

Gjuha e lehtë

Si të kujdesemi për shëndetin mendor

Broshurë



Caritas Shqiptar
Albania



Falenderojmë
Qendrën Ditore
Jetë në Zhvillim

Falenderojmë
Shkollën Speciale
3 Dhjetori, Shkodër

Grupi kontrollues:

Valeriol Balliu,
Juri Vigani,
Pandeli Stojko,
Dorina Lesi,
Blerim Marashi,
Xhesika Bajraktari

Grupi kontrollues:

Visar Quku
Besara Miruku
Aurora Reçi
Harun Asllani
Blerim Muharremi
Igli Ymeri
Kristi Martini
Ender Sulejmani
Muhamet Puci



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

Më shumë informacion në:

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

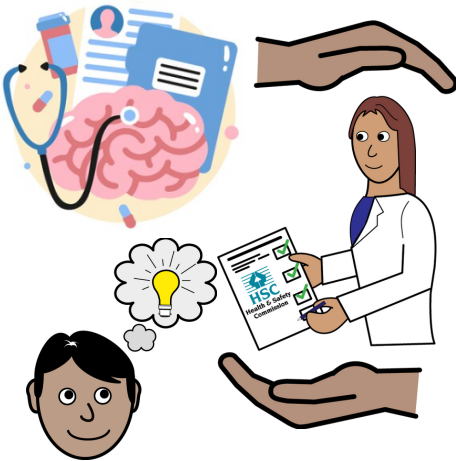
Gjuha e lehtë do të thotë që teksti është i kuptueshëm dhe i arritshëm për të gjithë, pavarësisht nga aftësia intelektuale apo pengesa të tjera për të kuptuar.

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

Hyrje



Broshura 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.

Shëndet mendor të mirë kemi kur kujdesemi për trupin dhe mendimet tona.



Kujdes do të thotë të ndjekim këshillat për shëndetin mendor.

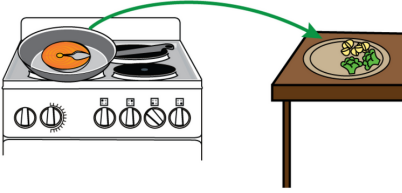
30 minuta ushtrime

Bëni ushtrime çdo ditë 30 minuta për t'u ndjerë mirë.



Lëvizjet e trupit të bëjnë mirë për mendimet.

Përgatitni ushqimin tuaj në shtëpi.



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



Gatuaj në shtëpi.
Merr ushqim me vete.

2 litra ujë



Pini 2 litra ujë çdo ditë.

Trupi i njeriut është 70 përqind ujë.

Uji është i rëndësishëm për trupin.

Uji bën trurin të punojnë mirë.



Flini 7 deri në 8 orë në ditë.

Në gjumë truri bën pushim nga aktivitetet e ditës.



Dilni jashtë shtëpisë çdo ditë.

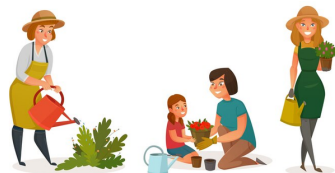
Merrni pjesë në aktivitete që ju bëjnë të ndjeheni mirë.



Zbuloni cili është talenti juaj.

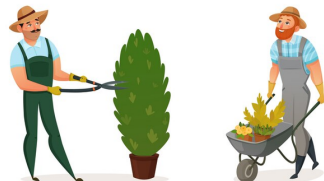
Ushtroni talentin tuaj çdo ditë.

Ushtrimi i talentit do të bëjë të ndjeheni mirë.



Kujdesuni për kopshtin tuaj.

Puna në kopsht të bën të ndjehesh mirë.



Rritja e luleve dhe e pemëve të jep kënaqësi.



Mësoni një gjë të re çdo ditë.

Mësimi i një gjëje të re ndihmon trurin tuaj të punojë mirë.



Dhuroni dashuri çdo ditë.

Tregohu i dashur me njerëzit.

Kur tregohesh i dashur ndjehesh mirë në mendje dhe në shpirt.

30 minuta lexim



Lexoni çdo ditë 30 minuta.

Duke lexuar mësoni gjëra të reja.

Mësimi i gjërave të reja ju rrit vetëbesimin.

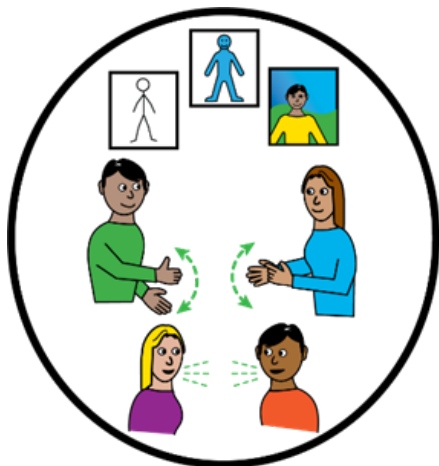


Ndihmoni dikë që ka nevojë për t'u ndjerë mirë.



Duke ndihmuar dikë që ka nevojë bëhemi njerëz më të mirë.

Bisedoni me një mik për ndjenjat dhe mendimet që keni.



Biseda me një mik ju ndihmon të ndjeheni më mirë.

Gjatë bisedës me një mik ju merrni dashuri dhe këshilla.



Lutuni ose relaksohuni

Lutuni e 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 ju ndihmon.

Shprehni emocionet dhe mendimet që i mbani brenda vetes.



Nëse mendoni që shëndeti juaj
mendtor ka nevojë për trajtim
mjekësor kontaktoni:



QENDRA SPITALORE UNIVERSITARE
"NËNË TEREZA"

Së bashku për shëndetin, së bashku për jetën!

Qendra Spitalore Universitare Nënë
Tereza:

Adresa: Qendra Spitalore
Universitare Nënë Tereza.

Email: QSUT@shendetesia.gov.al

Telefono: +355 4 2373835





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

<https://forms.gle/qNbXxNhhXtiRCxh9>



Përgatitur: Caritas Shqiptar

www.caritalbania.org / +355 69 202 4596 /

caritalbania@caritalbania.org

Rruga Don Bosko, nr. 4

Tiranë, Shqipëri