

Misioni Ynë

Pse Ekzistojmë

Albanian Mental Wellness Hub u krijua me një qëllim të thjeshtë: ta bëjë edukimin e besueshëm për mirëqenien mendore më të arritshëm për shqiptarët kudo në botë.

Për breza me radhë, shumë prej nesh janë rritur duke mësuar të punojnë fort, të jenë të fortë, të mbrojnë familjet e tyre dhe t'i vendosin të tjerët para vetes. Këto vlera e kanë ndihmuar komunitetin tonë të përballojë sfida të jashtëzakonshme dhe të ruajë kulturën tonë ndër breza, dhe ato meritojnë të respektohen. Në të njëjtën kohë, disa modele emocionale janë përcjellë nga një brez te tjetri pa u vënë në dyshim. Heshtja u bë forcë. Përsosmëria u bë pritshmëri. Sakrifica u bë pjesë e identitetit. Vendosja e kufijve ndonjëherë u keqkuptua si mungesë respekti, ndërsa vështirësitë emocionale shpesh fshiheshin pas shprehjeve si: “Do të jesh mirë” ose “Të tjerët e kanë më keq.”

Këto modele nuk u krijuan sepse njerëzit donin të shkaktonin dëm. Shumë prej tyre u mësuan përmes mbijetesës, vështirësive, pritshmërive kulturore dhe rrethanave në të cilat jetuan brezat e mëparshëm. Qëllimi ynë nuk është të kritikojmë prejardhjen tonë. Qëllimi ynë është të kuptojmë më mirë se nga kemi ardhur, në mënyrë që të bëjmë zgjedhje më të shëndetshme për të ardhmen.

Filozofia Jonë

Ne besojmë se ndryshimi i qëndrueshëm fillon me mirëkuptim — jo me turp, fajësim apo ndjenjën e turpërimit.

Rritja e vërtetë fillon kur i bëjmë vetes pyetje të ndryshme. Pse reagoj në këtë mënyrë? Nga vjen ky besim? Pse vazhdoj të përsëris të njëjtat modele në marrëdhënie? Çfarë konsideroj normale në familjen time, por në të vërtetë mund të mos ketë qenë e shëndetshme?

Edukimi na jep diçka jashtëzakonisht të fuqishme: zgjedhjen. Kur e kuptojmë më mirë veten, jemi më të aftë të vendosim se cilat bindje, sjellje dhe modele duam të vazhdojmë dhe cilat duam t'i lëmë pas.

Thyerja e cikleve jo të shëndetshme nuk do të thotë të hedhim poshtë kulturën tonë, të fajësojmë prindërit tanë apo të gjykojmë brezat e mëparshëm. Do të thotë të kuptojmë se çdo brez ka mundësinë të mësojë diçka të re, të ndërtojë mbi pikat e forta të brezave që erdhën para nesh dhe të krijojë marrëdhënie më të shëndetshme për të ardhmen.

Pse Edukimi Ka Rëndësi

Sot jemi të rrethuar nga më shumë informacion se kurrë më parë. Rrjetet sociale mund të hapin biseda të rëndësishme, por gjithashtu mund t'i thjeshtojnë tepër çështjet komplekse, të normalizojnë sjellje jo të shëndetshme, të përhapin keqinformim dhe t'i nxisin njerëzit t'u vendosin etiketa të tjerëve në vend që të përpiqen t'i kuptojnë.

Mirëqenia mendore meriton më shumë sesa video tridhjetësekondëshe dhe fraza tërheqëse. Ajo meriton biseda të menduara mirë, kontekst kuptimplotë dhe edukim praktik. Qëllimi ynë është të ofrojmë burime që i ndihmojnë njerëzit të mendojnë në mënyrë kritike, të bëjnë pyetje me kuptim dhe të zhvillojnë një kuptim më të thellë të vetes dhe të njerëzve përreth tyre. Njohuria duhet të sjellë qartësi, jo frikë.

Çfarë Do të Gjeni Këtu

Albanian Mental Wellness Hub është krijuar si një hapësirë ku të mësuarit nuk ndalet kurrë. Këtu do të gjeni artikuj edukativë që trajtojnë marrëdhëniet, dinamikat familjare, ankthin, komunikimin, lidhjen emocionale, kufijtë dhe mirëqenien emocionale. Do të gjeni gjithashtu serinë **Dear Maria**, ku pyetjet e vërteta shndërrohen në mundësi për edukim dhe reflektim; histori të komunitetit të ndara nga njerëz që kanë kaluar vështirësi dhe procese shërimi; podkaste që sjellin në jetë biseda me kuptim; libra dhe libra pune të udhëzuar; si dhe burime edukative premium që ofrojnë mësim më të thellë përmes reflektimit të strukturuar dhe ushtrimeve praktike.

Pavarësisht nëse po hidhni hapin e parë drejt të kuptuarit të vetes apo po vazhdoni një rrugëtim të gjatë rritjeje, shpresojmë që këtu të gjeni burime që ju takojnë aty ku jeni dhe ju inkurajojnë të vazhdoni përpara.

Angazhimi Ynë

Nuk mund të premtojmë përgjigje të lehta, që çdo marrëdhënie mund të riparohet apo që rritja personale do të jetë gjithmonë e rehatshme. Ajo që mund të premtojmë është se ky komunitet do të inkurajojë gjithmonë kureshtjen në vend të kritikës, mirëkuptimin në vend të turpërimit, edukimin në vend të gjyqimit, dhembshurinë në vend të frikës dhe përgjegjësinë personale pa fajësim.

Ne jemi të përkushtuar ta respektojmë kulturën tonë, duke qenë njëkohësisht të gatshëm të shqyrtojmë modelet emocionale që formësojnë jetën tonë. Besojmë se njerëzit janë të aftë të rriten në çdo fazë të jetës dhe se ndonjëherë hapi i parë nuk është të ndryshosh jetën tënde — por thjesht ta kuptosh atë ndryshe.

Një Mesazh për Komunitetin Tonë

Nëse ndonjëherë jeni ndier të keqkuptuar, keni pyetur veten nëse ajo që keni përjetuar ishte normale, apo keni pasur vështirësi të gjeni ekuilibrin mes kulturës, pritshmërive familjare dhe mirëqenies suaj emocionale, nuk jeni vetëm.

Ky Hub u krijua për njerëzit që duan një vend ku mund të mësojnë pa frikën e talljes apo turpërimit. Nuk presim që të gjithë të bien dakord dhe nuk presim që të gjithë të jenë gati. Thjesht shpresojmë të krijojmë biseda që i ndihmojnë individët, çiftet, prindërit, familjet dhe brezat e ardhshëm të ndërtojnë marrëdhënie më të shëndetshme me veten dhe me njëri-tjetrin.

Çdo cikël që kuptohet ka potencialin të bëhet një cikël që thyhet.

Informacion i Rëndësishëm

Qëllimi Edukativ

Albanian Mental Wellness Hub është një platformë edukative e përkushtuar ndaj rritjes së ndërgjegjësimit dhe kuptimit të mirëqenies mendore. E gjithë përmbajtja, duke përfshirë artikujt, podcastet, videot, burimet që mund të shkarkohen, historitë e komunitetit, përgjigjet e **Dear Maria** dhe materialet edukative, ofrohet vetëm për qëllime edukative dhe informative.

Informacioni në këtë faqe interneti nuk përbën psikoterapi, trajtim psikologjik, këshillë mjekësore, diagnozë, ndërhyrje në krizë apo zëvendësim të shërbimeve të ofruara nga një profesionist i licencuar i kujdesit shëndetësor. Leximi i përmbajtjes, dërgimi i pyetjeve, shkarkimi i burimeve, blerja e produkteve apo ndërveprimi me këtë faqe interneti nuk krijon një marrëdhënie terapist-klient me Maria Shkreli apo me ndonjë organizatë të lidhur me të.

Qëllimi i këtij Hub-i është të inkurajojë të mësuarit, reflektimin, vetëdijen dhe bisedat e informuara rreth mirëqenies mendore. Çdo individ, familje dhe marrëdhënie është unike dhe lexuesit inkurajohen të kërkojnë kujdes profesional të kualifikuar sa herë që nevojitet vlerësim ose trajtim i personalizuar.

Nëse po përjetoni mendime për të dëmtuar veten ose dikë tjetër, jeni në një krizë emocionale, ose besoni se ekziston një emergjencë e menjëhershme, kontaktoni shërbimet lokale të emergjencës ose kërkonj menjëherë ndihmë nga një profesionist i kualifikuar i kujdesit shëndetësor.