

QENDRA PËR SHËNDETIN MENDOR PËR TË RRRITUR

Së bashku të kujdesemi për mirëqenie
dhe një ardhshmëri të shëndetshme



MIRËQENIA JONË ËSHTË E RËNDËSISHME

Shëndeti mendor është pjesë e pandashme e shëndetit të përgjithshëm të individit, pasi që ndikon në të menduarit, të përjetuarit, ndjenjat si dhe sjelljen.

Shëndeti i fuqishëm mendor na mundëson:

- ndjenjat e kënaqësisë, të kuptimit dhe shpresës,
- vetë-respektit dhe të vetëbesimit të shëndetshëm,
- marrëdhënie të kënaqshme ndërnjerëzore si dhe
- pranimin efektiv të sfidave në të gjitha sferat e jetës.

Të gjithë ne, gjatë jetës përballemi me sfida të ndryshme, të cilat i përjetojmë me luhatje të përnjëhershme të disponimit, ndjenja të pakëndshme momentale dhe kaluese, mendime dhe emocione. Sfidat janë pjesë përbërëse të jetës, kështu që shëndeti mendor na ndihmon t'i përballojmë me sukses vetë apo me ndihmën e të afërmeve tanë.



KUR TË KËRKOJMË NDIHMË

Kur vërejmë që problemet, me të cilat përballemi nuk mund t'i zgjidhim as vetë e as me ndihmën e të afërmeve dhe na ngarkojnë aq shumë sa gjithnjë e më shumë e përkeqësojnë disponimin tonë, mendimet tona dhe sjelljen, kur vërejmë që për shkak të tyre aktiviteti ynë bëhet gjithnjë më i dobët, ndikon në marrëdhëniet me më të afërmit dhe në cilësinë e jetës, atëherë duhet të kërkojmë ndihmë profesionale.

Në zonën tuaj lokale ekziston një Qendër për shëndetin mendor për të rriturit, i cili ofron ndihmë të shpejtë dhe profesionale të gjithëve, që përballesh me shqetësime mendore ose kanë nevojë për këshilla si t'ju ndihmojnë të afërmeve.



SI ZHVILLOHET MBËSHTETJA DHE NDIHMA

Konsultime me profesionistët në Qendrën për shëndetin mendor për të rritur mund të kërkojë secili, që përballet me shqetësime mendore. Ndihmë mund të kërkonte edhe për të afërmit tuaj. Për fillimin e seancës nuk është i domosdoshëm udhëzimi.

Në qendër mund t'ju drejtojë edhe mjeku i përzgjedhur personal, mjekët specialistë, shërbimi i ndihmës së shpejtë mjekësore, Qendra për punë sociale, ofruesit e programeve të përkujdesit social apo institucionet tjera pjesëmarrëse.

Në të njëjtin vend, në dispozicion keni ekipin e profesionistëve:

- infermiere,
- punonjës sociale,
- terapeutë,
- psikologë,
- psikiatër

Ju ofrojnë lloje të ndryshme të ndihmës:

- mbështetje dhe trajtim,
- mbështetje të afërme,
- këshillime dhe edukim,
- psikoterapi individuale dhe në grup.

Qendra bashkëpunon po ashtu edhe me insitucionet dhe organizatat tjera në mjedisin lokal, të cilët po ashtu ofrojnë mbështetje dhe ndihmë për të njëjtën problematikë.

Në takimin e parë do të diskutoni për shqetësimet tuaja me infermierën dhe së bashku do të caktoni një datë për vizitën e parë në qendër. Më pas së bashku me ekipin do të hartoni një plan ndihme sa më të përshtatshëm për ju.





za duševno zdravje



REPUBLIKA SLOVENIJA
MINISTRSTVO ZA ZDRAVJE

NIJZ Nacionalni inštitut
za javno zdravje

Së bashku mund të zgjidhim cilëndo vështirësi.
Për çdo pyetje jemi në dispozicionin tuaj – na
telefononi dhe me kënaqësi do t'ju ndihmojmë.

**Në raste urgjente dhe në kushte kërcënuese për
jetën, kërkoni ndihmë në qendrat e urgjencës
ose telefononi në 112.**



Rrjeti i qendrave të shëndetit për të rriturit u krijua
si pjesë e Programit kombëtar për shëndet mendor
MIRA. Për më shumë informata na vizitoni në
zadusevnozdravje.si

INFORMATAT KONTAKTUESE

