

Forco shëndetin tënd mendor

6 këshilla, që të ndihesh mirë

Të gjithë duam të ndihemi mirë:

- Me jetën tonë
- Me veten tonë

Atëherë kemi një ndjenjë të mirë për jetën.

Çdo njeri ka nevojë për diçka tjetër për t'u ndier mirë.

Shëndeti është i rëndësishëm.

Shëndeti i përkasin si trupi si edhe psikika. Me psikikën nënkuptojmë gjithçka, që ndiejmë dhe mendojmë.

A ndihesh shëndoshë fizikisht dhe psikikisht?

Atëherë ti ndihesh mirë.

- Ti mund të shfrytëzosh aftësitë e tua.
- Ti mund të punosh mirë.
- Ti mund të përballësh më mirë me situata të vështira.
- Për shembull ti mund të përballësh më mirë me stresin.

Çdo njeri mund ta përmirësojë shëndetin e vet.

Kështu trupi yt qëndron i shëndetshëm:

- Ti lan dhëmbët e tua.
- Ndoshta konsumon ushqime të shëndetshme.
- Ti lëviz mjaftueshëm.
- Dhe ti shkon tek mjeku për kontroll.

Kështu psikika jote qëndron e shëndetshme:

Ti mund të trajnosh edhe psikikën tënde për kohë të vështira. Ndoshta ke stres. Ose diçka të frikëson. Kur ti e di, se çfarë mund të bësh, atëherë kjo të ndihmon në momente të vështira.

Këtu ti gjen 6 këshilla.

Këshillat të tregojnë ty, se si ti mund ta forcosh psikikën tënde. Provo t'i ndjekësh këshillat.

Mendohu për këshillat. Bisedo me njerëz të tjerë rreth këshillave. Atëherë mund të shkëmbeni ide dhe përvoja.

Të urojmë shumë suksese dhe kënaqësi.



Të flasësh me njerëz të tjerë

Fol me të tjerët, kur gëzohesh ose mërzitesh

- Kur ti flet me të tjerët për problemet e tua, problemet nuk të duken më kaq të rënda.
- Kur ti gëzohesh dhe flet me të tjerët, atëherë gëzimi shtohet akoma më shumë.

Një person të merr seriozisht dhe të kupton? Atëherë ti ndihesh më lehtë. Kjo mund të të ndihmojë të kuptosh më mirë, se çfarë ti ndien. Dhe ti e ke më të lehtë të merresh me emocionet e tua.

Këto pyetje mund t'i bësh vetvetes

- Me ke flet ti, kur gëzohesh apo mërzitesh?
- Kur ishte hera e fundit që ti pyete dike, se si ai është?
Për shembull një shoqe të mirë ose një anëtar të familjes tënde?
- A merakosesh për diçka? A shkojnë mendimet e tua rreth e rrotull? A bisedon ti me dike rreth kësaj ose më mirë e mban brenda vetes?
- A bisedove tashme sot me dike në mënyre të singertë?

Këshilla për një bisedë të mirë

- Rezervoji vetes kohë të mjaftueshme për bisedën.
- Dëgjoje personin tjetër mirë.
- Nganjëherë duhet ndihma profesionale. Ti ke halle, që të rëndojnë shumë? Kërko ndihmë tek një specialist.



Të jetosh në marrëdhënie të mira

Familja, shoqet dhe shokët janë të rëndësishëm

- Ti ndien vetën i/e sigurt. Janë pranë teje, kur ke nevojë për ta.
- Të duan kështu siç je. Sado që ju mund të kritikoni njëri-tjetrin gjithashtu.
- Të përkrahin në kohë të vështira.
- Të ndihmojnë të marrësh vendime.
- Mund të bisedosh me ta për gjithçka. Sekretet tuaja nuk i hapni diku tjetër.
- Mund të zihesh me ta dhe të pajtoheni sërish.

Prandaj takohu me njerëz të tjerë, për shembull me shoqe dhe shokë, anëtarë të familjes ose persona të njohur.

Edhe puna vullnetare bën mirë: Ti angazhohesh bashkë me njerëz të tjerë për një projekt. Dhe gjatë angazhimit ti mund të njihesh me njerëz të tjerë.

Këto pyetje mund t'i bësh vetes

- Me cilët njerëz ke dëshirë të aktivizohesh gjatë kohës tënde të lirë? Cilët njerëz të bëjnë mirë, cilët njerëz nuk të bëjnë mirë?
- A merr kohë për familjen tënde dhe shoqërinë tënde sa më shpesh të jetë e mundur?
- Kur ke kontaktuar për herë të fundit shokun tënd apo shoqen tënde më të ngushtë?
- A ke ende kontakt me njerëz nga vendi yt i origjinës? A arrini ta mbani kontaktin?
- Ku mund të njihesh me njerëz të rinj?
- Ku mund të angazhohesh për një projekt të mirë në afërsi të shtëpisë sate?

Këshilla për marrëdhënie të mira me njerëz të tjerë

- Rituale të përbashkëta: Takohuni rregullisht, dilni për shembull për kafe ose bëni një piknik.
 - Telefoni: Telefoni shokët, të cilët për shumë kohë nuk i ke parë.
 - Mbajtja e kontaktit: Shkruani mesazhe njëri-tjetrit ose bëni biseda me kamerë.
 - Ditar: Shëno takime të bukura.
 - Fjalë të përzemërta: Ti mendon diçka të bukur rreth një tjetri? Atëherë shprehe.
 - Kontakte të reja: Angazhohu në një bashkësi ose provo një hobi të ri.
- Puna vullnetare: Regjistrohu tek një shoqatë ose një organizatë.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE
männerTISCHE

Lëvizja dhe relaksimi

Lëviz dhe relaksohu në jetën e përditshme.

Gjatë punës kemi stres, në jetën e përditshme gjithçka duhet të kryhet më shpejtë. Dhe ne marrim tepër shumë informacione. Kjo është e lodhshme.

- Lëviz mjaftueshëm. Kjo të kënaq. Dhe gjatë lëvizjes mund ta harrosh stresin.
- Relaksohu rregullisht.
- Pusho herë pas here dhe merr frymë me vetëdije. Merr frymë thellë dhe nxirre frymën me ngadalë.
- Kujdesu për një gjumë të mjaftueshëm.
- Konsumo ushqime të shëndetshme. Ki kujdes me alkoolin dhe lëndë të tjerë, që krijojnë varësi.

Këto pyetje mund t'i bësh vetes

- Sa shpesh lëviz ti në jetën e përditshme?
- Si ke dëshirë të lëvizesh? Për shembull: not, shtegtim, shëtitje, vallëzim, Yoga, biçikletë?
- Për sa kohë lëviz? A ke lëvizur sot tashme për një gjysmë orë pa pushuar?
- Si duhet të lëvizësh, që të relaksohesh më mirë?
- A ke kohë të caktuara, kur ti relaksohesh?
- Çfarë të jep energji? Për shembull t'i biesh ndonjë vegje muzikore, të dëgjosh muzikë, të bësh vrap ose të bësh punë krijuese?

Këshilla për më shumë lëvizje

- Lëviz rregullisht: të paktën 3 herë në javë për 30 minuta.
- Dil një stacion më herët nga trami dhe ec një copë rruge.
- Përdori shkallët, jo ashensorin.
- Dil për shëtitje ose dil me qenin e komshiut.
- Takohu me shokët dhe bëni aktivitete sportive së bashku. Për shembull futboll ose shëtitje.
- Vallëzo me muzikën tënde të preferuar.

Këshilla për më shumë relaksim

- Dëgjo cicërimat e zogjve.
- Mendohu për diçka të bukur: Imagjino vendin tënd më të preferuar.
- Ulu për 15 minuta pa lëvizur dhe shiko nga dritarja. Përqendrohu në frymëmarrjen tënde.
- Provo një metodë relaksimi. Për shembull Yoga ose të dëgjosh muzikë. Bëje atë një pjesë të jetës tënde të përditshme.
- Planifiko diçka të bukur. Për shembull të gatvani së bashku, të lozësh, të bësh një shtegtim ose të lexosh.
- Themelo një klub leximi: Ju lexoni një libër së bashku dhe bisedoni rreth tij.



Të bësh një gjë të re

Zbulo dhe mëso gjëra të reja

A mëson ti diçka të re apo je kreativ? Kjo të jep kënaqësi dhe të bën mirë.

- Ti fiton më shumë besim në vetvete.
- Rutina jote e përditshme bëhet më interesante.
- Ti mund të relaksohesh gjatë aktivitetit dhe ke më pak stres.

Nuk mësojmë vetëm me trurin. Mësojmë me gjithë trupin.

Këto pyetje mund t'i bësh vetes

- Me cilat aktivitete kreative merresh? Për shembull: të vizatosh, t'u biesh veglave muzikore, të bësh punë krijuese.
- Çfarë janë dhuntitë e tua të veçanta? Për shembull: të gatuash, të këndosh, të vizatosh, të riparosh, të punosh në bahçe, të ndërtosh diçka prej druri, të qepësh rroba.
- Sa shpesh ti merr kohë për këtë aktivitet?
- Çfarë ke dëshirë të mësosh?
- A ke aftësi të veçanta dhe dëshiron t'i mësosh të tjerët?

Këshilla për gjëra të reja në jetën tënde

- Ndrysho banesën tënde. Për shembull: Ndërro vendin e mobileve të tua. Ndrysho dekorimin. Rinovo ballkonin.
- Ndërto diçka. Për shembull një shtëpizë për zogj ose një tavolinë të re për kuzhinën.
- Shkruaje historinë e jetës tënde.
- Sistemo fotografitë e tua.
- Ndiq një kurs. Për shembull mëso të pikturosh, të bësh poçe ose të qepësh.
- Mëso me video në internet. Për shembull një gjuhë ose si mund t'i dallosh zërat e zogjve.
- Vizito një muze.
- Shkruaji idetë e tua dhe vendosi vetes një qëllim konkret.



Kantone und pro mente sana



Im Auftrag von:
Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera



femmesTISCHE
männerTISCHE

Të zbulosh vlerën tënde

Prano veten kështu siç je

Askush nuk është perfekt. Çdo njeri ka gabime. Kjo na bën unik. A mund të pranosh veten siç je? Sa më shumë ti arrin ta pranosh veten, aq më mirë ndihesh. Çdo njeri ka aftësi të veçanta. Dhe çdo njeri ka fusha ku ka më pak aftësi.

- A e di ti, se çfarë aftësish të veçanta ke? Atëherë është në rregull për ty, kur ka fusha në jetën tënde, ku ti ke më pak aftësi.
- Trego ngrohtësi me vetveten. Gjithë jetën do ta kalosh me veten tënde.

Këto pyetje mund t'i bësh vetes

- Diçka nuk shkoi si duhet në jetën tënde: Si ngushëllon ti vetveten?
- Kur je kënaqur me veten tënde?
- Çfarë të lumturon në marrëdhëniet e tua?
- Çfarë të kënaq në punën tënde?
- Çfarë ke kryer mirë sot? A mund të gëzohesh për këtë fakt?
- Për çfarë gabimesh të tua mund të qeshësh?

Këshilla për më shumë vlerësim ndaj vetvetes

- A kalon ti një kohë të vështirë? Imagjino vetën sikur t'i biesh vetës mbi shpatull për ta ngushëlluar veten. Buzëqesh kur sheh veten në pasqyrë. Atëherë ti do të ndihesh më mirë.
- Kujdesu për trupin tënd. Kujdesu për ushqimin tënd. Lëviz mjaft. Merr frymë me vetëdije. Fli mjaftueshëm.
- Shkruaji mendimet e tua: Çfarë të bën mirë? Çfarë nuk të bën mirë? Çfarë mund të ndryshosh?
- A inatosesh shpesh? Atëherë falu vetvetes. Falu edhe personit tjetër.
- A ka probleme? Atëherë ngushëllo vetveten. Ngushëllo edhe të afërmit e tu.
- Vendosi vetes qëllime, që ti mund t'i arrish.



Të pranosh ndihmë

Kërko ndihmë

Çdo njeri ka nevojë për ndihmë në jetën e tij. A je në gjendje të pranosh ndihmë? Kjo tregon, që je njeri i fortë.

- Familja dhe shoqëria mund të të ndihmojnë.
- Ndoshta dëshiron më mirë të bisedosh me dike, që nuk të qëndron afër.
- A ke probleme të mëdha? Atëherë kërko ndihmë nga një person i specializuar. Sepse nëse ke probleme për një kohë të gjatë, ti mund të sëmuresh.

Këto pyetje mund t'i bësh vetes

- A i dëgjon ti sinjalet e trupit tënd? Si e percepton trupin tënd, kur diçka nuk shkon? A e vë re? Dhe a kujdesesh me kohë për veten?
- Te kush kërkon ndihmë? A e di ti, që ti atëherë do të marrësh ndihmë?
- A e ke të veshtirë të kërkosh ndihmë? Pse?
- Ndoshta njerëz të tjerë zgjidhin një problem ndryshe nga ti. A është kjo në rregull për ty?

Këshilla për kohë të vështira

- Merr kohë. Të gjithë kemi kriza. A ke përjetuar diçka të rëndë? Atëherë duhet të përgatitesh ta përballosh këtë gjë. Kjo do shumë kohë.
- Bëj vetëm këto detyra, të cilat mund t'i bësh mirë tani. Për gjithçka tjetër ti mund të kërkosh ndihmë.
- Mos i zgjidh të gjitha problemet vetë. Edhe njerëz të tjerë mund të marrin përsipër përgjegjësi.
- Familja dhe shoqëria dëshirojnë të të ndihmojnë. Thuaju atyre, se çfarë mund të bëjnë. Të ndihmohet të bën mirë.

