

# Mirëqenia juaj ka rëndësi

## Çfarë është mirëqenia

Në një botë ideale, ne do të shpresonim të ndiheshim gjithmonë të lumtur. Megjithatë, ndonjëherë jeta mund të jetë sfiduese dhe emocionet tona mund të jenë të vështira për t'u përballuar. Të gjithë ndihen të trishtuar ndonjëherë, por nëse këto ndjenja zgjasin më shumë se disa ditë ose ndikojnë në mënyrën se si ndiheni për veten ose të tjerët, mund t'ju duhet të kërkonti ndihmë ose këshilla.

Është e rëndësishme ta dalloni kur nuk ndiheni mirë dhe se është normale të kërkonti ndihmë për t'u ndjerë më mirë.

Ja disa gjëra që do t'ju ndihmojnë të kuptoni se mund të mos jeni mirë

- Ndhieni të trishtuar ose të përlotur
- Keni pak ose aspak interes për gjërat që ju kanë pëlqyer më parë
- Nuk doni të flisni ose të kaloni kohë me njerëz të tjerë
- Ndjeni ankth ose panik për gjërat që kanë ndodhur ose mund të ndodhin
- Ndjeni mungesë vullneti ose nevojë të tepërt për gjumë
- Keni vështirësi për t'ju zënë dhe për të qëndruar në gjumë
- Ndhieni të shpërqendruar ose keni përqendrim të ulët
- Keni vështirësi në menaxhimin e ndjenjave dhe reagimeve tuaja

- Inatoseni lehtësisht

## **Çfarë duhet të bëni kur ndiheni të trishtuar**

Mund të bëni gjëra të ndryshme për të përmirësuar mënyrën se si ndiheni për veten ose për të tjerët. Ja disa hapa që ju ndihmojnë. Duhet vetëm të mbani mend fjalën CALM herën tjetër që do të ndiheni të mërzitur. Në anglisht CALM domethënë të ndihesh i relaksuar dhe pa stres.

## **C – Connect (Lidhuni)**

Na ndihmon të lidhemi me njerëz kur ndihemi të trishtuar. Ata mund të na ofrojnë një perspektivë më pozitive për atë që na shqetëson.

- Ka njerëz të ndryshëm me të cilët mund të kontaktoni. Për shembull, kujdestari juaj, punonjësi social ose çdo person tjetër që ka një ndikim pozitiv në jetën tuaj.
- Gjithashtu mund të kontaktoni me grupet e të rinjve që gjenden në rajonin tuaj. Pjesëmarrja në aktivitete ose shoqërimi me të tjerët mund t'ju shpërqendrojë nga shqetësimet tuaja.
- Ose thjesht mund të zgjidhni të lidheni virtualisht. Në internet ka aktivitete të ndryshme që mund të bëni, p.sh. të shikoni filma, të dëgjoni muzikë ose çdo gjë që ju intereson ose ju sjell gëzim dhe lehtësim.

## **A – (be) Active (Jini aktiv)**

Do të ishte mirë të dilni për një shëtitje ose për pak ajër të pastër kur ndiheni të trishtuar. Ushtrimi konsiderohet gjerësisht se ka një ndikim pozitiv në mirëqenie, duke përfshirë reduktimin e ankthit dhe trishtimit. Mund të vizitoni parkun më të afërt ose thjesht të ecni nëpër lagjen tuaj. Ju gjithashtu mund të bëheni pjesë e klubeve sportive, si kriket, futboll ose arte marciale, gjë që rrit mundësitë për të kontaktuar me njerëz të rinj dhe për të rritur më tej mirëqenien tuaj.

## **L – Let Out (Lirojini emocionet duke shprehur kreativitetin tuaj)**

Nuk ka mënyrë më të mirë për të shprehur ndjenjat tuaja sesa përmes artit. Ka aktivitete të ndryshme të cilat mund t'i merrni në konsideratë. Për shembull:

- Vizatimi
- Kërcimi
- Këndimi
- Qepja
- Gatimi

Dhe shumë të tjera...

Shumica e artistëve të mëdhenj, si Edward Munch ose Picasso, kanë krijuar kryevepra të mëdha ndërsa përpiqeshin të shprehnin emocionet e tyre përmes krijimit të artit.

## **M – Meditate/Mindful (Meditoni/Jini të ndërgjegjshëm)**

Kur jemi në ankth ose kemi vazhdimisht mungesë humori, është e lehtë të harrojmë shëndetin tonë fizik dhe rrjedhën e mendimeve tona.

Do të ishte mirë të provoni ushtrimet e frymëmarrjes që mund të ndihmojnë me relaksimin dhe motivim. Childline ofron [një mjet ndërveprues](#) për t'ju mbështetur.

Gjithashtu, mund t'ju ndihmojë të shkruani mendimet tuaja në një ditar. Ju mund t'i rishikoni ose t'i ndani me të tjerët kur të ndiheni gati.

## **Ku të shkoni për ndihmë**

Punonjësi juaj social dhe kujdestari juaj janë të gatshëm për t'ju lidhur me shërbimin e duhur. Nëse vendosni të flisni me ta për shqetësimet tuaja, ata do t'ju ndihmojnë të gjeni zgjidhje.

Nuk është shenjë dobësie të kërkosh ose të marrësh ndihmë. Të gjithë jemi më mirë kur pranojmë mbështetjen e të tjerëve.

Ka gjithashtu platforma në internet që mund t'ju ndihmojnë kur ndiheni të trishtuar:

- [Childline](#)
- [Kooth](#)
- [Cus-Ed](#)
- [Mind Mate](#)

Ose mund të kontaktoni linjat e mëposhtme të ndihmës, qoftë edhe në mënyrë anonime, të cilat ofrojnë një hapësirë ??të sigurt për të ndarë shqetësimet dhe problemet tuaja:

- Samaritans (linjë ndihme) – telefononi numrin 116 123 që është i disponueshëm 24 orë nëse ju nevojitet mbështetje për të menaxhuar shqetësimin emocional
- Shout (linjë ndihme) - dërgoni mesazh me tekstin "SHOUT" në 85258 nëse mendoni se nuk mund t'ia dilni më ose jeni në krizë.
- Papyrus (linjë ndihme) - telefononi numrin 0800 068 4141 (10:00 - 22:00) nëse keni mendime vetëvrasjeje

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Albanian.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Amharic.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Arabic.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Farsi.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - French.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Kurdish Kurmanji.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Pashto.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Russian.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Spanish.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Tigrinya.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Ukrainian.pdf](#)

[Your wellbeing matters \(UASC\) - Urdu.pdf](#)

[Logo for Asylum Migration and Integration Fund](#)

[Logo for Refugee Integration Yorkshire and Humber](#)

## **Contact for WYR**

For more information, you can get in touch with us via:

[wyr@migrationyorkshire.org.uk](mailto:wyr@migrationyorkshire.org.uk)

[@WelcomingYoungRefugees](#)

---

**Source URL:** [\*https://www.migrationyorkshire.org.uk/refugee-integration-yorkshire-and-humber/our-translated-resources/your-wellbeing-matters\*](https://www.migrationyorkshire.org.uk/refugee-integration-yorkshire-and-humber/our-translated-resources/your-wellbeing-matters)