

Shëndeti mendor dhe gjumi

Si mund të
kujdeseni për
mirëqenien tuaj
emocionale



Kujdesuni për shëndetin tuaj mendor. Të gjithë përjetojmë momente ankthi ndonjëherë, por mund t'ia dalim mbanë.

Ndonjëherë stresi dhe shqetësimet shtohen së tepërmi. Kjo është një gjë e keqe për mirëqenien tonë. Ne mund të ndihemi të trishtuar ose në gjendje ankthi dhe na duket e vështirë të bëjmë gjërat e përditshme normale.

Nëse stresi dhe shqetësimet ju pengojnë që të merreni me aktivitetet tuaja të përditshme ose nëse ju shkon në mendje për të lënduar veten, flisni me njerëzit tek të cilët keni besim ose Mjekun tuaj të Familjes.

Kjo jam unë!



Gjumi është shumë i rëndësishëm. Gjatë gjumit, trupi juaj rikuperohet dhe rigjenerohet si në aspektin emocional ashtu edhe në atë fizik.



Përdorimi i drogave ose alkoolit është i dëmshëm për shëndetin dhe gjumin tuaj. Konsumimi i ushqimit dhe pirja e çajit, kafesë ose pijeve energjike ose ekspozimi ndaj dritës së ekraneve para se të flini ju mbajnë zgjuar.



Të rinjtë kanë nevojë për rreth 8 orë gjumë në ditë.

Ndjekja e një regjimi ju ndihmon të flini më mirë.



Për më shumë informacione vizitoni

www.nhs.uk/conditions/stress-anxiety-depression/

www.mind.org.uk/

www.childline.org.uk/

www.doctorsoftheworld.org.uk



Përgatitur nga

