**E VËRTETA NË LIDHJE ME DËMIN NDAJ VETVETES**

**PËR TË RINJTË, MIQTË DHE FAMILJARËT E TYRE**

Të gjitha të informacionet janë bazuar në gjetjet e Pyetësorit Kombëtar mbi Vetë-dëmtimin mes të rinjve. Pyetësori është kryer nga dy organizatat bamirëse, Fondacioni i Shëndetit Mendor dhe Fondacioni Camelot.

Paneli i Pyetësorit dëgjoi dëshmi nga qindra njerëz duke përfshirë të rinj të cilët vetë-dëmtohen ose janë vetë-dëmtuar në të kaluarën, dhe ata që kujdesen dhe punojnë për ata. Kjo broshurë është e bazuar në atë që ata kanë thënë.

Për më shumë informacion në lidhje me Pyetësorin Kombëtar, dhe listën e plotë të kontribuesve, shikoni raportin Truth Hurts në [www.mentalhealth.org.uk](http://www.mentalhealth.org.uk/)

Mirënjohje për:

Kontrolluar nga: Una Foye, Lauren Chakkalackal, Josefien Breedvelt dhe Iris Elliott.

Ne do të donim ti shprehnim mirënjohjen tonë Celia Richardson, Kristen Morgan dhe Claire Walsh për punën e tyre nga ana e zhvillimit të kësaj broshure.

Falenderim të veçantë për Dr. Pooky Knightsmith dhe Dr. Maggie për këshillat dhe udhëzimet.

PËRMBAJTJA

PREZANTIMI

* Çfarë është vetë-dëmtimi?
* Thyerja e miteve Kërkesë për ndihmë Shërimi
* Këshilla për kujdes ndaj vetes
* Unë jam i shqetësuar në lidhje me dikë tjetër
* Ndihmë për më tej, informacion dhe mbështetje

PREZANTIMI

Kjo broshurë ka për qëllim t’ju ndihmojë të kuptoni më shumë rreth vetë-dëmtimit dhe çfarë të bëni nëse ju jeni të shqetësuar në lidhje me veten tuaj apo dikë tjetër. Ajo shpjegon se çfarë është vetë- dëmtimi, çfarë duhet të bëjmë në qoftë se ju ose dikush që njihni është vetë-dëmtuar, dhe si të merrni ndihmë. Vetë-dëmtimi është shumë i zakonshëm dhe prek më shumë njerëz nga sa ju mund të mendoni.

'10% E TË RINJVE VETË-DËMTOHEN"

Kjo do të thotë se është e mundshme që të paktën dy të rinj në çdo klasë të shkollës së fillore janë vetë-dëmtuar dikur. Nëse ju jeni vetë-dëmtoheni, ju nuk jeni vetëm - shumë informacion dhe mbështetje është në dispozicion. Mbani mend, vetë- dëmtimi nuk është një përpjekje për vetëvrasje, ose thirrje për vëmendje. Megjithatë, ajo mund të jetë një mënyrë për disa njerëz të përballojnë mendimet dërrmuese dhe shqetësuese ose ndjenjat. Vetë-dëmtimi duhet të merret seriozisht, çfarëdo qoftë arsyeja pas saj. Është e mundur të jetosh pa vetë-dëmtim. Është e rëndësishme të e dish se nuk do të ndihesh gjithmonë në mënyrën që ndihesh tani.

Me ndihmën e duhur dhe mbështetje shumica e njerëzve të cilët vetë-dëmtohen mund të shërohen

plotësisht.

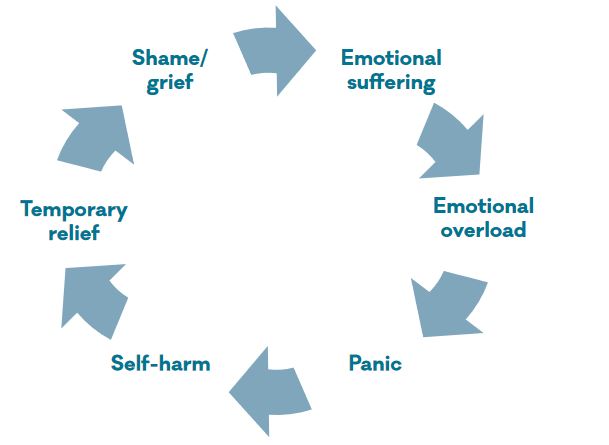
ÇFARË ËSHTË VETË-DËMTIMI?

Vetë-dëmtimi përshkruhet si sjellje ku dikush i shkakton dëm vetes, zakonisht si një mënyrë për ta ndihmuar për të përballuar mendimet dhe ndjenjat e vështira apo shqetësuese. Ajo më shpesh merr formën e prerjes, djegies ose mbidozës jo vdekjeprurëse. Megjithatë, ajo gjithashtu mund të jetë si çdo sjellje që shkakton dëmtimin - pa marrë parasysh sa e vogël, ose me rrezik të lartë. Në thelb, çdo sjellje që shkakton dëm ose dëmtim te dikush si një mënyrë për të përballuar emocionet ose vështirësitë mund të shihet si vetë-lëndim.

CIKLI I VETË-DËTIMIT

Vetë-dëtimi zakonisht fillon si një mënyrë për lehtësimin e presionit të ndërtuar nga mendimet dhe ndjenjat shqetësuese. Kjo mund ti japë lehtësim të përkohshëm nga dhimbja emocionale personit që ndjen. Është e rëndësishme të dini se ky lehtësim

është vetëm i përkohshëm sepse shkaqet themelore ende mbeten. Menjëherë pas kësaj, kaplon ndjenja e fajit dhe turpit të cilat e vazhdojnë ciklin. Për shkak se mund të jetë një lehtësim i përkohshëm në fillim, vetë-dëmtimi mund të bëhet mënyrë normale e dikujt që ka të bëjë me vështirësitë e jetës. Kjo do të thotë se është e rëndësishme të flasësh me dike sa më shpejt të jetë e mundur pë të marrë ndihmën e nevojshme. Të mësuarit e strategjive të kopjuara për përballimin e këtyre vështirësive mund të lehtësojë në thyerjen e ciklit të vet-dëmtimit afatgjatë.



CILET PERSONA E BËJNE KËTË?

Ata qe vetelendohen jane zakonisht persona tipik te ri. Vetë-lendimi është diçka që mund të prek cdonjeri. Besohet se rreth 10% e të rinjve vetëlëndohen, por kjo shifer mund të rritet deri ne 20%. Nëse vetelendoheni, ka shumë njerëz të cilët gjithashtu e dinë se çfarë po kaloni. "Shumica e të rinjve kanë raportuar se kane filluar të lendojne vetvehten rreth moshës 12 ' Ndërsa është e vërtetë se gjithkush mund të ndikohet nga vetë-lendimi, disa njerëz kanë më shumë gjasa për tu vetëlenduar se të tjerët për shkak të gjërave që kanë ndodhur në jetën e tyre – ku ata jetojnë, gjërat që po ndodhin me miqtë, familjen apo në shkollë, ose një kombinim i këtyre. Kjo do të thotë se disa persona janë më shumë te rriskuar të lendojne vetveten se të tjerët.

Disa faktorë që mund të bëjnë dikë më shumë te rriskuar ndaj vete-lendimit janë:

• Përjetimi I një çrregullim të shëndetit mendor. Kjo mund të përfshijnë depresion, ankth, crregullim te personaliteti, dhe crregullime te te ngrenit.

• Një i ri i cili nuk është nën kujdesin e prindërve, apo të rinjtë të cilët kanë lënë shtëpite e kujdesit.

• Pjesë e komunitetit LGBT.

• Te privuar nga vetëvrasje.

Është e rëndësishme të theksohet se edhe pse këto janë faktore rreziku qe ndikojne ne vetelendim, jo domosdoshemerisht personat qe kane vetem nje nga keto faktore do të thote qe do të vetëlendohen. Në mënyrë të ngjashme, dikush që vetëlendohet mund të mos përjetojnë ndonjë nga këto faktore. Çdokush mund të preket.

PSE NJERËZIT VETË-LENDOHEN?

Gjithkush ka arsyje të ndryshme që i shkaktojnë stres dhe i shqetësojne. Disa njerëz I menaxhojne këto problem duke biseduar me miqtë dhe familjen, ndërsa të tjerët mund ti gjejne këto vështirësi te pakapercyeshme. Kur ne nuk shprehim emocionet tona dhe nuk flasim për gjërat që na bëjnë te pikëlluar, te zemëruar dhe te mërzitur, presioni mund të rritet deri sa të bëhet I padurueshem. Disa njerëz i kthejnë këto në veten e tyre dhe përdorin trupat e tyre si një mënyrë për të shprehur mendimet dhe ndjenjat që nuk mund thuhen me zë të lartë. Njerëzit shpesh dëmtojnë vetveten kur gjithë ky presion rritet. Nëse ju vetelendoheni, kjo gje ndodh kur ndjeheni të zemëruar, në ankth, të shqetësuar ose të dëshpëruar; nevoja për të lënduar vetveten rritet edhe me shume.

Arsyet e dikujt për vetëlëndim mund të jenë të ndryshme ne persona të tjerë që vetlendohen. Disa nga arsyet që të rinjtë raportojnë si shkaktare apo shkaqe që I çojnë ata të vetëlëndohen përfshijnë:

• vështirësitë në shtëpi

• argumente apo probleme me miqtë

• presionet e shkollave

• ngacmimi

• depresioni

• ankthi

• vetëbesim i ulët

• tranzicionit dhe ndryshimet, të tilla si ndryshim shkolla

• alkooli dhe përdorimi i drogës.

Kur disa nga këto çështje vijnë së bashku disa persona mund ti ndjejne shpejt si te pakapercueshme dhe të bëhet e pamundur për ta për ti kaluar keto pengesa. Sic edhe një i ri tha: shumë njerëz vetëlendohen për te nxjerrre jashtë lëndimin, zemërimin dhe dhimbjen" shkaktuar nga presionet në jetën e tyre. Ata vetlendohen sepse nuk e dine se çfarë te bejne tjetër dhe nuk mendojne se kane ndonjë mundësi tjetër.E folura me dikë që besoni ose me një profesionist të kujdesit shëndetësor mund të ju ndihmojë të gjeni opsionet te tjers për përballimin e dhimbjeve emocionale qe ndjeni.

TE THYESH MITET

Ka shumë mite bashkangjitur vetëlendimit. Kjo nuk është habitshme - mite dhe keqkuptime shpesh lindin kur problemi si vetëlëndimit nuk kuptohet sa duhet.

Stereotipet negative mund të jene te fuqishëm. Ata duhen sfiduar për shkak se ata ndalojne njerëzit per folur për problemet e tyre dhe ndalojne kërkimin e ndihmes. Këto mite thotë se profesionistët, familja dhe miqtë mund të keqkuptojnë njerëzit të cilët vetëlendohen.

MIT: "VETE-LENDIMI ËSHTË KERKIM VËMENDJE'

Një nga stereotipet më të zakonshme është se vetë-lendimi është në lidhje me "kerkimin e vëmendjes '. Ky nuk është rasti. Shume njerez të cilët vetë-lendohen nuk bisedoj me askend se cfare po kalojne per një kohë të gjatë dhe mund të jetë shumë e vështirë për që ata të gjejnë kurajo të mjaftueshme për të kërkuar ndihmë.

MIT: "VETE-LENDIMI ËSHTË NJË GJE BARBARE '

Vetë-lendimi është pare si stereotip dhe si pjesë e nënkulturave rinore të tilla si "barbar" ose "emo". Ndersa ka disa kërkime qe sugjerojnë qe ekziston një lidhje e ketille , nuk ka fakte përfundimtare ose prova që mbështesin kete besimi se vetëlendimi është pjesë e nenkultures te ndonje personi të veçantë të ri .

MIT: "VETËM VAJZAT VETËLENDOHEN"

Supozohet shpesh se vajzat kanë më shumë gjasa se sa djemtë te vetëlendohen, por nuk është e qartë nëse kjo është e vërtetë. Djemte dhe vajzat mund të angazhohen me sjellje të ndryshme të vetëlendimit ose kanë arsye të ndryshme për të lenduar vetveten , por kjo

nuk e bën vetelendimin më pak serioze.

MIT: "NJERËZIT TË CILËT VETËLENDOHEN DUHET TA SHIJOJNE ATË"

Disa njerëz besojnë se njerëzit të cilët vetëlendohen marrin kënaqësi me dhimbjen apo rrezikun e lidhur me ate sjellje. Nuk ka asnjë dëshmi se njerëzit që vetëlendohen ndjeni dhimbje ndryshe nga personat e tjere. Lendimi shpesh I shkakton njerëzve dhimbje të madhe. Për disa, duke qene ne depresion I ka lënë te mpirë dhe ata duan të ndjejnë ndonjegje për të kujtuar se janë gjallë, edhe nëse ajo dhemb. Të tjerë kanë përshkruar kete dhimbje si dënim.

MIT: "NJERËZIT TË CILËT VETË-LENDOHEN JANË VRASES"

Vetëlendimi është parë ndonjëherë si një tentative vetëvrasje nga njerëz që nuk e kuptojnë atë. Për shumë njerëz vetelendimi është përpjekje për tu përballuar me ndjenjat e vështira dhe rrethanat. Disa njerëz e kanë përshkruar atë si një mënyrë për të qëndruar gjallë dhe per të mbijetuar nga këto vështirësi. Megjithatë, disa njerëz të cilët vetëlendohen mund të ndjehen vrases dhe te përpiqen të marrin jetën e tyre, kjo është arsyeja pse vetevrasja duhet gjithmonë të të merret seriozisht. "Njerëzit shpesh e lidhin vetëlendimin me vetëvrasjen, por për

mua kjo ishte diçka shumë e ndryshme; alternativa ime për vetëvrasje, si mënyra ime per te bashkepunuar edhe edhe pse ndonjëherë kam dëshiruar që bota ime te perfundonte.

TE KERKOSH NDIHMË

A duhet ti tregoj dikujt? Po. E folur me dikë shpesh është hapi i parë për të dale

nga cikli. Kjo nuk është një gjë e lehtë për tu bërë dhe mund të hasni vështirësi për të folur për vetëlëndimit tuaj dhe arsyet qe qendrojne pas. Kjo është nje gje normale - shumë njerëz të rinj të cilët vetëlendohen kërkimin e ndihmës e gjejne shumë te vështirë. Por ky eshte një hap i rëndësishëm drejt shërim dhe te ndjerit më mirë. "Ti tregoni dikujt per vetëlendimin eshte shenje force dhe kurajo ; kjo shpesh mund të jetë një lehtësim I math kur një sekret i tillë clirohet , ose të paktën ndahet '. Mos kini frikë të kërkoni ndihmë kurdo dhe sa here keni nevojë për të. E folur për ndjenjat tuaja nuk është një shenjë dobësie. Kjo tregon se ju jeni duke marrë përsipër mirëqenien tuaj dhe jeni duke bërë atë që duhet per te qëndruar të shëndetshme. Nuk është gjithmonë e lehtë për tu shprehur se si ndjeheni. Nëse nuk mund të përshkruani ndjenjën me me fjale, përdorin sa më shumë fjale të mundeni për të ilustruar se si ju ndjeheni. E folura mund të jetë një mënyrë për tu përballuar me një problem që ju mbani në kokën tuaj për një kohë te gjate. Te ndjerit e degjuar ndihmon të ndiheni më të suportuar. Dhe kjo funksionon dy mënyra: në qoftë se ju hapeni me dike mund të inkurajoni edhe të tjerët për të bërë e njëjten gje.

KUJT MUND TI FLAS?

Ka shumë njerëz që ti mund ti flasesh rreth asaj qe je duke perjetuar. Është e rëndësishme për ti treguar dikujt që i besoni dhe ndjeheni rehat me te , pasi jane ata qe do tju ndihmojne dhe mbështesin. Të rinjtë na thane se ata kanë qenë në gjendje të bisedoni me:

* miq
* familjen
* dikush në shkollë, si mësues i besuar, infermiere ose stafi i kujdesit besimtar punonjesi me te rinjte
* Mjekun e familjes ose profesionist I kujdesi shëndetësor të tille si këshilltar ose infermiere
* bamirës dhe linja ndihme (disa nga të cilat janë listuara në faqet 32-33).

Nuk ka rregulla se si duhet të tregoni dikujt. Gjëja më e rëndësishme është që ju të ndiheni rehat dhe ti besoni personit që keni vendosur ti tregoni. Caktoni kohën për të biseduar me

ata. Mos harroni ju mund të vendosni cakun dhe kjo varet nga ju se sa të doni ti tregoni atyre. Nëse e gjeni te foluren drejtperdrejt shumë te vështirë, ju mund tia thoni dikujt me shkrim ose me një email. Ju mund ti kërkoni edhe një mikut tuaj te flas me një të rritur të besuar në emrin tuaj. Le ta dinë që ju duhet ndihme per ate qe ndjehni. Nuk ka nevojë për të dhënë detaje në lidhje me atë se si jeni vetelenduar dhe ju nuk keni pse flisni për gjëra qe nuk ndjeheni rehat per te folur. Mundohuni të përqëndroheni në mendimet dhe ndjenjat prapa vetëlëndimit tuaj në vend te sjelljeve.

Nëse keni vendosur të bisedoni me mjekun e familjes ose profesioniste të tjere shëndetësore, ju mund të marrni një mik apo anëtar te familjes për t'ju mbështetur. "Ndonjëherë pas ia thoni dikujt mund të ndjeheni më keq. Kjo është normale. Por mos harroni se pasi te kaloni këtë pengesë ka mbështetje dhe ndihmë në dispozicion. " Nëse jeni të shqetësuar se po I tregoni dikujt qe nuk do tju

kuptoje, ose në qoftë se e keni përjetuar këtë,atehere provoni tju jepni atyre një kopje të kësaj broshure apo sugjerohuni atyre te flasin me një ekspert te fushës në përpjekje për të kuptuar më shumë rreth vetelendimit. Mos harroni se profesionistët shëndetësore, mjekët dhe mësuesit janë të njohur me këtë çështje dhe janë atje për të te ndihmuar. Mos e ler friken e reagimit të keq tju pengoje te kërkoni ndihmen qe ju nevojitet dhe qe meritoni. Edhe pse eshte e vështirë per ti treguar dikujt, ndarja e ketij problem me te tjere do tju heq presionin dhe ndihma dhe mbeshtetja e duhur do tju mundesohet.

ÇFARË NDIHME KA NE DISPOZICIONIN TIM?

Ka shumë shërbime mbështetëse dhe trajtime në dispozicion ne momentin kur jeni të gatshëm për të kërkuar ndihmë. Nëse ju kërkoni ndihmë nga mjeku I familjes tuaj, është e mundshme që ata do të ofrojnë këshilla, ku një profesionist do të dëgjojnë dhe të ju ndihmojë për të punuar në gjetjen e zgjidhjeve dhe strategjive për të përballuar me problemet që po kaloni. Terapia e te folurit të tilla si terapi e njohjes të sjelljes (CBT) përqëndrohet në ndërtimin e strategjive bashkepunuese dhe aftesisive se zgjidhjes se problemeve ,keto terapi janë gjetur të jene shumë efektive ne reduktimin e vetelendimit. Forma të tjera të këshillimit, si terapia psikodinamike, për shembull, do të ju ndihmojë të identifikoni problemet që po ju shkaktojne ankth dhe po ju cojne ne vetlendim.

Është e rëndësishme që ju të flisni me mjekun tuaj ose një profesionist shëndetsor të besuar i cili do të vendosë opsione trajtimi më të mirat per ju. Ka gjithashtu një numër të organizatave bamirëse dhe grupe te vetë-ndihmës

ne gjithë Mbretërinë e Bashkuar që mund të ju përkrahin me këtë pervoje. Njerëzit të cilët jane vetelenduar kanë thënë se mund të jetë e dobishme për të dëgjuar nga të rinj të tjerë të cilët kanë perjetuar vetëlendimin. Më shumë informacion në lidhje me këto burime te mbështetjes jane në dispozicion në fund të kësaj broshure

"Unë ndjej me shume siguri. Unë kam mësuar të jem më e hapur për ndjenjat e mija dhe e afte per te ecur perpara. Ndjeva se, kur ate nuk e dinin, isha duke qendruar prapa. Unë isha në gjendje për të dalë nga vetja dhe për të shpjeguar atë që bëj, dhe ka kuptim, nuk ka pasur nevojë të gënjejë dhe ta mbuloj ate qe bera. Unë nuk ndjehen me e turpëruar kur e di qe njerëzit me mbeshtetin mua '.

SHËRIMI

Është e rëndësishme të mbani mend se nuk do të ndiheni gjithmone sic po ndiheni tani. Problemet që shkaktojnë vetëlëndimin mund qe me ndihmën dhe përkrahjen, të bëhen më të menaxhueshme me kalimin e kohës edhe të zhduken. Gjërat permiresohen! 'Gjeni kohë të jeni te durueshëm me veten. Shërim

nuk do të ndodhë brenda natës - ky mund të jetë nje process i ngadaltë. Filloni të mësoni si të kujdeseni për veten tuaj ". Të rinjtë që jane shëruar nga vetëlendimi thonë se ndryshimet me kalimin e kohës dhe ndryshimet në rrethana e jetes (për shembull duke ndryshuar shtëpi, duke ndryshuar shkollat, duke përfunduar provime, duke shkuar në universitet, duke ndryshuar vendet e punës apo të ndryshimet ne rrethanat financiare) i ndihmuan ata të shërohen. Dikur

një ose dy nga faktorët kryesorë që ju shkaktonin vetëlendimin (të tilla si gjendjen e tyre familjare, apo ngacmimi në shkollë) largoheshin nga jeta e tyre, ata ndiheshin se nuk duhet të përdorin vetëlendimin si një strategji bashkepunuese. Të tjerë shpjeguan se sherimi ka qenë në lidhje me gjetjen e strategjive te reja bashkepunuese dhe mënyrave më të dobishme per tu perballuar me emocionet apo ankthin. Kjo është gjithashtu një faktor i rëndësishëm drejt shërimit nga vetlendimi.

"Zhytesha vazhdimisht ne lendimin e vetvetes qe nuk me lejonte te rritesha;

vetëm provonte se isha ende këtu dhe mund të ndjeja. Por nuk me lejonte ti shtyjë gjërat përpara;nese nuk do ta ndalja vetelendimin ,do te isha ne te njejten situate përgjithmonë. "

SI TË NDALOJ TE LENDOJ VETVETEN?

Kerkimi I ndihmës dhe patja e mbështetjes është shumë e rëndësishme në qoftë se

jeni duke u përpjekur për të ndalur vetëlendimin. Është e rëndësishme që ta bëni këtë kur ndiheni gati për të folur në lidhje me vetelendimin. Nuk ka rendesi me ke flet, për aq kohë sa është e dikush që I besoni dhe ndjeheni rehat .E folura me dikë është ajo qe ka rëndësi.

Nuk duhet ndiheni se keni nevoje ta zgjidhni kete problem vete. Te rinjtë qe mundoheshin ta mbanin kete ngarkese vete,e benin me te veshtire marrjen e mbeshtetjes.Pjesë e shërimit është eshte pasja e besimit te njerezve per ti lejuar te te ndihmojne. E folura me dikë që I besoni mund të ju ndihmojë të zbuloni pse vetlendoheni dhe ndihmon për të gjetur mënyra të reja për të përballuar me vështirësite. Të gjeturit se çfarë ju bën të lumtur, i trishtuar, i zemëruar, te izoluar, të prekshme apo të fortë mund tju ndihmojë të zhvilloni mënyrat te tjera per te kuptuar keto ndjenja. Këshillimi është një

mënyrë e mirë për të eksploruar këto mendime dhe ndjenja dhe është dispozicion nga mjekun tuaj. Te rinj të tjerë të cilët jane vetlenduar I kanë gjetur "teknikat e zbavitjes 'të jene një strategji shumë e dobishme për zvogëluar ose ndaluar vetlendimin. Këto teknika kane ndikuar ne lirimin te presionit emocional pa qene nevoja te vetelendoheni.

"Në qoftë se ndjeni nevojën për të lenduar veten, përpiquni t'i jepni vetes një qëllim permes dhjetë minutave te ardhshme pa e bere kete veprim ".

TEKNIKAT E ZBAVITJES

Kur ndjeheni deshiren per vetlendim, teknika e zbavitjes mund të jetë një mënyrë e dobishme për të 'ngare valën' e emocionit dhe për të kapërcyer deshiren per vetlendim.

Persona te rinj ndajne disa keshilla te dobishme me ne:

* Shkruani mendimet dhe ndjenjat që ju shqetesojne ; zhubrose kete flete,grise cop e cik dhe hidheni sa me larg qe ai mendim te largohet.
* Merrni pak brume per te luajtur : hape ose shtrydh atë per lehtësimin e tensionit.
* Grushto një jastëk për te nxjerre zemërimin dhe frustrimi tuaj.
* Ulërit mire ne nje jastek .
* Qetesohu një minutë dhe merr fryme apo medito.
* Dilni per shëtitje për te larguar pengesat .E qena në një vend publik ju jep kohë dhe hapësirë për të reduktuar deshiren per tu vetlënduar.
* Bëni shumë zhurmë, ose me një instrument muzikor ose perplasni tigane dhe tenxhere.
* Shkarravit në një copë të madhe letre me një shkumës me ngjyrë të kuqe ose stilolaps.
* Telefononi një mik ose familjar dhe bisedoni me ata. Kjo nuk duhet të jetë në lidhje me vetëlëndimin.
* Bëni diçka kreative: beni një kolazh të ngjyrave qe përfaqësojne gjendjen tuaj shpirterore ose qe ju kujtojne gjërat tuaja te preferuara.
* Dëgjoni muzikë që pëlqeni apo të shikoni një film që ju pelqen.
* Hyr në internet dhe të kërkoni ne faqet e internetit per vet-ndihmen
* Bisedoni me dikë në lidhje me atë që ju shqeteson ose kërkoni ndihmë nga një profesionist.

"Unë kam provuar kaq shumë teknika të zbavitjes - nga te shkruarit e mendimeve te mia, goditja e një jastëku, dëgjimi i muzikës, shkrimi ne leter I gjerave pro dhe kundra.

Por më e dobishme për shërimin tim ishte rregulli I pesë minutave , ku në qoftë se ndjeni deshire per vetë-lendim, ju prisni pesë minuta para se ta bëni atë, pastaj prit edhe pesë minuta te tjera , dhe kështu me radhë deri sa eventualisht ndjenja qe kishit per vetlendim eshte larguar. "

KESHILLA PER TU KUJDESUR PER VETEN

QENDRO I SIGURT

Vetë-lendimi nuk është një mënyrë pozitive për t'u marrë me gjëra. Megjithate nëse vetëlendoheni mund të jetë e vështirë për tu ndaluar, sidomos kur ju ndjeheni të shqetësuar apo të mërzitur. Nëse nuk ndjeheni se mund të ndalni tani, është me rëndësi që ta mbani veten të sigurt. Plagët dhe lëndimet e çdo lloji mund të jetë te rrezikshëm dhe mbajnë rrezikun e infeksionit, të cilat mund të jenë serioze, kështu që duheni te kujdeseni. Nëse keni lëndime të rënda, ndjeheni të sëmurë ose ndjeheni që jeni duke shkuar në shok (frymëmarrje e shpejte, rrahje te zemrës, te fikte apo panik) ju duhet të kërkoni ndihmë menjëherë. Nëse e gjeni veten në këto situata, gjeni një të rritur të besuar ose mik që mund tju dergoje. Tek mjeku I duhur per te cilin keni nevoje. Kjo nuk do të thotë se duhet te diskutosh me ata per vetlendimin tuaj (edhe pse kjo mund të ndihmojë); kjo ka te beje me lejimin e dikujt te te ndihmoje ne menyre e duhur në një moment krize.

KRIJONI NJË "KUTI TË SIGURT"

Ju mund të krijoni një kuti të sigurt për t'ju ndihmuar ne raste kur ndjehemi të tronditur nga emocioni dhe keni deshire te vetdemtoheni. Mbusheni atë me gjërat që e bëjnë të lumtur dhe të qetë, që ju ndihmon për tju larguar kesaj ndjenje. Disa sugjerime: aktivitete të tilla si fjalekryq, libër tuaj I preferuar, CD apo filma. Ju gjithashtu mund të përfshini një listë të gjërave qe ju bëjnë të qetë kur ndjeheni te rriskuar.

BISEDONI ME DIKE

Kur ndiheni te shqetesuar, fol me një mik, antare te familjes ose të rritur të besuar. Le ta dinë se çfarë jeni duke menduar. Kjo mund të ndihmojë në lehtësimin e presionit që ndieni. Bëni një listë të njerëzve që mund të bisedoninë ne këto kohë dhe mbajeni atë diku të sigurt. Duke ditur që mund të bisedoni me kete person në kohë krize edhe në orën 3 të mëngjesit, gjatë fundjavës ose kur jeni në shkollë e ben më të lehtë për të kërkuar ndihmë kur keni nevojë për atë. Shtojeni kete list në kutinë tuaj të sigurt. Kjo do të ju kujtoj se ju nuk jeni vetëm dhe ka njerëz që mund tju flisni kur keni nevojë për të.

SHMANGNI ALKOOLIN DHE DROGAT

Ne shpesh pime alkool ose marrim drogat për të ndryshuar disponimin tonë

ose për të shmangur ndjenjat tona. Disa njerëz pine per te larguar friken apo vetmine, por si edhe vetlendimi efekti është vetëm i përkohshme ,dhe mund te coje ne te ndjerit me keq. Alkool është një qetësues, që do të thotë qe ngadalëson aktivitetin e trurit. Ai ndryshon menyren e te menduarit dhe të ndjerit, kështu që mund të rrisë ndjenja e ankthit dhe depresionit. Kur alkooli ka dale ,mund të përfundoni te ndjeheni më e keq për shkak të efekteve që ka në tru dhe trupin tend. Pirja e alkoolit ose marrja e drogës mund tju lere te ndiheni në depresion apo të shqetësuar, dhe mund të ulët aktivitetin tuaj fizik, i cili mund t'ju çojë përsëri në vetelendim. Vizitoni www.drinkaware.co.uk për më shumë informacion.

BEJ DICKA QE TE PELQEN

Mos harroni se ka më shumë gjera te bukura per ju se vetlëndimi. Bëni

gjëra që jua kujtojnë këtë dhe ju bëjne të lumtur. Ndoshta ky është një sport, apo një hobi që ju pëlqen te bëni të tilla si shkrimi. Duke bërë gjëra që ju të gëzojnë dhe ju bën të ndjehen të lumtur, ju ndihmon të kujdeseni për shëndetin tuaj mendor. Kjo ndihmon për të përmirësuar vetëvleresimin tuaj dhe ndihmon të mbani mend sejeni të rëndësishme dhe keni vlera. Mos jeni shumë te ashper me veten. Shumë të rinj të cilët vetlendohen mund të jenë perfeksionist dhe njerez me pritmeri të larta. Ju mund të vëndosni presion mbi veten tuaj për ti bërë gjërat në një mënyrë të caktuar, apo ndiheni qe cdo gje beni nuk eshte ashtu sic duhet. Mundohuni të mos jeni te ashper me veten kur gjerat nuk behen ne menyre perfekte. Sherimi ka të bëjë me te diturin se është në rregull për punen tuaj apo performancen qe të jetë "mjaftueshem mire."

"Shumë njerëz ndalin se lenduari vetën kur është koha e duhur për ta. Çdo njeri është i ndryshëm dhe nëse ata ndjejnë nevojën për tu vetëlenduar në nje moment, ata nuk duhet të ndjehen fajtor për këtë – është një mënyrë për të mbijetuar, dhe duke e bërë tani nuk do të thotë se atado të duhet ta bëjë atë përgjithmonë. Eshte një hap i madh në drejtim per ta ndalur kur ata fillojnë të flasin për vetlendimin, sepse kjo do të thotë se ata kanë filluar të mendojnë për atë që mund të ndodh eventualisht. "

UNË JAM I SHQETËSUAR PER DIKË TJETËR

Nëse jeni të shqetësuar per dike qe njihni se vetlendohet , është e rëndësishme të dini se çfarë të kerkoni dhe çfarë të bëni . Më poshtë është një informacion për t'ju ndihmuar.

SHENJAT QE DUHEN PARE

Mund të jetë e vështirë për tu shfaqur nëse dikush po vetlendohet. Këtu janë disa shenja që mund të sugjerojnë nese dikush mund të jete duke u vetelenduar:

* Tërheqja ose izolimi nga jeta e përditshme.
* Shenjat e depresionit të tilla si humor i ulët, perlotje ose mungesa e motivimit ose interes në ndonjë gjë.
* Ndryshimet në humor.
* Ndryshimet në zakonet e te ngrenit / gjumit.
* Ndryshimet në aktivitetin dhe humor, psh më agresive se zakonisht.
* E folura për vetlendim ose vetëvrasjes.
* Përdorimi i drogës ose alkoolit.
* Shprehja e ndjenjes se dështimit, padobishmerine ose humbjen shpreses.
* Ndermarrja e veprimeve te rrezikshme (përdorimi i substancave, akte seksuale te pambrojtura).
* Shenjat e vetëbesimit të ulët të tilla si duke fajësuar veten për çdo problem apo duke thënë se ata nuk janë mjaftueshem te mira.
* Prerje te pashpjegueshme , te nxira ose shenja.
* Mbulimi edhe kur koha eshte e nxehtë.
* Qendrimi me qetë se zakonisht.
* Mungesë të energjisë.

Është e rëndësishme të theksohet se keto shenja mund te jene edhe

gjëra te tjera dhe jo gjithmonë do te thote se dikush po vetlendohet. Sic mund te jete rasti qe nje person qe vetlendohet te mos shfaq asnje nga keto shenja.Eshte me rendesi qe nese dyshoni se nje person po vetlendohet te pyetet hapur dhe me sinqeritet.

ÇFARË DUHET TË BËNI NËSE JU JENI TË SHQETËSUAR PER DIKË?

Nëse jeni të shqetësuar per dike qe e dini se po vetlendohet, mund të jetë e vështirë të dini se çfarë të bëni. Kur jeni të vetëdijshëm se ekziston një problem, është e rëndësishme që të mos prisni. Pritja dhe shpresa se ata do të vijnë tek ju për ndihmë mund të jete humbje kohe per tju dhene mbështetje më të mirë dhe trajtim e duhur për t'i ndihmuar ata. Jeni të ndërgjegjshëm se ata mbase nuk ndjehen të gatshëm apo të aftë për të folur në lidhje me vetlendimin e tyre. Lerini ta çojë diskutimin në rrjedhen e tyre dhe mos beni presion mbi ta për të të treguar ne lidhje me detaje qe nuk janë të gatshëm për të folur akoma. Duhet shumë besim dhe guxim për te folur ne lidhje me vetlendimin. Ju mund të të jetë personi i parë që ata po flasin reth vetlendimit.

Disa këshilla për të folur me dikë rreth vetlendimin:

* Caktoni kohë te mjaftueshme mënjanë për të biseduar me ta, kur do të të jeni te lirë qe mos ndërpriteni. Nëse ju nuk keni kohë në nje moment të veçantë, sigurohuni qe te caktoni nje kohë tjeter gjatë ditës kur mund ti dëgjoni ata.
* Nëse është e mundur, hiqni nderhyres të tille si kompjuterat dhe telefonat qe jane ndezur. Kjo do t'ju lejojë te keni vemendjen e plote, dhe lerini te kuptojne se jeni aty për ti dëgjuar dhe mbështetur ato.
* Pranoni se mund te jete e vështirë për ata të hapen në lidhje me vetlendimin e tyre, por mos u përqëndroni ose inkurajoni ata që tju tregojne detaje rreth lëndimeve apo sjelljeve specifike. Në vend të kësaj flisni për mënyrën se si ata ndihen dhe çfarë po kalojne.
* Mundohuni të mos reagoni te tronditur apo neveritur.Edhe pse mund të jetë e vështirë për ta kuptuar arsyjen pse dikush po vetlenedohet, reagimet negative mund të dëmtojë personi tjeter dhe mund të ti bej ate terqihen per te folur.
* Njihni limitet tuaja. Personi i cili ka përjetuar vetlendimin mund tju kerkoj ta mbani atë si sekret dhe të mos ia tregoni dikujt tjetër. Nëse mendoni se ata janë në rrezik të menjëhershëm ose kanë dëmtime që kanë nevojë për kujdes mjekësor, ju duhet të ndermerrni veprim për ti siguruar që ato janë te sigurt.
* Siguroje se ju jeni aty për ta dhe se ka shumë burimeve mbështeten në dispozicion të tyre. Mund të mos e kuptoni se çfarë po kalojne apo pse po e bëjë këtë, por kujtoi ata qe ti je aty pavaresisht.
* Shmangni dhënien e ultimatumeve; për shembull, "ndaloni ose përndryshe ...", pasi keto shprehje rrallë funksionojne dhe me shume I perkeqesojne sjelljet. Për më tepër, kjo mund ti ndale ata per te folur me ju dhe nuk mund të keni shansin për të diskutuar përsëri per kete teme.
* Ofroju ndihme në kërkim te mbështetjes profesionale dhe jepu informacion mbi mënyrat si ta bejne këtë. Mund ti orientoni për të shkuar tek mjeku me ta, ose ti ndihmoni të bisedojne me një person te besuar rritur apo anëtar te familjes.
* Mundohuni të mos merrni kontrollin dhe lerini ata të marrin vendime.
* Jini pozitiv dhe behuani te ditur se gjërat do të përmirësohen dhe shërimi është e mundur!

Pikat kryesore:

* cakto kohë
* dëgjoni
* jeni të hapur dhe të ndershëm
* mos gjykoni
* ofroni mbeshtetje
* mendo personin prapa sjelljes.

Në qoftë se është një anëtar i familjes ose mik i ngushtë qe shqetesoheni per ta, mbase ata nuk duan të bisedojnë me ju. Perpiqu te mos e marresh kete personalisht: ti flasesh dikujt që e do ne lidhje me vetlëndimit mund të jetë e vështirë duke qene të afërt me ta ,dhe ata mund të shqetësohen se po te lendojne ty. Nëse I afroheni dikujt qe shqetësoheni per te, ose dikush ju hapet vete për vetlendimin e tyre, është e rëndësishme që ti përgjigjeni në menyre jo-gjykuese, te kujdesur dhe te respektuar. Kjo mund të jetë e vështirë kur shihni dike në ankth dhe mund të jetë e vështirë ta kuptoni pse dikush mund te vetlendohet, por ju duhet të përpiqen për të parë personi dhe arsyet qe I kane cuar ne vetlendim sesa duke u fokusuar në sjelljet e tyre.