

Si te tejkalohet brengosja apo ankthi i shkaktuar nga Korona Virusi



Keta shembuj jane perpiluar nga expertet e Shendetit Mental qe punojne me te rinje si dhe te rinjet me apo pa pervoja te semundjeve mentale nga gjithë Evropa. Keta shembuj nuk jane nje zgjedhje per te githe por thjesht sygjerime per menytrat se si te kujdeseni per veten ne keto rrethana te jashtezakonshme:

- **Shmanguni lajmeve te rrejshme** - Mundohu ti shmangesh spekulimeve/thashethemeve dhe kerko burime per mas-infeksion nga organizata te respektuara sic eshte Organizata Boterore e Shendetit.
- **Kufizo lajmet** - Mos shiko shume lajme, anashkalo kanalet e rrjeteve sociale dhe cakto nje kohe te pershtatshme gjate dites, te jesh ne rrjedha me boten.
- **Tregimet pozitive** - Gjej tregime pozitive ne lajme ose, perkujto gjerat pozitive ne jeten tende, sepse perfundimisht ende ka gjera te mrekullueshme qe vazhdojne te ndodhin!
- **Kujdesu per veteveten!** - Vazhdo te besh gjera qe te bejne te ndihesh mire, sepse ato gjera munde te largojne mendjen gjetiu. Kujdesi per veteveten eshte i rendesishem, dhe nese ju nevojitet inspirimi, gjeje ne listen e Anna Freud National Centre for Children and Families SELF-CARE webpage.
- **Lajmet per Rinine** - Nese keni kanale/web faqe me lajme per te rinjte, shikoni ato per ta kuptuar se cka eshte duke ju afektuar drejtperdrejt.
- Te gjithë se bashku - Perkujto qe nuk je vet! Cdo kush eshte i brengosur ne menyra te ndryshme per gjendjen aktuale ne bote, dhe kjo eshte NORMALE :-)
- Fol - Fol per ankthin tend me shoqeri dhe familje. Si cdo probleme tjera mentale, tejkalohen me lehte nese flitet per to. Andaj, rri i kycur/ne kontakt me te tjeret.
- Vullnetaro (pa rrezikuar) - Te ndihmosh ata qe jane ne gjendje me te veshtire, sic jane, te moshuarit ose ata qe vuajne nga semundjet kronike.
- Mundohu to mos pragjykos - Mos paragjyko njerezit dhe mundohu te mos ngurrosh me konkludime se kush eshte pergjegjes per shperndarjen e semundjes ose se kush si po sillet.
- Edukimi dhe Punesimi - Nese kjo gjendje eshte duke i afektuar studimet tua ose punen tende, sigurohu te jesh ne kontakt me institucionet perkatese mbi ligjet e punesimit ne shtetin ku jeton. Kontakto ato institucione prap, nese nuk jane pergjegjur per asgje.
- **Behu i Sjellshem** - Mbi te gjitha, behu i sjellshem me te gjithë dhe mundohu te kujtosh qe te gjithë jemi ne kete suate se bashku.

Nese je person i moshes rinore dhe deshiron me i nda shembujt tua ose ta ndash tregimin tend rinor #covid19youthstory si blog ose vlog me ne, atehere ju lutemi te na kontaktoni te info@eymh.org -sepse tregimet tuaja mund ti inspironje edhe te rinjet e tjere ne nivel lokal, kombetar dhe ne nivel nderkombetar ne keto kohera te veshtira.