSITË JANË TË ÇMUESHME.

Me miqtë ndjehem lirshëm, mund të flasim me njëri-tjetrin për gjithçka. Gjërat intime mbeten midis nesh. Nga shoqet nuk dua presion dhe megjithatë u gjendem pranë kur kanë nevojë për mua. Shokët mund të kritikojnë dhe të më lejojnë që të jem ai që jam.



IDE/NXITJE

- A më lejon organizimi i jetës sime që të kem kohë për miqësi të vërteta?
- A kam një «shoqe të ngushtë», ose një «shok të ngushtë»?
- Çfarë pres nga një shoqe, nga një shok?
- Çfarë jam i gatshëm të sjell në një miqësi?
- Me cilin dëshiroj ta kaloj kohën e lirë dhe me cilin jo?
- Unë kujdesem për miqësitë që kam, i marr në telefon dhe u shkruaj ndonjë SMS.
- Bëj hapin e parë dhe thërras shokët e vjetër që kam kohë pa i parë.



Relaksohu

NË QETËSI GJEJ FORCA TË REJA.

Procesi i të menduarit është një rrjedhë e brendshme dhe e vazhdueshme pamjesh, mendimesh, një gjendje e përhershme trazimi. Prandaj është e rëndësishme që pas një faze aktive të vijojë një fazë relaksimi dhe ripërtëritjeje. Kur jemi të çlodhur, ndjehemi mirë, jemi të qetë, të lirë dhe të gjallë. Kush është i çlodhur mund ta vlerësojë më mirë veten dhe të tjerët dhe të marr vendime në qetësi. Relaksimi gjendet kudo dhe nuk kushton asgjë.



IDE/NXITJE

- A kam në përditshmërinë time hapësirë të lirë për relaksim të vetëdijshëm?
- A kam një vend ku mund të tërhiqem dhe të gjej vërtet qetësi?
- Në cilat aktivitete mund të relaksohem dhe «t'i fik motorët»? Kur dëgjoj muzikë, meditoj, bëj shëtitje, bëj joga apo pikturoj?
- Për t'u relaksuar, a mund ta bëj në këmbë rrugën për në punë një herë në javë?



Kërko ndihmë

TË KËRKOSH NDIHMË DUHET GUXIM.

Kush kërkon ndihmë tregon forcë dhe jo dobësi. Ka njerëz që dëshirojnë të më ndihmojnë kur ua tregoj shqetësimet. Edhe kur kërkoj ndihmë, unë nuk jam njeri i dobët. Të kërkosha ndihmë do të thotë gjithashtu të fitosh besim të ndërsjellë. Kësisoj mund të jem sërish aktiv dhe nuk ndjehem sikur i jam dorëzuar i pashpresë ndjenjave dhe shqetësimeve të mia. Në situata tepër të rënduara është e rëndësishme që njeriu të përqendrohet te aftësitë e veta thelbësore, t'ua kalojë të tjerëve detyrat dhe të marrë në konsideratë ndihmën. Kjo gjë kërkon besim dhe konfidencë – edhe te të tjerët.



IDE/NXITJE

- A kam besim se do të gjej ndihmë kur ta kërkoj atë?
- A mund ta pranoj se të tjerët do t'i zgjidhnin ndryshe nga unë detyrat?
- A e njoh ndjenjën e rezervimit kur kërkoj ndihmë?
- Nëse jeni një person që ofroni ndihmë profesionale: «Kur ka qenë hera e fundit që kam marrë ndihma për vete?»
- Kush është personi i besueshëm, të cilit i drejtohem kur kam nevojë për ndihmë?



Bëj diçka kreative

NE TË GJITHË JEMI KREATIVË BRENDË NESH!

Shumë njerëz mbajnë brenda vetes nostalgji, dëshira, ankthe dhe mendime, të cilat nuk mund t'i shprehin me fjalë. Nëpërmjet aktiviteteve kreative – pikturë, muzikë, punë artizanale, gatim, mbledhje lulesh e shumë gjëra të tjera – ju mund t'i shprehni këto ndjenja. Kreativiteti më krijon një balancë për shumë shqetësime që më ndrydhin. Në këtë mënyrë mund të relaksohem dhe të marr forcë.



IDE/NXITJE

- Sa periudha kohore të lira ua kushtoj aktiviteteve kreative?
- Cila është një ëndërr e vjetër që kam: Të pikturoj më në fund me akuarel? Të mësoj t'i bie kitarës? Të përkujdesem për një kopsht të vogël? Të bëj një kurs për të mësuar shkrimin artistik?



Bëhu pjesëmarrës

NJERËZIT JANË QENIE SHOQËRORE.

Të jesh pjesë e një bashkësie përbën një nga përvojat më të rëndësishme të jetës. Bashkësia kërkon që ne t'i përballojmë gjërat me guxim. Të marr pjesë do të thotë që dëshirat, interesat, aftësitë dhe shpresat e mia t'i vendos atje ku janë gjërat që për mua janë të rëndësishme. Të jetosh në një bashkësi do të thotë edhe: ndjehem i vlerësuar nga të tjerët dhe i mbështes të tjerët.



IDE/NXITJE

- Në cilin grup ndjehem mirë?
- A ekziston një bashkësi, një shoqatë, një organizatë, ku dëshiroj të marr pjesë?
- Si ta hedh hapin e parë për t'u afruar në një bashkësi? Kush mund të më ndihmonte për këtë?
- Kur ka qenë hera e fundit që kam festuar në një festë dalldisëse?



Mos u dorëzo

MBAJI NËN KONTROLL KRIZAT E JETËS.

Të marrësh veten nga një tronditje, hidhërim dhe ngjarje traumatike kërkon kohë. Prandaj duhet të merrni kohën e nevojshme, por edhe t'i ruani të tjerët në situata krize. Kur duket se asgjë nuk ka më kuptim, është mirë të përqendrohemi në ritmin e jetës (të ushqyerit, frymëmarrja, gjumi, lëvizja). Nuk kam pse t'i kaloj këto gjëra i vetëm. Kam të drejtë që në situata krize të kërkoj dhe të marr ndihmë profesionale.



IDE/NXITJE

- A ka për mua «jelekë shpëtimi» në raste krizash?
- A njoh njerëz që rrezikojnë të heqin dorë nga vetja?
- Ku mund të gjendet ndihmë profesionale në një situatë krize?
- Cilat vlera më japin mbështetje në situata krize?

10 HAPA PËR SHËNDETIN MENDOR

Shumica e njerëzve dinë si të kujdesen për shëndetin e tyre fizik – si për shembull duke u ushqyer mirë ose duke lëvizur çdo ditë. Gjithashtu, dihet nga të gjithë se një mjedis i pastër dhe një ambient i mirë pune sjellin avantazhe për shëndetin. Në anën tjetër, shëndeti mendor pothuajse nuk diskutohet fare. Këtu ndërhyjnë fushata «10 hapa për shëndetin mendor». Kjo fushatë ofron këshilla dhe sugjerime, të cilat i kontribuojnë mirëqenies mendore dhe një ndjesie të mirë për jetën. Këto ju ofrohen për t'ju ushqyer mendjen – përpiquni të ndiqni cilëndo nga këto këshilla në jetën e përditshme dhe do të habiteni!

www.psy.ch

KËTU DO TË GJENI:

- Numra telefonikë për rast fatkeqësie
- Oferta për ndihmë në gjuhën tuaj
- Informacione se si mund ta ruani shëndetin psikik

NË RAST SE KENI NEVOJË PËR MBËSHTETJE, PËR MË TEJ DO T'JU NDIHMOJNË KËTO QENDRA PROFESIONALE:

- Regjioni Bern Mittelland, Emmental, Oberaargau:
Isa Bern: 031 310 12 72
- Regjioni Biel, Seeland, Jura e Bernës:
Multimondo Biel: 032 322 50 20
- Regjioni Thun, Berner Oberland:
KIO Thun: 033 223 50 75

Financimi



Kanton Bern
Canton de Berne

Operatori i platformës



psychiatrie.sozial.