

# SHËNDETI MENDOR DHE COVID-19

## **Koronavirusi: si të kujdesemi për shëndetin mendor?**

Ndërkohë që lajmet në lidhje me koronavirusin (COVID-19) zënë faqet e para të gazetave dhe shqetësimi është në rritje, le të kujtojmë sa e rëndësishme është të kujdesemi si për shëndetin tonë mendor ashtu dhe për shëndetin fizik.

Në këtë dokument, Santépsy propozon disa këshilla për t'u kujdesur për shëndetin mendor, pavarësisht krizës shëndetësore dhe izolimit. Këto këshilla janë marrë kryesisht nga dokumente të hartuara nga ekspertë të ndryshëm të shëndetit mendor.

## 1) "KUJDESUNI PËR SHËNDETI MENDOR"

- Mos i lini shumë hapësirë mendimeve rreth frikës dhe sëmundjes
- Menaxhoni stresin (relaksohuni, meditoni, mbushuni me frymë)
- Jini të durueshëm, të kuptueshëm, respektoni dhe pranoni masat zyrtare
- Menaxhoni pasigurinë dhe përshtatuni me ndryshimet e situatës

Pavarësisht kësaj gjendjeje të pazakontë, është e mundur të zhvilloni një nivel të caktuar mirëqenieje dhe të kujdeseni për veten. Është e rëndësishme të ruani një ndjenjë shprese. Përqendrohuni në gjërat që mund t'i kontrolloni (për shembull, të keni një stil jetese të shëndetshëm, të qëndroni në kontakt me të afërmit tuaj etj.) dhe jo te virusi dhe te pasojat e tij, të cilat nuk i kemi në dorë.

Të kujdeseni për shëndetin mendor do të thotë gjithashtu të pranoni emocionet tuaja. Është normale të ndiheni të stresuar, në ankth ose të mërzitur. Jepini kohë vetes për të shprehur ato që ndieni. Kjo mund të bëhet duke i shkruar ndjenjat në një ditar, duke folur me njerëz të tjerë, duke bërë diçka krijuese ose duke praktikuar meditimin.

## 2) "MBANI NËN KONTROLL ANKTHIN"

- L Frika është normale dhe e dobishme, sepse na bën të respektojmë rekomandimet zyrtare, por ajo mund të shkaktojë
- Panik të pavend
- Mohim ose minimizim të realitetit
- Por, këto 2 reagime i intensifikojnë problemet!

Të përjetuarit e një niveli të caktuar frike është krejt normale dhe e dobishme, sepse na shtyn drejt një qëndrimi mbrojtës dhe respektimit të rekomandimeve zyrtare. Megjithatë, është e rëndësishme të kujdesemi që frika të mos kthehet në panik. Për këtë qëllim, bërja e një pushimi kur ndiheni të mbingarkuar nga emocionet mund të jetë e shëndetshme. Zbatimi i qëndrimeve të caktuara mund të ndihmojë: përqendrohuni në faktet objektive, kini besim të bashkëbiseduesit e besuar dhe shmangni historitë e jashtëzakonshme. Gjithashtu, është e rëndësishme të ndani përjetimet tuaja me një person të besuar dhe, nëse është nevojshme, të kërkonti ndihmë nga një profesionist.



### 3) "INFORMOHUNI"

- Jini selektivë:
- Referojuni informacioneve zyrtare (OFSP, kantonet)
- Gjeni momentet e duhura për t'u informuar, mos merrni informacione gjatë gjithë kohës
- Mos përcillni dhe mos u kaploni nga informacione të rreme/thashetheme

Është e rëndësishme të kërkonti dhe lexoni vetëm informacione që vijnë nga burime zyrtare dhe të ligjshme, si Organizata Botërore e Shëndetësisë (OBSH), Zyra Federale e Shëndetit Publik (OSFP) dhe kantonet. Për më tepër, është e rëndësishme të vendosni disa kufij rreth "përvetësimit" të të reja që lidhen me virusin. Mund të jetë me vend që të çaktivizoni njoftimet automatike dhe të bëni një pushim nga lajmet e ditës.

### 4) "MBAJENI VETEN TË ZËNË"

Ritmi shoqëror ngadalësohet, kjo do të thotë më shumë kohë. Është e rëndësishme të ruani një ritëm të caktuar jetese:

- Luani me fëmijët / kafshët
- Punë dore dhe veprimtari krijuese (punë me shtiza, pikturë,...)
- Kopshtari, punë të vogla shtëpie,...
- Shëtitje në ajër të pastër, nëse është e mundur
- Lexim, filma etj.
- Sistemime, ...
- Të gjitha këto duke respektuar distancën sociale.

Për të menaxhuar sa më mirë tërësinë e veprimtarive dhe përgjegjësi, është e rëndësishme të ruajmë një stil jetese të shëndetshëm duke ngrenë shëndetshëm, duke lëvizur, duke fjetur mjaftueshëm dhe duke realizuar aktivitetet që na pëlqejnë. Organizimi i mirë i ditës, duke kombinuar kohën e punës dhe atë për zbavitje, kohën e përbashkët dhe atë për veten, veprimtaritë profesionale dhe private (familjare dhe individuale), do të kontribuojë gjithashtu që ta jetoni më qetë këtë periudhë izolimi.

### 5) "TREGONI SOLIDARITET"

- Kujdesuni për komunitetin duke respektuar rregullat zyrtare të sjelljes
- Ndhmoni personat rreth jush që kanë nevojë (bëni pazaret për ta dhe ua lini te dera etj.)
- Merrni të reja nga të afërmit tuaj (telefon, rrjete sociale)
- Ndani të reja, mbështetni personat e vetmuar (letra, fotografi, kontakte të rregullta)

Mbajtja e lidhjeve me të tjerët është thelbësore për ta kapërcyer këtë krizë: është shumë e rëndësishme të ruani kontaktin me të afërmit tuaj, por edhe me personat e moshuar, të vetmuar ose vulnerabël. Askush nuk duhet të mbetet pa lidhje sociale gjatë kësaj periudhe stresuese.

Kur është e mundur, mendoni që t'i vini në ndihmë atyre që kanë nevojë, por edhe të kërkonti mbështetje nëse është e nevojshme, nëse ndiheni të lodhur, të rraskapitur apo vulnerabël. Mos



ngurroni të flisni për shqetësimet dhe emocionet tuaja, kjo është një mënyrë e mirë për të reflektuar, për të kuptuar atë që po jetoni, për të përballuar sfidat që ndeshni.

## 6) "PUNONI"

- Respektoni udhëzimet e punëdhënësit tuaj. Një pjesë do të duhet të punojnë, në vendin e punës ose në distancë; të tjerë do të duhet të qëndrojnë në shtëpi. Respektojeni këtë fakt.
- Duke qëndruar në shtëpi ju jeni po aq solidarë sa ata që luftojnë drejtpërdrejt kundër epidemisë, sepse ju kontribuoni në kufizimin e rreziqeve të përhapjes. Ju mund ta mbështesni përpjekjen e përbashkët edhe me gjeste të vogla ndaj personave që duhet të punojnë në front.

Kriza na izolon të gjithëve në shtëpi, duke detyruar shumë prej nesh të "punojnë në distancë". Për shumë prej nesh, puna në shtëpi duhet të bashkërendohet me organizimin e jetës familjare, me punën shkollore në shtëpi dhe/ose me kujdesin për fëmijët.

Në këtë kontekst, është e rëndësishme të bëni një organizim të mirë të ditës ndërmjet kohës së punës, kohës kushtuar detyrimeve familjare ose punëve të shtëpisë dhe kohës për zbatimje. Është mirë të përgatiteni për të organizuar tavolinën e punës dhe të mos qëndroni me rroba shtëpie gjithë ditën. Pasi të jeni gati, përpiquni të ruani zakonet tuaja të punës sa më shumë që të jetë e mundur, të diskutoni me kolegët dhe të bëni pushime.

## 7) "KUJDESUNI PËR TRUPIN TUAJ"

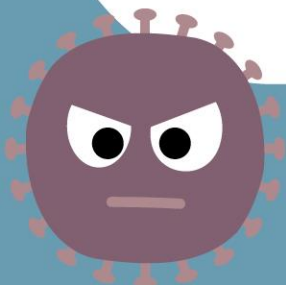
- Ushqim i shumëllojshëm/i rregullt, gjumë i mjaftueshëm në orare të rregullta,
- Kujdesuni për trupin tuaj (lëvizni, merrni ajër dhe rreze dielli, merrni kurën e zakonshme sipas udhëzimeve të mjekut, ...)
- Monitoroni veten: identifikoni simptomat dhe kurohuni në shtëpi; vrojtoni ecurinë; respektoni kohën e rikuperimit dhe të vetë-izolimit

Për sa të jetë e mundur, mbani një rutinë të përditshme që i jep përparësi mirëqenies suaj: hani vakte të shëndetshme, flini mjaftueshëm dhe kryeni aktivitetet që ju pëlqejnë. Përpiquni të planifikoni kohë për të ushtruar një veprimtari fizike: dilni të shëtisni, nëse është e mundur, ose në të kundërt, një sesion meditimi, joge ose ushtrimesh mund t'ju ndihmojnë të relaksoheni dhe do të kenë një ndikim pozitiv mbi mendimet dhe ndjenjat.

## 8) "ÇIFTE DHE FAMILJE NËN TENSION"

Izolimi i pjesshëm shton vështirësitë brenda familjes. Kjo mund të shtojë stresin, ankthin, izolimin dhe të ashpërsojë tensionet. Është e rëndësishme të dini se:

- Të veçohesh një çast, t'i kushtosh kohë vetes ose edhe të dalësh të shëtisësh duke respektuar udhëzimet, mund të jetë e dobishme për të ulur presionin në familje.
- Këshillat dhe numrat e ndihmës ju vihen në dispozicion në mënyrë të veçantë personave që ndihen nën presion
- Pasojat e lidhura me epideminë e koronavirusit të ri nuk e justifikojnë në asnjë mënyrë dhunën



- Policia, si dhe shërbimet e ndihmës dhe të mbështetjes për viktimat e dhunës bashkëshortore ose të dhunës në familje, vazhdojnë të jenë në dispozicion, përmes këshillave dhe numrave të zakonshëm të ndihmës
- Viktimat e dhunës në familje mund të largohen nga banesa e tyre për të kërkuar ndihmë nga jashtë
- Fqinjët duhet të telefonojnë policinë në rast të dyshimeve për dhunë

Numrat e telefonit janë të disponueshëm 24 orë/24:

Policia 117

Urgjenca mjekësore 144

[Faqja e ndihmës për viktimat në Zvicër](#)

## 9) "PASOJAT EKONOMIKE"

Të ndiesh shqetësim, madje ankth, përballë pasigurisë për të tashmen dhe të ardhmen, është normale. Në një situatë të tillë, ka disa rrugë që mund t'ju ndihmojnë.

- Është e rëndësishme të ndani me të tjerët frikën dhe shqetësimet tuaja për të mos i përjetuar ato vetëm
- Çdo aktor ekonomik ndodhet në një situatë të ndryshme. Edhe pse ende nuk janë ofruar zgjidhje të kënaqshme për të gjitha llojet e situatave, zgjidhjet federale dhe kantonale evoluojnë; informohuni duke kontaktuar në adresat e kantonit, federatës profesionale ose të sindikatës tuaj
- Mos harroni që nuk jeni të vetmit; e gjithë shoqëria është prekur. Autoritetet politike, aktorët ekonomikë dhe shoqërorë po mobilizohen dhe do të vazhdojnë ta bëjnë këtë edhe pas përfundimit të pandemisë për të mbështetur rimëkëmbjen e ekonomisë.

Janë të shumtë aktorët ekonomikë dhe shoqërorë, të punësuarit ose të vetëpunësuarit që janë destabilizuar ndjeshëm nga kjo gjendje dhe që janë të shqetësuar për të ardhmen. Ju ndoshta bëni pjesë në këtë grup dhe jeni të shqetësuar, ndoshta edhe në ankth; kjo është normale. Është e rëndësishme të informoheni mbi mundësitë e mbështetjes. [Konfederata](#) dhe kantonet kanë vënë në zbatim masa që evoluojnë rregullisht. Sigurisht, edhe federata profesionale ose sindikata juaj mund t'ju informojë.

Nga ana psikologjike, është e rëndësishme të kujdeseni për veten. Duke i kujtuar vetes që nuk jeni të vetmit që po kaloni këtë situatë dhe duke mos humbur shpresën. Nëse nuk dëshironi të flisni për këtë me të afërmit tuaj, mund të flisni me mjekun tuaj të familjes ose t'i drejtoheni, në çdo kohë, "La Main Tendue" (Dora e Shtrirë) në nr. [143](#) që ofron t'ju dëgjojë 24 orë/24. Disa kantone kanë ngritur gjithashtu linja telefonike për çështjet psikologjike (shih [këtu](#) për numrat).

### Informacione të rëndësishme

Urgjencat psikiatrike vazhdojnë të jenë të aksesueshme; numrat e urgjencave psikiatrike të kantonit tuaj gjenden [këtu](#).

- Numrat [0800 266 785](#) CORONA-HELPLINE, [143](#) La Main Tendue (Dora e Shtrirë) dhe [147](#) për fëmijët dhe të rinjtë janë të disponueshëm 24 orë/24, 7 ditë në 7
- Konsultimet sociale me telefon të Caritas ose të Qendrës Sociale Protestante mund t'ju ofrojnë ndihmë dhe orientim.



## Burimet

Broshura "10 hapa për shëndetin mendor" botuar nga psy.ch, e disponueshme në 11 gjuhë:

<https://www.migesplus.ch/fr/publications/comment-rester-en-bonne-sante>

Film i realizuar nga Kryqi i Kuq për parandalimin e koronavirusit (në gjermanisht, me titra në 12 gjuhë):

<https://www.migesplus.ch/fr/publications/arretons-le-virus>

Për t'u kujdesur për trupin tonë, video e propozuar nga Migesplus:

<https://www.youtube.com/watch?v=tpGN5ovwFBM>

Informacione të përmbledhura mbi ndihmën për viktimat të disponueshme në 9 gjuhë të huaja të folura në Zvicër : <https://www.opferhilfe-schweiz.ch/fr/>

