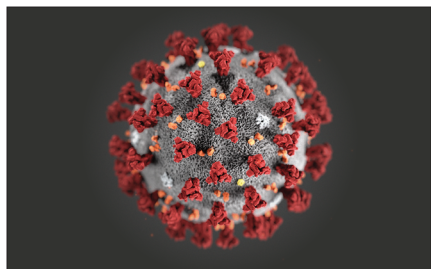




Policia e Kosovës
Policija Kosova
Kosovo Police
Drejtoria e Shërbimeve Shëndetësore

KORONA VIRUSI DHE SHËNDETI MENDOR





KORONA VIRUSI DHE SHËNDETI MENDOR

Gjatë pandemisë së korona virusit duhet të kemi fokusin e drejtuar në shëndetin mendor po aq sa edhe kujdesi për shëndetin fizik.

Aktualisht bota është në gjendje stresi. Pandemia e korona virusit ka nxitur njerëzit të blejnë nga paniku, qoftë gjera ushqimore, farmaceutike, për mirëmbajtje të higjienës dhe për pastrim.

Hulumtimi në rrjetet shoqërore, portale apo edhe në forma tjera në kërkimin e informacioneve më të reja se si të mbrohemi ndaj infektimit dhe brengosja se me kënd mund të takohemi dhe si mund ta refuzojmë.

Kjo është shumë për t'u kapërdirë në një kohë të shkurtër dhe fluksi i ndikimeve nga jashtë është i madh.

Njerëzit të cilët më herët nuk kanë pasur probleme me shëndetin psikologjik, përnjëherë kanë problem me gjumin, me ushqyeshmëri të rregullt, përqendrim e njëkohësisht edhe në jetën normale të përditshme.

Ata të cilët më parë kanë vuajtur nga ankthi apo nga çrregullimi i ideve fikse dhe sjelljeve përsëritëse, ndikimi negativ i informacioneve nga mundësia e infektimit me virusin korona e informata tjera në raport me virusin kanë përkeqësuar simptomat që i kanë patur.

Ruajtja e shëndetit emocional e psikologjik



A duhet të shqetësohet individi dhe të përjetoj stres, ankth e panik nga lajmet që lidhen me virusin korona dhe dëmet që është duke i shkaktuar përhapja e virusit?

Përgjigja është po, si edhe për shumë gjëra tjera duhet të kemi reagim të pranueshëm dhe me maturi karshi situatave me të cilat përballemi kohet e fundit.

Tani, më shumë se kurrë më parë, duhet të ruajmë shëndetin mendor dhe ta bëjmë sa ma funksional në raport me gjendjen më të cilën jemi duke u ballafaquar.

Problem tjetër është shpejtësia e përhapjes së lajmeve mbi korona virusin dhe sa shpejt ato

informacione ndryshojnë. Mirëpo edhe më e keqe është sasia e “lajmeve të rreme”, të cilat qarkullojnë.

Është njerëzore të ndiesh nevojën që të jesh i informuar; askush nuk dëshiron të rrezikojë që të infektohet me këtë sëmundje.

Pasiguria dhe ndjenja e mungesës së kontrollit janë prapavijë e ankthit. Pritet diçka të ndodhë, ndërsa ajo vetvetiu zgjon ankth.

Edhe një problem shtesë janë protokollet e reja rreth larjes së duarve dhe mos prekjes së fytyrës, veç tjerash, mund të përkeqësojnë gjendjen të disa njerëz me çrregullim fiksimit të syeve.

Njerëzit me çrregullim fiksimit dhe syeve përsëritëse tashmë pastrojnë gjërat në mënyrë të vazhdueshme siç janë dorezat e dyerve, të kuzhinës dhe banjës sërisht dhe sërisht. Kjo mbase edhe nuk tingëllon tepër keq, mirëpo kur kjo vazhdon për kohë të gjatë atëherë shkakton probleme në funksionimin e përditshëm duke lënë anash obligimet dhe detyrat ditore në familje, punë e gjetiu.

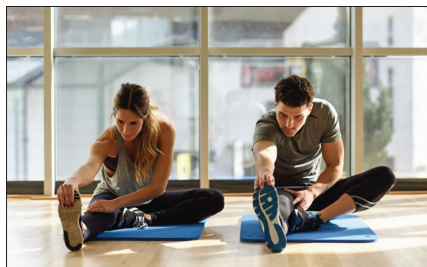
Cilët janë hapat në uljen e gjasave që COVID-19 të ndikoj negativisht në shëndetin tonë mendor?

Kufizoni leximin e lajmeve

Të gjithë dëshirojmë të jemi në rrjedha, mirëpo kemi nevojë për pushim – posaçërisht nga ajo që tani po ndodh.

Kufizoheni kohën të cilën e kaloni në rrjetet sociale duke shikuar lajme. Kjo do t’ju japë hapësirë për gjëra të tjera. Duhet të jini të rreptë në reduktimin e kohës për lajmet lidhur me COVID-19, nuk do të jetë e lehtë.

Ushtroni në kushte shtëpiake



Dihet që ushtrimet i bëjnë mirë shëndetit mendor, kështu është edhe tani. Madje edhe nëse jeni të kufizuar në shtëpinë tuaj, ende mund të shëtisni nëpër kopsht, oborr, të ngjitni shkallët apo madje të bëni “aerobi në karrige” – ushtrimet për njerëzit me lëvizshmëri më të vogël, të cilët mund të bëhen derisa qëndroni ulur në karrige, me muzikën e preferuar.

Dilni në ajër të freskët

Kufizimi i lëvizjes në ambiente të hapura si parqe e vende publike,



nuk do të thot se nuk mund të shfrytëzohet ambienti tjetër, psh nëse jetoni në shtëpi me oborr shfrytëzoni oborrin për ajër të pastër, nëse jetoni në banesa kolektive dil në ballkon që të marrësh ajër të pastër.

Ajri i pastër ndihmon në uljen e simptomave dhe në shërimin e ankthit dhe çrregullimit të humorit. Dhe provoni të mos shikoni në telefon.

Kufizojeni kohën e brengave

Nëse e kapni veten duke i përsëritur veprimet nga frika e prekjës me virusin korona, kufizoni kohën se sa herë i lani duart dhe pastroni sipërfaqet. Kufizoni “kohën e brengave” për një orë të caktuar çdo ditë dhe pastaj provoni të mos mendoni gjatë pjesës tjetër të ditës.

Ndjeni e mendoni në formë pozitive

Mbi të gjitha, mos pushoni që të ndieni se nuk do të prekeni nga virusi dhe se shumica e njerëzve të cilët infektohen me korona virus kanë simptoma të buta dhe shërohen plotësisht.

Mundohuni që gjithmonë t'i shikoni gjërat në aspektin pozitiv, kjo ka ndikim të mirë në ruajtjen e shëndetit mendor, në reduktimin dhe uljen e ndikimit të stresit, ankthit, panikut, sjelljeve përsëritëse e ideve fikse në luftë me virusin.

Sa herë që të keni mundësi bisedo me personin që e konsideroni të afërt dhe të besueshëm, mundohuni maksimalisht të bisedoni për jetën, të mirat që i sjell jeta, kontributin që mund të jepni karshi secilës sfidë që mund ta hasim në rrugëtimin tonë të përditshëm.

Përmbajuni rekomandimeve të dhëna nga organet gjegjëse të kujdesit të shëndetësor dhe profesionisteve shëndetësor për ruajtjen dhe marrjen e masave parandaluese nga infektimi me virusin korona.

E fundit, por jo me e pavlera, besoni në Zot, lutuni për jetë, falënderoni për secilën ditë të jetuar, jeni krenar për kontributin tuaj, mos harroni se kemi përgjegjësi edhe për njerëzit që na rrethojnë, siç janë bashkëshorti/ja, prindërit, fëmijët, motrat e vëllezërit, kolegët e shumë njerëz me të cilët jemi të rrethuar.



***Përgatitur nga Drejtoria e
Shërbimeve Shëndetësore***

Autor: Artion ADEMI - Psikolog

Dizajn: Çajup KAJTAZI