

Lista e Kontrollit për Shëndetin Mendor



Cfarë është
shëndeti
mendor?

Shëndeti mendor është mirëqenia emocionale, psikologjike dhe sociale e një personi.

Shëndeti mendor mund të ndikojë mbi:

- si një person mendon dhe vepron
- si një person ndihet
- si një person reagon ndaj gjërave të caktuara, veçanërisht stresit
- marrëdhënien e një personi me të tjerët
- si një person bën zgjedhjet

Shëndeti mendor i dobët mund të prekë këdo, nga çdo moshë, racë, fe apo nivel të ardhurash. Nuk është rezultat i dobësisë personale, mungesës së karakterit apo rritjes jo në mënyrën e duhur. Mbështetja, shërbimet dhe trajtimi mund t'i ndihmojnë njerëzit që përjetojnë shëndet të dobët mendor dhe t'i bëjë ata të ndihen më mirë.

Shëndet i mirë mendor do të thotë të kesh aftësinë të krijosh marrëdhënie mbështetëse me të tjerët, të menaxhosh emocionet pozitive dhe negative, dhe aftësinë të mësosh dhe t'u përshtatesh rrethanave në ndryshim të jetës.

Cilat janë
disa nga
shenjat e
ankthit?

Shenjat e ankthit janë, por jo vetëm, kur personi:

- Ha shumë ose shumë pak
- Shkëputet nga njerëzit, izolohet dhe rri vetëm
- Ka pak ose aspak energji, ose është gjithnjë i lodhur
- Ndihet sikur asgjë nuk ka rëndësi, i mpirë apo sikur askush nuk do t'ia dijë për të
- Ndihet pa vlerë ose si barrë për të tjerët
- Pi duhan, alkool ose merr droga më shumë se zakonisht
- Humb interesin ose nuk i japin kënaqësi hobit dhe aktivitetet e zakonshme
- Acarohet dhe/ose nxehet, zhgënjehet lehtë
- I ndryshon dëshira seksuale

Problemet e shëndetit mendor mund të fillojnë gjatë fëmijërisë. Për shkak se fëmijët janë ende duke mësuar si të identifikojnë dhe si të flasin mbi mendimet dhe ndjenjat e tyre, simptomat e tyre shpesh shfaqen me ndryshime në sjellje. Simptomat të fëmijët mund të përfshijnë:

- Ndryshime në performancën në shkollë
- Merakosen ose janë në ankth jashtë mase, për shembull luftojnë që të mos flenë ose të mos shkojnë në shkollë
- Shfaqin sjellje tej mase aktive dhe të pandalshme, apo nuk përqendrohen dot
- Kanë shpesh ankthe
- Janë shpesh të pabindur apo agresivë
- Kanë shpesh shpërthime zemërimi

Cfarë mund
të bëjnë njerëzit
për të ruajtur
shëndetin
mendor?

Ka lloje të ndryshme aktiviteteve, shërbimesh, mbështetjeje dhe trajtimeve që mund t'i ndihmojnë njerëzit të balancojnë, ruajnë apo përmirësojnë shëndetin mendor. Këto përfshijnë:

- Këshillim
- Medikamente
- Mbështetje sociale
- Asistencë me strehimin dhe punën

Lloji i trajtimit dhe shërbimet që do të ndihmojnë varet nga objektivat e mirëqenies, kultura, problemet e shëndetit mendor dhe simptomat e personit. Shumë njerëz shohin përmirësime në shëndetin e tyre mendor pasi marrin ndihmë.

Me kë mund
të flasësh për
shëndetin
tënd
mendor?

Kërko për dikë të cilit mund t'i besosh, që është dëgjues i mirë dhe nuk paragjykon, që njeh sistemin e shëndetit mendor dhe burimet e komunitetit.

- A mund të flasësh me mjekun e kujdesit tënd primar?
- A ke një anëtar familjeje apo shok të mirë me të cilin mund të flasësh?
- A ka një lider komuniteti apo besimi me të cilin mund të flasësh?

Do të isha komod po të flisja me:

(shkruaj emrin e dikujt që mund të të ndihmojë)

Ke nevojë për ndihmë tani? **Në dispozicion 24/7**

Linja e Ndhmës për Shëndetin Mendor (BHHL) është e disponueshme 24 orë në ditë, 365 ditë në vit, me **telefonata dhe mesazh me tekst në numrin 833-773-2445 (BHHL)**, si edhe me **chat online në masshelpline.com**.

MASSACHUSETTS
**SHËNDETI I
SJELLJES**
LINJË NDIHME

Pyetje që Bëhen Shpesh mbi Linjën e Ndhmës për Shëndetin Mendor në Massachusetts

- Linja e Ndhmës për Shëndetin Mendor (BHHL) BHHL lidh njerëzit me trajtimin në komunitetin e tyre, përfshi një nga Qendrat Komunitare për Shëndetin Mendor (CBHCs) që janë krijuar kohët e fundit në të gjithë shtetin. BHHL bashkëpunon me të gjithë ofruesit e trajtimit për shëndetin mendor dhe problemet me përdorimin e substancave. Kontakto për mbështetje në kohë reale, vlerësim fillestar klinik dhe për t'u lidhur me ofruesin e vlerësimit dhe trajtimit të duhur.
- **BHHL është për këdo në Massachusetts**, përfshi LGBTQIA+, Zekakët, Indigjenët dhe Njerëzit me Ngjyrë (BIPOC), individë që janë të shurdhër apo kanë probleme me dëgjimin, dhe individë gjuha e parë e të cilëve nuk është anglishtja.
- Personeli i BHHL janë specialistë mjekësorë dhe persona që kanë përjetuar të njëjtat probleme, të trajnuar dhe certifikuar për të ofruar mbështetje për të gjitha nevojat e personave që kontaktojnë. Një anëtar i trajnuar dhe i kujdesshëm i personelit do të punojë me ju për të identifikuar trajtimin që mund të jetë i dobishëm dhe do t'ju ndihmojë të navigoni përgjatë procesit. Ai do të qëndrojë në linjë derisa të jeni lidhur me ndihmën që plotëson më mirë nevojat tuaja individuale.
- Çdo telefonatë, mesazh me tekst apo chat ndiqet më pas nga specialistë të trajnuar mjekësorë dhe personeli. Ata do të jenë në kontakt të vazhdueshëm për të siguruar që nevojat tuaja plotësohen.
- BHHL është e disponueshme në më shumë se 200 gjuhë. Edhe individë që janë të shurdhër apo që kanë vështirësi me dëgjimin mund ta përdorin BHHL duke kontaktuar MassRelay në numrin 711.
- Mund të kontaktoni për të marrë ndihmë për veten apo për dikë të dashur, përfshi fëmijët dhe anëtarë të tjerë të familjes.