

# **SË BASHKU PËR POST COVID - 19**



- Informohuni
- Kujdesuni për shëndetin tuaj
- Tregoni solidaritet



QENDRA PËR ADMINISTRIM  
SOCIAL EKONOMIK  
TERRITORIAL

  
**amshc**  
Agjencia për Mbështetjen  
e Shoqërisë Civile



**P**andemia e COVID-19 ka pasur një ndikim të madh në jetën tonë. Shumë prej nesh po përballen me sfida që mund të jenë stresuese, dërrmuese dhe të shkaktojnë emocione të forta tek të rriturit dhe fëmijët. Veprimet e shëndetit publik, si distanca sociale, janë të nevojshme për të reduktuar përhapjen e COVID-19, por ato mund të na bëjnë të ndihemi të izoluar dhe të vetmuar dhe mund të rrisin stresin dhe ankthin. Të mësoni të përballoni stresin në një mënyrë të shëndetshme do t'ju bëjë ju, njerëzit për të cilët kujdeseni dhe ata rreth jush të bëheni më elastikë.

Për shumë prej nesh, lehtësimi i kufizimeve të bllokimit sjell mundësi të dëshiruara - për të parë miqtë, për të luajtur sport, për të rifilluar kontaktet me familjen në 'hapësirë reale' ose për t'u rikthyer në punën që vlerësojmë.

Por për shumë prej nesh, edhe ndryshimet dhe ripërshtatjet e lumtura, të shumëpritura mund të jenë të vështira për shëndetin tonë mendor.

Dhe për shumë të tjerë, perspektiva e daljes nga bllokimi kur debati është ende i hapur për shkencën që e mbështet atë mund të jetë një shqetësim i vërtetë. Kjo mund të zbatohet veçanërisht për ata që janë më të prekshëm ndaj virusit dhe ata prej nesh me shqetësime për shëndetin mendor.

## **Cilat janë masat parandaluese të infektimit nga COVID-19 ?**

- pastrimi dhe dezinfektimi i sipërfaqeve apo mjeteve, me të cilatka kontakt më të shpeshtë (tavolina, dorezat e dyerve, doreza e frigoriferëve, mjetet personale si celularë, etj.)
- matja e temperaturës dhe mbajtja shënim e saj dy herë në ditë;
- mbajtja e higjienës vetjake, zbatimi i rregullit të larjes së shpeshtë të duarve me ujë të rrjedhshëm e sapun, për jo më pak se 20 sekonda (minimalisht sa herë që shkohet në tualet, përpara dhe pas ngrënies, përpara gjumit, sa bëhet zgjimi, sa herë tështin apo kollitet, etj.);
- përdorimi i dezinfektuesit të duarve sa herë të jetë e mundur dhe detyrimisht në pamundësi të larjes së duarve;
- shmangja e kontakteve me prekje dhe dhënia e duarve me të tjerët;
- shmangja e prekjes së fytyrës, gojës, hundës dhe syve me duar të papastra apo të padezinfektuara;
- shmangja e përdorimit të sendeve të përbashkëta, shkëmbimi i sendeve personale.
- mbajtja rregullisht e higjienës në shtëpi. Kujdesuni ti informoni që në tualete të mos mungojnë sapuni dhe mjetet e tjera dezinfektuese, si dhe ato për pastrimin dhe higjienizimin e tualetit.
- shmangja sa më shumë e qëndrimit në ambiente të mbyllura me të tjerët dhe shfrytëzimi i ambienteve të hapura apo të mëdha ku mund të respektohet distanca nga njëri tjetri.
- mbajtja e maskave dhe dorezave, të mos prekin, japin dorën apo përqafojnë njerëz të tjerë, të mos prekin fytyrën me duar, të lajnë menjëherë duart nëse takojnë dikë apo prekin diçka, etj.

## **Si duhet ta vendosin dhe heqin maskën ?**

- shpjegujuni të moshuarve se përpara se të vendosin maskën, të lajnë duart me sapun dhe ujë ose me një solucion me bazë alkooli.
- të mbulojnë gojën dhe hundën me maskë, duke u siguruar që të përshtatet mirë me fytyrën e tyre.
- të mos prekin maskën gjatë vendosjes- nëse e prekin, të lajnë duart.
- kur maska laget apo zbutet nga lagështira, ta zëvendësojnë atë me një të re dhe të mos e përdorin përsëri, ato janë maska me një përdorim.
- të heqin maskën duke e kapur atë nga llastiku dhe të mos prekin pjesën e përparme të maskës;
- ta hedhin menjëherë në një çantë/qese të mbyllur dhe të lajnë duart.

## **Cilat janë simptomat e COVID-19 ?**

- shpjegojini të moshuarve/PAK se simptomat e COVID-19 varen nga virusi, por shenjat e zakonshme përfshijnë simptomat e aparatit të frymëmarrjes: ethe, kollë, marrje fryme dhe vështirësi në frymëmarrje. Në raste më të rënda, infeksioni mund të shkaktojë pneumoni, sindromë të rëndë respiratore akute, insuficiencë të veshkave, madje edhe vdekje.

## **Ku duhet të drejtohen në rast se përjetojnë simptoma të COVID-19 ?**

- shpjegojuni të moshuarve/PAK se nëse përjetojnë simptoma të Covid 19 duhet të drejtohen dhe të vihen në kontakt menjëherë me mjekun e familjes;
- informojini të moshuarit që të jenë në kontakt të vazhdueshëm me mjekun dhe të ndjekin këshillat e mjekut me rigorozitet;
- në rast se vërejnë se situata po përkeqësohet informojini se duhet të telefonojnë shërbimin e urgjencës në numrin 127.

## **Pse duhet të vaksinohen?**

- shpjegojini të moshuarve se vaksinat ndaj COVID-19 do të ndihmojnë në parandalimin e kesaj sëmundjeje të e rrezikshme dhe vdekjeprurëse. Vaksinat e autorizuara ose të miratuara do të ndihmojnë në uljen e rrezikut të sëmundjes duke zhvilluar në mënyrë të sigurt mbrojtjen (imunitetin) ndaj sëmundjes.
- shpjegojini të moshuarve se vaksinat ndaj COVID-19 ndihmojnë trupat tanë të zhvillojnë imunitet ndaj virusit që shkakton këtë sëmundje pa pasur nevojë të sëmuremi.
- shpjegojini të moshuarve se vaksinat janë të sigurta dhe se nuk ka patur shqetësime serioze të sigurisë midis dhjetëra mijëra njerëzve vullnetarë të cilët morën pjesë në prova.
- shpjegojini atyre se efekte anësore të vaksinimit ka patur një numër relativisht i vogël i pjesëmarrësve, të cilët përjetuan lodhje, dhimbje koke dhe pak dhimbje rreth vendit të injektimit.

- shpjegojini atyre që në varësi të vaksinës që do të bëjnë në afatin e përcaktuar nga stafi i vaksinimit duhet të bëjnë edhe dozën e dytë, pasi është e paqartë nëse imuniteti do të fitohet vetëm pas marrjes së dozës së parë.
- shpjegojini të moshuarve se vaksinat funksionojnë mjaft mirë në ata persona të moshës mbi 65 vjeç e lart.

## ***Cilat janë sfidat e shëndetit mendor dhe çfarë mund të bëjmë?***

**F**rika, shqetësimi dhe stresi janë përgjigje normale ndaj kërcënimeve të perceptuara ose reale, dhe në momentet kur përballemi me pasigurinë ose të panjohurën. Pra, është normale dhe e kuptueshme që njerëzit po përjetojnë frikë në kontekstin e pandemisë COVID-19.

Frikës së kontraktimit të virusit në një pandemi të tillë si COVID-19 i shtohen ndryshimet e rëndësishme në jetën tonë të përditshme pasi lëvizjet tona janë të kufizuara në mbështetje të përpjekjeve për të përmirësuar dhe ngadalësuar përhapjen e virusit. Përballë realiteteve të reja të punës nga shtëpia, papunësisë së përkohshme, shkollimit në shtëpi të fëmijëve dhe mungesës së kontaktit fizik me anëtarët e tjerë të familjes, miqtë dhe kolegët, është e rëndësishme që të kujdesemi për shëndetin tonë mendor, si dhe fizik.

Ne duhet të jemi të përgatitur për faktin se fundi i bllokimit mund të jetë aq i vështirë për ne sa ishte fillimi.

Ashtu siç na u desh kohë për të gjetur mënyra për t'u përballur gjatë bllokimit, duhet të presim gjithashtu që do të duhet kohë

për të gjetur rrugën e kthimit dhe për t'u rilidhur me jetën. Gjërat mund të mos jenë njësoj si më parë.

Këshillat tona për shëndetin mendor: në lidhje me gjetjen e rutinave, të qëndruarit të lidhur, të ngrënit mirë dhe ushtrimet, zbatohen po aq sa në fillimin e izolimit - ndoshta edhe më shumë pasi mbetemi në një periudhë stresi të lartë, por me më shumë kërkesa për ne.

Për shkak se situatat tona janë unike për ne, është me të vërtetë e rëndësishme të përpiqemi të mos gëjkojmë veten ashpër bazuar në atë që njerëzit e tjerë po bëjnë. Të gjithë po përballen me pasiguri dhe sfidë – dhe ne nuk kemi zgjidhje tjetër veçse ta kalojmë atë sa më mirë që mundemi me mekanizmat tanë të përballimit.

- Frikë dhe ankth
- Këshilla për përballimin e frikës dhe ankthit
- Përballja me pasigurinë
- Marrja e jetës shoqërore
- Kujdesi për fëmijët dhe familjen

## ***Frikë dhe ankth***

**F**rika dhe ankthi janë ndoshta përgjigjet më të zakonshme emocionale që secili prej nesh do të ndjejë ndërsa i afrohemi çlirimit nga bllokimi. Gjetja e një mënyre për ta tërhequr veten përmes bllokimit mori shumë energji emocionale dhe mund të kemi gjetur një vend që na lejon ta përballojmë dhe që nuk duam ta lëmë ende pas.

Është e rëndësishme të pranoni se këto ndjenja janë të arsyeshme dhe t'i prisni ato. Është vetëm duke ndërtuar tolerancë me butësi që ne mund të kalojmë nëpër këto frikë.

Nëse është e mundur, merrni gjërat me ritmin tuaj - por përpiquni



dhe sfidoni veten të provoni diçka të ndryshme çdo ditë ose çdo dy ditë. Është shumë e lehtë të lejosh që izolimi që ishte i nevojshëm në mbyllje të bëhet një izolim i qëllimshëm ndërsa mbyllja përfundon. Festoni fitoret e vogla (dhe fitoret e mëdha) dhe përpquni të mbani shënim atë që po arrini.

**Kontrolloni atë që mund të kontrollohet** - ka shumë gjëra që nuk mund t'i kontrolloni që ju shkaktojnë frikë dhe ankth - por ka disa gjëra që mund t'i menaxhoni ose planifikoni. Pasja e një plani veprimi për menaxhimin e gjërave që mund t'i keni të vështira mund t'ju ndihmojë.

**Ritmi i vetes** - është e rëndësishme të pranosh se duhet të ecësh me ritmin e duhur për ty. Mos lejoni që të tjerët t'ju ngacmojnë ose t'ju bëjnë presion për të bërë gjëra që nuk dëshironi - por përpquni të mos lejoni që kjo të jetë një justifikim për të mos e shtyrë veten, veçanërisht kur bëhet fjalë për rilidhjen me miqtë në mënyrë të sigurt, jashtë shtëpisë tuaj, kur rregullat lejojnë dhe koha është gjithashtu e përshtatshme për ju. Mund të jetë e vështirë t'i lini të tjerët të ecin përpara pa ju - ndoshta fëmija juaj dëshiron të shohë miqtë ose duhet të kthehet në punë, por ju nuk mundeni. Është e rëndësishme të diskutoni shqetësimet me njerëzit afër jush, por gjithashtu t'u lejoni njerëzve të tjerë hapësirë të lëvizin me ritmin e tyre.

**Ndërtoni tolerancën** – provoni të bëni diçka që ju sfidon çdo ditë, ose çdo disa ditë. Mos e rrah veten nëse nuk shkon mirë, por vazhdo. Mbani një shënim të gjërave që keni arritur, keni shijuar ose befasuar veten duke bërë.

**Ndryshoni rutinat tuaja** - përpquni të ndryshoni rutinat tuaja në mënyrë që të shihni njerëz të ndryshëm dhe të hasni situata të ndryshme. Nëse një supermarket ju bën nervoz, provoni një tjetër. Nëse një shëtitje në një kohë të ditës është shumë e ngarkuar, provoni të përziemi shëtitjet në kohë të ngarkuara me shëtitjet në kohë më të qeta.

**Bisedoni me punën - Shumë vende pune po lejojnë një punë më fleksibël edhe nëse njerëzit duhet të kthehen. Nëse e keni të vështirë të arrini në punë, ose të bëni ndërrime ose aktivitete të veçanta për shkak të ankthit ose frikës, flisni me menaxherin ose një koleg të cilit i besoni nëse kjo është e drejtë. Nëse keni ose keni pasur probleme afatgjata të shëndetit mendor, mund të keni të drejtë për rregullime të arsyeshme si person me aftësi të kufizuara sipas Aktit të Barazisë. Edhe nëse nuk e keni bërë të ditur më parë, nëse ndiheni të sigurt për ta bërë këtë tani, mund të përfitoni nga kjo.**

### *Përballja me pasigurinë*

**P**ërqendrohuni në të tashmen – mund të bëni më të mirën vetëm me atë që keni sot. Me rregulloret që ndryshojnë shpesh dhe me shumë diskutime mediatike konfliktuale, përpiquni të mbani fokusin në moment. Meditimi i vetëdijes është një mënyrë për ta rikthyer mendjen tuaj në momentin aktual.

Sillni përsëri në fokus gjërat që janë të sigurta – ndërkohë që shumë gjëra janë të pasigurta për momentin, ka edhe gjëra për të cilat duhet të keni shpresë. Mundohuni të regjistroni dhe vlerësoni gjërat e mira ndërsa ndodhin. Provoni dhe shfrytëzoni mundësitë për të rivendosur dhe relaksuar.

Flisni me njerëzit që ju besoni - është e rëndësishme të flisni për mënyrën se si ndiheni. Mos i hidhni poshtë shqetësimet tuaja ose mos e gjykoni veten shumë ashpër. Ju gjithashtu mund të jeni në gjendje të gjeni fisin tuaj në internet, por përpiquni të merrni edhe perspektiva të jashtme.

## Marrja e jetës sociale

**N**dërsa dalim nga bllokimi, do të jetë e mundur të fillojmë të rimarrim jetën tonë shoqërore – megjithëse me ndryshime për të ardhmen e parashikueshme. Disa prej nesh janë të dëshpëruar për ta bërë këtë - por të tjerët do të jenë nervozë për ta bërë këtë dhe për t'u rikthyer në klube dhe hapësira publike, të mbushura me njerëz - ose nuk mund ta bëjnë këtë për shkak të situatave të tyre.

Nëse jeni pjesë e një grupi shoqëror që kryeni një aktivitet së bashku, përpiquni të planifikoni mënyra që njerëzit që nuk janë gati për takime ballë për ballë të marrin ende pjesë.

Ne mund të jemi rehatuar në hapësirën tonë dhe me kompaninë tonë në izolim - ka qenë intensive në të gjitha mënyrat dhe mund të na duhet vërtet të shtyjmë veten për t'u rilidhur me njerëzit dhe për të kapërcyer shqetësimin fillestar. Pavarësisht nëse ndiheni të pakëndshme që nuk mbani më maskë, ose ndiheni të çuditshëm kur papritmas shihni përsëri njerëz në grupe të mëdha, merrni gjërat me ritmin tuaj. Edhe nëse këshillat e qeverisë janë që të mos distancoheni më nga shoqëria, ose të mbani një maskë, ju mund të vendosni se çfarë ju përshtatet më shumë. Kjo vlen edhe për miqësitë e fëmijëve tanë – shumë fëmijë kanë qenë të dëshpëruar për të parë miqtë, por të gjitha familjet po i kuptojnë ndryshimet. Kthimi në shkollë do të sjellë presione të reja dhe është e rëndësishme të bëjmë një përpjekje shtesë për të mbështetur fëmijët tanë që të kthehen në rutinën e shkollës dhe të krijojnë miqësi.

Nëse jemi të mbrojtur ose në një grup vulnerabël, ka të ngjarë që ndërsa të tjerët rreth nesh të fillojnë të dalin nga bllokimi dhe

të fillojnë të bëjnë gjëra që na mungojnë, ne mund të ndihemi më të izoluar dhe më pak të aftë për t'i rezistuar presionit për të reduktuar masat e bllokimit. Ekziston një rrezik real që punëdhënësit, bizneset e shkollave dhe miqtë dhe familja do të jenë më pak në gjendje të lidhen dhe të mbështesin ndërsa bllokimi lirohet për të tjerët.

Mos harroni se rregullat dhe udhëzimet ndryshojnë në varësi të asaj se kush jeni dhe ku jetoni. Këtu mund të gjeni këshilla më të hollësishme se çfarë mund të bëni dhe cilat janë kufizimet aktuale.

Ne ofrojmë këshilla për të punuar gjatë pandemisë këtu, së bashku me disa këshilla më specifike për njerëzit, puna e të cilëve po ndryshon pasi disa pjesë të bllokimit janë lehtësuar.

## ***Kujdesi për fëmijët dhe familjen***

Gjatë izolimit, ata prej nesh me përgjegjësi për kujdesjeje kanë mbështetur familjet tona. Për prindërit dhe kujdestarët, kthimi në punë ka të ngjarë të sigurojë një distancë që mund të jetë shumë e mirëpritur dhe e nevojshme - por gjithashtu do të jetë sfiduese emocionalisht kur afërsia e familjes ka qenë një mbështetje e tillë për shumë njerëz gjatë izolimit. Këtu kemi këshilla më të detajuara për prindërit.

Me kthimin e nxënësve në shkollë pas pushimeve verore, kjo do të nënkuptojë një ndryshim tjetër në rutinë dhe, në afat të shkurtër, më shumë ndërprerje.

Një situatë e ngjashme lind për kujdestarët e papaguar: ndoshta shëndeti fizik ose mendor i personit për të cilin kujdesen është

përkeqësuar gjatë izolimit dhe nevojat e tyre kanë ndryshuar. Kjo do të nënkuptojë vlerësime të reja dhe ndryshime në ofrimin e shërbimeve.

## *Hidhërimi*

**H**idhërimi është diçka që shumë prej nesh do ta kenë përjetuar gjatë izolimit. Shumë njerëz do të jenë përballur me humbjen e dikujt të afërt gjatë këtij viti të kaluar, dhe me pjesëmarrjen në funerale të kufizuar, dhe me kompani jo të distancuara shoqërore të disponueshme vetëm kohët e fundit, kjo ka qenë dyfish e vështirë.

Ndërsa fillojmë të dalim përsëri nga kufizimet e bllokimit, do të jetë e mundur të shohim përsëri njerëzit dhe të ofrojmë mbështetje për ata që janë afër nesh që kanë mbetur të humbur. Ju mund të gjeni informacionin tonë për trajtimin e humbjes dhe humbjes këtu.

## **Këshilla praktike:**

Pusho. Merr frymë. Reflekto

Bëj disa frymëmarrje të ngadalta: merr frymë me hundë dhe më pas çliroje ngadalë.

Frymëmarrja e ngadaltë është një nga mënyrat më të mira për të ulur stresin, sepse e sinjalizon trurin që duhet të qetësojë trupin.

Dallo se si ndihesh dhe çfarë mendon, pa paragjykime. Në vend që të përgjigjesh apo të reagosh ndaj këtyre mendimeve apo ndjesive, shënoji, dhe më pas harroji.

Lidhu me të tjerët

Bisedat me personat e besuar mund të të ndihmojë. Kontakto rregullisht me njerëzit e afërt. Tregoju se si ndihesh dhe ndaj me ta çdo shqetësim.

Ndiq një rutinë të shëndetshme

### **Për të bërë:**

- Zgjohu dhe fli në të njëjtën orë çdo ditë.
- Ruaj higjienën personale.
- Ha vakte të shëndetshme në orare të rregullta.
- Bëj ushtrime rregullisht. Edhe vetëm 3-4 minuta lëvizje të thjeshta fizike, si p.sh. ecja apo shtriqja, do të të ndihmojnë.

- Cakto kohën për të punuar dhe kohën për të pushuar.
- Gjej kohë për të bërë gjërat që të pëlqejnë.
- Bëj pushime të rregullta nga aktivitetet në ekran.

## **Nuk duhen bërë:**

Mos përdor alkool dhe droga si një mënyrë për t'u përballur me frikën, ankthin, mërzinë dhe izolimin social.

Respekto veten dhe të tjerët

Mos prit shumë nga vetja në ditë të vështira. Prano që në disa ditë mund të jesh më produktiv/e sesa në ditë e tjera.

Përpiqu të pakësosh shikimin, leximin apo dëgjimin e lajmeve që të bëjnë të ndjesh ankth apo shqetësim. Kërko informacionet më të fundit nga burime të besueshme në kohë të caktuara të ditës.

Duke ndihmuar të tjerët mund t'i bësh mirë edhe vetes. Nëse ke mundësi, ofroju mbështetje personave në komunitetin tënd të cilët mund të kenë nevojë.

Kërko ndihmë nëse të duhet

Mos ngurro të kërkosh ndihmë profesionale nëse mendon se ke nevojë. Fillimisht mund t'i drejtohesh punonjësit vendor të kujdesit shëndetësor. Linjat e ndihmës mund të jenë gjithashtu një burim mbështetjeje.

## *Mënyra të shëndetshme për të përballuar stresin*

Bëni pushime nga shikimi, leximi ose dëgjimi i lajmeve, përfshirë ato në mediat sociale. Është mirë të jesh i informuar, por të dëgjosh vazhdimisht për pandeminë mund të jetë shqetësuese. Merrni parasysh kufizimin e lajmeve në vetëm disa herë në ditë dhe shkëputjen nga ekranet e telefonit, televizorit dhe kompjuterit për një kohë.

- Kujdesuni për trupin tuaj
- Merrni frymë thellë, shtrihuni ose meditoni ikonën e jashtme
- Përpiquni të hani ushqime të shëndetshme dhe të balancuara
- Ushtroni rregullisht
- Flini shumë gjumë
- Shmangni përdorimin e tepërt të alkoolit, duhanit dhe substancave
- Vazhdoni me masat rutinë parandaluese (të tilla si vaksinimet, ekzaminimet e kancerit, etj.) siç rekomandohet nga ofruesi juaj i kujdesit shëndetësor
- Vaksinohuni me një vaksinë COVID-19
- Gjeni kohë për t'u çlodhur — Përpiquni të bëni disa aktivitete të tjera që ju pëlqejnë
- Lidhu me të tjerët — Flisni me njerëzit që ju besoni për shqetësimet tuaja dhe se si ndiheni
- Lidhuni me organizatat tuaja të bazuara në komunitet ose besim



- Ndërsa masat e distancimit social janë në fuqi, provoni të lidheni në internet, përmes mediave sociale ose me telefon ose postë

Për çdo pyetje ose informacion tjetër ose ndihmë në lidhje me COVID-19 mund të telefononi në linjën 0800 40 40 falas e cila është vënë në dispozicion nga Ministria e Shëndetësisë dhe Mirqënies Sociale për t'ju përgjigjur pyetjeve të qytetarëve në lidhje me COVID-19.

**Referenca:**

<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019>

<https://www.cdc.gov/mentalhealth/stress-coping/cope-with-stress/index.html>

<https://shendetesia.gov.al/covid-19-manastirliu-linje-e-gjelber-falas-per-keshilla-per-qytetaret/>

<https://www.mentalhealth.org.uk/coronavirus>

<https://ofpg.ch/wp-content/uploads/10-Schritte-Kurztexte-Albanisch.pdf>





**Kjo broshurë është përgatitur në kuadër të Projektit  
“Së bashku për post Covid-19” i financuar nga  
Agjensia për Mbështetjen e Shoqërisë Civile (AMSHC).**

**Përmbajtja e kësaj broshure është përgjegjësi e  
Qendrës për Adminsitrim Social Ekonomik Territorial  
dhe këndvështrimet në këtë broshurë jo  
domosdoshmërisht pasqyrojnë pikëpamjet  
e Agjensisë për Mbështetjen e Shoqërisë Civile.  
Tiranë, Nëntor 2021**