



10 hapa për shëndetin mendor

Shumica e njerëzve e dinë se 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. Nga ana tjetër, shëndeti mendor nuk diskutohet pothuajse fare. Është e vërtetë se shumë prej nesh kanë receta kundër krizave dhe janë në gjendje ta kontrollojnë relativisht mirë stresin e përditshëm Por çfarë duhet të bëjmë kur situata del krejtësisht jashtë kontrolli?

- Cilat janë shenjat e alarmit të shëndetit mendor?
- Si ta mbaj në ekuilibër punën dhe familjen?
- A mos vallë po më ligështohet shpirti?
- Ku mund të gjej këshilla dhe ndihmë?

Këtu ndërhyjnë fushata "10 hapa (ose impulse) për shëndetin mendor". Kjo fushatë ofron këshilla dhe sugjerime, të cilat i kontribuojnë mirëqenies mendore dhe një ndenjeje të mirë për jetën. Këto jepen për t'iu ushqyer mendjen – përpiquni të ndërtoni mbi cilëndo nga këto këshilla në jetën e përditshme dhe do të habiteni!

Njih veten tënde



Askush nuk është i përsosur.

Të njohësh veten to të thotë që e i njoh dhe i përdor aftësitë e mija dhe e di se çfarë më kënaq. Jam në gjendje të jem i vetëdijshëm për trupin tim dhe t'i dalloj sinjalet që më lëshon, duke fituar siguri në vetvete. I dalloj dëshirat e mija dhe kështu mund të marr vendime që më bëjnë mirë. Njohuria për pikat e mija 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, shikoj deri ku arrijnë kufijtë e mi dhe e ndjej se çfarë është e mirë për mua dhe çfarë më dëmton.

Ide/Nxitje

- Përqendrohem te pikat e mija 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?

Flit 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 më emocionin – janë gjëra që ndihmojnë në zbutjen e tensioneve dhe presionit. Për të prekurit dhe 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 njerëzit e tjerë, shpesh nga të dyja anët lindin perspektiva të reja ose zgjidhje. Është në natyrën e tyre që njerëzit t'i ndajnë gëzimet dhe hallet.

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 vjedh gjithë energjinë? Më kë mund ta ndaj këtë nervozizëm?

Qëndro aktiv



Sill lëvizje në jetën tënde.

Lëvizja fizike përbën një balancë të çmuar për jetën tonë të përditshme që shpesh është e mbushur me strese, vull dhe mbingacmime nga mjedisi. Megjithatë, ne lëvizim gjithnjë e më pak. Si rregull praktik: 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

- Në jetën time a përfshihen orë të rregullta lëvizjeje?

- Cilët aktivitete – noti, ecja në natyrë, vrapimi, kërcimi, etj. – më sjellin kënaqësi? Pse nuk shkoj herë pas here të bëj një ecje 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 eksplorim!

Të mësoj gjëra të reja do të thotë të nisem në një udhëtim eksplorimi që më nxjerr nga rutina e përditshme, që më jep shtytje të reja dhe më ngre ndjenjën e vetë-vlerësimit. Kush është i gatshëm të mësojë gjëra të reja tregon gjithashtu se dëshiron të zhvillohet më tej, personalisht dhe nga ana profesionale. Kur mësojmë nuk vëmë në lëvizje vetëm mendjen, por edhe të gjithë shqisat tona. Kurrë nuk është vonë të provojmë diçka të re.

Ide/Nxitje

- Çfarë do të dëshiroja të mësoja? Dhe çfarë më pengon ta mësoj? Pse nuk futem në një kurs kërcimi, pse nuk shkoj të bëj një provë stërvitjeje në një klub tenisi, ose të mësoj një vegël të re muzikore?
- Çfarë talentesh dhe aftësish kam? Si dëshiroj t'i shfrytëzoj?
- Cilat hapa mësimi më kanë ndihmuar në jetën time deri tani?



Qëndro në kontakt me miqtë

Miqësitë janë të çmueshëm.

Me miqtë ndjehem lirshëm, flasim me njëri-tjetrin për çdo gjë. Gjëra intime qëndrojnë mes nesh. Nga shoqet nuk dua presion dhe megjithatë ju gjendem pranë kur kanë nevojë për mua. Shokët mund të kritikojnë dhe të më lejojnë të jem ai njeri që jam.

Ide/Nxitje

- A më lejon organizimi i jetës sime 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 kujtoj shokët e vjetër që kam kohë pa i parë.

Relaksohu

Gjej në qetësi forca të reja.



Procesi i të menduarit është një rrjedhë e brendshme dhe e vazhdueshme pamjesh, mendimesh, një gjendje që zien përherë. Prandaj është e rëndësishme që pas një faze aktive të vijojë një fazë relaksimi dhe ripërtëritjeje. Kur jemi të çlodhur ndihemi mirë, jemi të qetë, të lirë dhe të gjallë. Kush është i çlodhur mund ta kuptojë më mirë veten dhe të tjerët dhe të marrë vendime me qetësi. Relaksimi gjendet kudo dhe nuk kushton asgjë.

Ide/Nxitje

- A kam në rutinën e përditshme një hapësirë të lirë për relaksim të vetëdijshëm?
- A kam një vend ku mund të shkoj 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 kërkoj ndihmë duhet guxim.

Kush kërkon ndihmë tregon forcë dhe jo dobësi. Ka njerëz që dëshirojnë të më ndihmojnë kur ua tregoj shqetësimet. Edhe sikur të kërkoj ndihmë, unë nuk jam njeri i dobët. Të kërkoj ndihmë do të thotë gjithashtu të fitosh besim të ndërsjellë. Kështu mund të veprojmë sërish me gjallëri dhe nuk ndjehem i pashpresë kur të kem larguar brengat dhe shqetësimet. Në situata tepër të rënduara është e rëndësishme që njeriut të përqendrohet te aftësitë e veta thelbësore, t'u kalojë të tjerëve detyrat dhe të marrë ndihmë. Kjo kërkon besim dhe besë – edhe te të tjerët.

Ide/Nxitje

- A kam besim se do të gjej ndihmë kur ta kërkoj?
- A e pranoj se të tjerët do t'i zgjidhnin ndryshe detyrat nga unë?
- 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 këshilla për vete?"
- Kush është personi i besueshëm, të cilit i drejtohem kur kam nevojë për ndihmë?

Bëj diçka kreative

Përbrenda nesh kemi të gjithë kreativitet!



Shumë njerëz mbajnë brenda vetes lektisje, 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 ndrydhnin. Në këtë mënyrë mund të relaksohem dhe të marr forcë.

Ide/Nxitje

- Sa hapësira të lira u kushtoj aktiviteteve kreative?
- Cila është një ëndërr e vjetër që kam: të pikturoj me akuarel? të mësoj t'i bie kitarës? të përkujdesem për një kopsht të vogël? të bëj një kurs për të mësuar shkrimin artistik?



Merr pjesë

Njerëzit janë krijesa sociale.

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 marrë pjesë do të thotë që dëshirat, interesat, aftësitë dhe shpresat e mija 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 mbështes të tjerët.

Ide/Nxitje

- Në cilin grup ndjehem mirë?
- A ka një bashkësi, një shoqatë, një organizatë, ku dëshiroj të marrë 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 të madhe?



Mos u dorëzo

Mbaj 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 përqendrohesh në ritmin e jetës (të ushqyerit, frymëmarrjen, gjumë, lëvizje). Nuk kam pse t'i kaloj këto gjëra vetëm. Kam të drejtën 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 janë të rrezikuar të heqin dorë nga vetja?
- Ku mund të gjendet ndihmë profesionale në një situatë krize?
- Cilat vlera më japin mbështetje në situata krize?

