



ALBANESE (SHQIP)

Fletë Informuese për Shpërndarje në Qendrat e Akomodimit (centro di accoglienza)

Mbështetje Kur Mendon se Ke Nevojë

Mund të ndodhë të ndihesh i lodhur, i shqetësuar, i trishtuar, të kesh vështirësi me gjumin ose mendime që të rikthehen vazhdimisht në mendje. Ndonjëherë mund të ndihesh thjesht "ndryshe" nga më parë.

Këto janë reagime të zakonshme ndaj përvojave të vështira dhe ndodhin te shumë të rinj që kanë kaluar një rrugëtim të ngjashëm me tëndin.

Çfarë Mund të Bësh?

Në qendrën e akomodimit (centro di accoglienza) ku jeton, mund të kërkosht të flasësh me një mjek që merret me shëndetin mendor dhe mirëqenien emocionale të fëmijëve dhe të rinjve.

Mund ta bësh këtë:

- duke folur me psikologun ose edukatorin e qendrës;
- pa pasur nevojë për një arsye "serioze": mund ta kërkosht këtë mbështetje vetëm për të folur për mënyrën se si ndihesh;
- me konfidencialitet të plotë: ajo që thua mbetet mes teje dhe personit që të dëgjon, përveç rasteve kur siguria jote është në rrezik;
- pa pagesë, si pjesë e kujdesit shëndetësor që të takon me të drejtë.

Çfarë NUK Ndodh Nëse Kërkon Këtë Mbështetje?

- Nuk ndikon në procedurën tënde ligjore.
- Nuk do të thotë se do të etiketohesh në ndonjë mënyrë.
- Nuk është e detyrueshme: zgjedhja është gjithmonë e jotja dhe mund të vendosësh të ndërpresësh në çdo moment.

Kur Mund të Jetë e Dobishme të Flasësh?

- Nëse ke shpesh makthe ose kujtime që rikthehen dhe të shqetësojnë.
- Nëse ke vështirësi të flesh, të ushqehesh ose të përqendrohesh.
- Nëse shpesh ndihesh i trishtuar, i frikësuar, i zemëruar ose pa shpresë.
- Nëse thjesht dëshiron një hapësirë ku të flasësh për atë që ke përjetuar ose për mënyrën se si ndihesh tani.

Për informacione dhe për të caktuar një takim, fol me psikologun ose me një operator të qendrës së akomodimit (centro di accoglienza).