

Gjuha e lehtë

Si të kujdesemi për shëndetin mendor

Udhëzime



Falenderojmë anëtarët e shoqatës
Klubi Dëshira

Grupi Kontrollues:

Lumnije Demolli

Qëndrim Jashari

Driton Krasniqi

Hasan Krasniqi



© European Easy-to-Read Logo: Inclusion Europe.

Më shumë informata në:

www.inclusion-europe.eu/easy-to-read

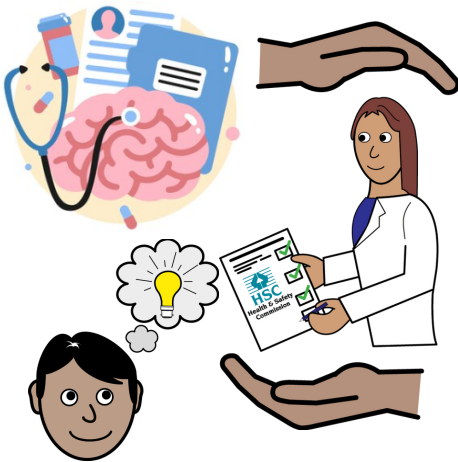
Gjuha e lehtë do të thotë që teksti është i kuptueshëm dhe i arritshëm për të gjithë, pavarësisht nga aftësia intelektuale apo pengesa të tjera për të kuptuar.

Shënim: Përmbajta e kësaj broshure është përgjegjësi e vetme e autorëve dhe nuk pasqyron detyrimisht pikëpamjet e Renovabis dhe Caritas Austria.

Hyrje



Kjo broshurë ju ndihmon të kuptoni më mirë si të ruajmë shëndetin mendor.



Shëndeti mendor është i mirë:

- kur kemi mendime të mira
- kur ndjehemi mirë
- kur kemi shoqëri të mirë.



Në mënyrë që ta kemi një shëndet mendor të mirë ne duhet të ushtrojmë kujdesje ndaj shëndetit mendor.

Kujdesje do të thotë t'i rrijmë gati shëndetit mendor.

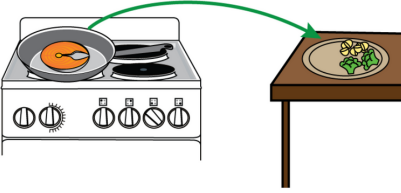
30 minuta ushtrime



Ushtroni çdo ditë të paktën 30 minuta për t'a rregulluar disponimin.

Lëvizjet e trupit bëjnë mendimet me të kthjellta dhe ndjehemi më të lumtur.

Përgatitni ushqimin tuaj në shtëpi.



Ushqimi në shtëpi është shumë më i shëndetshëm se ushqimi jashtë në restorante.



Prandaj është më mirë të gatuash në shtëpi dhe ta marrësh ushqimin me vete.

2 litra ujë



Pini 2 litra ujë çdo ditë.

Trupi i njeriut është 70 përqind ujë.

Uji është i rëndësishëm për trupin dhe trurin të punojnë siç duhet.



Fleni 7 deri në 8 orë në ditë.

Gjatë gjumit truri merr pushim nga ndodhit e ditës.



Dilni jashtë shtëpisë çdo ditë.

Merrni pjesë në aktivitete që ju bëjnë të ndjeheni mirë.



Ushtroni talentin tuaj çdo ditë.

Nëse e dijmë se cili është talenti jonë dhe e ushtrojmë atë do të ndjehemi më mirë për veten.

Kujdesuni për kopshtin tuaj.



Ti do të ndjehesh mirë kur e sheh si kujdesja juaj për kopsht ndihmon në rritjen e luleve dhe pemëve.



Mësoni diçka të re çdo ditë.

Duke mësuar diçka të re çdo ditë ju nuk e lejoni trurin tuaj të flej.



Dhuroni dashuri çdo ditë.

Kur bëhesh njeri i dashur për të tjerët ti do të ndjehesh mirë edhe në mendje edhe në shpirtë.

30 minuta lexim



Lexoni çdo ditë të paktën 30 minuta.

Prej librit do të mësoni gjëra të cilat nuk i keni ditur dhe do të keni më shumë vetëbesim.



Ndihmoni pleqtë për t'u ndjerë më të lumtur.

Kur ndihmojmë dikënd që ka nevojë për ndihmën tonë ne bëhemi njerëz më të mirë.

Bisedoni me shoqëri për ndjenjat dhe mendimet që i keni.



Duke folur me shoqëri ju ndërtoni shoqëri më të mirë me njëri tjetrin.

Gjatë bisedës me shoqëri ju merrni dashuri dhe këshilla.



Lutuni ose relaksohuni

Lutuni ose qetësohuni çdo ditë për 10 minuta.

Lutja dhe qetësia ndihmon mendjen dhe shpirtin.



Bisedoni me psikologun kur keni diçka që ju mundon.

Biseda me psikologun na ndihmon të shprehim emocionet dhe mendimet që i mbajmë ne vete.



Në qoftë se mendoni që shëndeti juaj mendor ka nevojë për trajtim shtesë kontaktoni:



SHSKUK

Shërbimi Spitalor dhe Klinik
Universitar i Kosovës

Drejtoria e shërbimit spitalor dhe
klinik universitar i Kosovës:



Adresa: Lagjia Spitalit, Prishtinë.

Email: drejtoria.shskuk@rks-gov.net

Telefono: +381 38 500 600



Për të përmirësuar punën, ju lutemi vlerësoni tekstin.
Këtë mund ta bëni duke skanuar kodin QR ose
nëpërmjet lidhjes:

<https://forms.gle/qNbXxNhhXtiRCxh9>



**CARITAS
KOSOVA**

Përgatitur: Caritas Kosova

www.caritaskosova.org / 383 (0) 290 328 110

info@caritaskosova.org

**Adresa: Rr. Shën Nënë Tereza Nr. 3/Kisha Katolike
70000 Ferizaj, Kosovë**