

COVID-19: Si ta kaloni sa me lehte izolimin shtëpiak dhe kohen e karantines:

Keshilla psikologjike ne kohe te veshtira

Izolimi shtëpiak dhe karantina janë një gjendje e jashtëzakonshme, të cilën shumica prej nesh nuk e kanë përjetuar me parë. Sanksionet e vendosura mund ta lendojnë gjendjen psikike të njeriut dhe të jenë shumë të mundimshme për psikikën tonë. Ekzistojnë strategji mentale që janë të aprovuara me shkencë e që na mundësojnë kështu gjenjesh të pazakonta të përballojmë me sukses.

Me poshtë gjeni disa keshilla praktike që mund të etabiloni në përditshmerinë tuaj, të cilat shoqata profesionale e psikologeve austriak (BÖP) i ka përmbledhur në këto faqe informative duke u bazuar në njohuritë ekzistuese shkencore. Në përgjithësi vlen: Secili njeri është ndryshe, secili duhet të marrë ato keshilla që janë më të përshtatshme për karakterin e vet.

Keshilla praktike të përgjithshme



Krijoni një strukturë ditore!

Strukturimi i ditës ndihmon kundër kaosit, të jep siguri dhe të forcojë në momente stresuese. Një ditë e strukturuar përmban: Zgjedhjen në mëngjes - mos rri me rrobat e gjumit - veshuni si çdo ditë, hani në kohën e caktuar, fleni, punoni dhe mesoni në kohën e caktuar - ritmin e ditës normale, përmbajeni edhe në situatën aktuale.



Koncentrohuni në fuqitë e juaja!

Burimet (Ressource) ndihmojnë që të kalosh krizat. Burimet e mbrendshme, janë të gjitha përjetimet pozitive që keni kaluar deri tani, të gjitha problemet jetsore që i keni zgjidhur deri tani, të gjitha forcat dhe Talentet që i keni. Të gjitha këto janë burim i energjisë-aktivizoni dhe përdorni në këto situata.



Planifikoni ditën me saktësi!

Planifikimi i gjërave ndihmon kundër ndjenjës së humbjes së kontrollit. Me planifikim të ditës e kemi ndjenjen që jemi aktiv dhe nuk ju kemi nënshtruar situatës stresuese që po e përjetojmë.



Levizni!

Levizja bën mrekulli në koke dhe ndikon, e vertetuar shkencërisht, pozitiv në psikikën e njeriut. Levizja në hapsira të ngushta në ditët e sotme nuk është problematike. Shumë video në Internet japin programe trainingu fizik që janë shumë të dobishme - shfrytëzoni këto mundësi.



Përdorni mediat në masë të caktuar!

Faktet dhe lajmet ndihmojnë kundër ndjenjës së përbytyjes. Informacionet serioze dhe të qarta të japin orientim dhe siguri. Megjithatë evitoni përdorimin e pandërprerë të mediave.



Mbani kontaktet sociale me anë të telefonit!

Lidhja me familjarët dhe shoqëritë të jep mbështetje. Bisedoni me të afërmit e tuaj dhe me shoqëritë me anë të telefonit dhe bisedave me video. „Çfarë ishte e bukur në ditën e sotme?“

Linja për ndihmë 01 504 8000, helpline@boep.or.at

Sherbimi i keshillimit i shoqatës profesionale të psikologeve austriak ndihmon shpejt dhe kompetent.

www.psychnet.at

Psychnet është sistemi informatik online i shoqatës profesionale për shërbime psikologjike.



1. Masat kunder frikes dhe shqetesimit te madh

Ne keto kohe, mund te ndodh qe kemi emicione me te forta se ne gjendjen e zakonshme. Na duhet kohe te mesohemi me rrethanat e reja jetsore.

■ **Kufizoni konsumimin e mediave!**

Sidomos lajmet ne lidhje me virusin COVID-19. Shume pamje dhe lajme serioze na ngarkojne psiqiken tone dhe jane te renda per shume nga ne. Limitoni informimin.

■ **Distancohuni nga njerzit qe bejne panik!**

Mundohuni te mbani larg lajmet qe krijojne panik, nga SMS qe jane ne qarkullim, Emailat, Videot, Whatsapp si dhe nga rrjetet sociale lidhje me Covid-19.

■ **Fokusohuni ne gjera pozitive!**

Fokusimi ne gjerat pozitive te qeteson dhe stabilizon. Mundohuni te gjeni tema pozitive te bisedoni me te afermit tuaj.

■ **Perceptoni dhe pranoni ndjenjat e juaja!**

Te gjithë njerzit kemi ndjenja te ndryshme, disa reagojne me stres, mosperqendrim, frike. Keto ndjenja jane plotesisht normale. Merrni kohe per vete dhe mundohuni ti shprehni ndjenjat ne menyren qe ju duket e pershtatshme (psh. duke pikturuar, medituar, muzikuar etc.).

■ **Bisedoni per ndjenjat e juaja!**

Nese e ndjeni te nevojshme te bisedoni me dike dhe nuk keni njeriun adekuat afer- mundohuni te gjeni nje

profesionalist ne kete fushe si p.sh. ne linjen e faqes BÖP ka psikologe klinik, te cilet ofrojne ndihme telefonike (p.sh. me Skype).

■ **Evitoni mendimet e perseritura!**

Ne situata te veshtira shume njerëz i mendojne gjerat shpesh dhe krijojne strategji per zgjidhjen e problemit aktual. Mirepo kur te teprohet me te menduarit e nje mendimi, ateher ajo gje eshte kontra produktive. Mundohuni te beni dicka qe ju ofron kenaqesi, si psh: gatimi, leximi, shkrimi i mendimeve ne nje leter.

■ **Aplikoni ushtrime per relaxim!**

Frika dhe Relaximi nuk kane asgje te perbashket. Per ate arsye duhet te beni ushtrime per relaksim qe te reduktoni friken. Shume te tilla ka ne Internet.

■ **Mbajeni gjithmone ne mendje, kjo siuate do te kaloje!**

E rendesishme ne kete kohe eshte, ta mbani ne mendje, qe COVID 19 do te kaloje. Perdorni mundesite me te lehta per ta evituar rrezikun e infektimit, p.sh. permbajuni rregullave te higjenes, reduktoni kontaktet sociale! Planifikoni aktivitetet qe do ti beni pasi te kryhet kjo siuate.

2. Masat ne relacion me femijet dhe adoleshentet



Izolimi eshte ngarkese psiqike. Qellim primar ne kete kohe eshte ta tejkalojme situaten pa stres. Izolimi nuk ka per qellim, ta permisoje situaten familjare ose ta beje me te mire nje Familje. Fokusimi ne kete kohe nuk eshte te edukimi i femiut ose te zgjidhen problemet martesore.

■ Permbani nje strukture ditore

■ Planifikoni kohen e mesimit dhe kohen e lire.

■ Definoni kohen e caktuar, ku secili do te mirret me vetveten.

■ Ndermerrni aktivitete te perbashkta.

■ Mundesojani femiut te terhiqet ne momentin qe deshiron te jete vetem (psh. ne dhomen e vet) per te evituar Konflikte.

■ Mundesoni femiut tuaj aktivitet fizik, nqs ekziston mundesia.

■ Fiksoni rregulla te pergjithshme se si do ta kaloni kohen, se bashku me femiun tuaj.

■ Limitoni/kufizoni se bashku me femiun tuaj kohen uer TV, telefon dhe kompjuter.

■ Sqaroheni femiun tuaj mbi situaten momentale, ne gjuhe adekuate per femije.

■ Pranojeni faktin, qe femiu juaj per momentin eshte me i varur nga ju se sa ne perditshmerine normale. Mundohuni ti jepni femijes tuaj me shum afrimitet dhe siguri.

■ Mundohuni qe ne kete faze mos te perdorni masa per edukim dhe largojuni sanksioneve si psh. denimi ne rast se sjelljet e femiut nuk jane ne rregull. Me lobim perforconi femiun dhe motivoni ate tetregoj sjelljen e deshiruar.

3. Masat kunder paraqitjes se Konflikteve

Kur jemi ne hapsira te vogla shpeshhere krijohet „Stresi i densitetit“. Kur kalohet shume kohe me partnerin dhe familjen, mund te ndodhin edhe konflikte. Kjo mund te qoje edhe ne dhune familjare dhe diskutim.

- Definoni oren e caktuar, qe do ta kaloje secili me vetveten.
- Mundohuni ti jepni te gjithë familjareve mundesine per tu terhequr diku ne vetmi.
- Bisedoni per konfliktin, para se te del nga kontrolli situata.
- Shetitni vetem afer shtepise ose diku tjeter.
- Krijoni nje konference me antaret e familjes. Pyeteni secilin si e ndjen veten, cfare idesh dhe deshira kane secili nga antaret e familjes?
- Tregohuni me tolerant ndaj te gjithëve. Eshte gjendje e pazakonte per shume familje.
- Ne rast nevojë merrni ndihme profesionale ne linjat ndihmese te krizave si p.sh. BÖP-Linja e ndihmave ne nr: 01/504 8000. Informatat tjera i keni edhe ne linkun www.psychologiehilft.at.

4. Masat kunder monotonise



Ne rast se nuk jeni te detyruar te punoni gjate kesaj kohe dhe keni kohe te tepert per bere aktivite te kohes se lire, eshte megjithate me rendesi te keni nje strukture ditore dhe ti vendosni vetes qellimet ditore.

- Caktoni vetvetes detyra qe duhet ti kryeni gjate dites.
- Filloni „Projekte“, te cilat gjithmone i keni shtyer per me vone. Ne kete kohe mund te kryhen shume pune te vogla.
- Planifikoni piken kulminante te dites, te cilen do ta prisni me padurim.
- Rrini ne kontakt me njerzit e dashur dhe beni plane per kohen pas karentines.

5. Masat kunder dhunes



Hapsira e vogel, mos ekzistimi i mundesise per tu larguar, mangesia e intimitetit mund te shkaktojne agresivitet dhe dhune. Kontrolloni situaten aktiv dhe mos lejoni te dal nga kontrolli. Me poshte mundesite qe keni ne kete drejtim.

- **Pranojeni dhunen. Edhe tek vetvetja!**
Dhuna ka shume fytyra: Rrahja, bertima, nenvlersimi, injorimi i vazhdueshem. Behuni i sinqerte me vetveten dhe reagoni, nqs e vereni, qe vet jeni te mbingarkuar dhe po filloni te beheni dhunues.
- **Telefononi per shkarkimin nga vetvetja!**
Telefononi me nje shok/shoqe edhe ne qoftese vetem per te folur me nje njeri tjeter. Ne qoftese e keni mundesine, terhiquni ne nje dhome tjeter. Merrni fryme thelle. Ne qoftese tere keto nuk mjaftojne, lajmerohuni ne linjat telefonike per situata te krizave si p.sh. BÖP ne tel :01/504 8000. Informatat tjera i keni edhe ne linkun www.psychologiehilft.at.
- **Mos ushtroni dhune!**
Emocionet negative, tendosja dhe agresiviteti jane ne gjendje te jashtzakonshme normale. Nuk eshte gje e gabuar te kesh ndjenja agresiviteti ndaj dikujt. E rrezikshme behet kur ato ndjenja i ushtron.
- **Kur ndodh dhuna: Flisni!**
Ne qoftese vereni, qe dikush tjeter i rritur ne moshe filon te ushtroj dhune- sidomos ne femije dhe adoleshente-bisedoni me te. Mbase ju jeni i vetmi person ne keto momente qe mund te mbroje femiun. Kerkoni mbeshtetje: nga qendra telefonike e ushtrimit te dhunes, nga keshillimi i meshkujve, nga qendra e mbrojtjes femiut, nga Rat auf Draht apo nga qendra psyhosociale.
- **Kerkoni ndihme, ne qoftese jeni te prekur nga dhuna.**
E njejta vlen edhe ne qoftese vet jeni viktime e dhunes. Kerkoni ndihme. Me rendesi eshte qe mos te mbetni vetem. Ju nuk jeni vetem, edhe pse ne momente te izolimit ashtu duket. Kerkoni ndihme : tek shoqeria, qendrat per keshillim, tek qendrat telefonike per mbrojtjen nga dhuna ose tek qendra e mbrojtjes se femijeve, ne raste te dhunes masive tek policia dhe tek ndihma per femije dhe adoleshente.
- **Dhe mbi te gjitha: kerkoni ndihme me kohe!**
Mos pritni deri kur te jete shume vone: keshillat e lartpermendura kunder monotonise, kunder frikes dhe shqetesimit e mbi te gjitha kunder konflikteve ndihmojne si te mirremi me ndjenjat negative qe i shkaktojne keto situata, pa ardhur deri tek dhuna.