

Këshilla për vetkujdes dhe ruajtje të mirëqenies psikologjike!

Lulëjetë Prekazi, MSc. Psikologji Klinike

Situata e përshkallëzuar e virusit COVID-19 po çon çdo ditë e më shumë në rritje natyrale të stresit dhe shqetësimit tek shumë njerëz. Pasiguria që lidhet me COVID-19, nevoja për të ndërruar rrethësisht rutinën e zakonshme, vetë-izolimi, e veçanërisht kur proximiteti i rrezikut është më i lartë, mund të kenë ndikime signifikante në mirëqenien dhe shëndetin tonë mendor. Ankthi ka të ngjarë të rritet gjatë krizës aktuale. Pastaj, frika nga e panjohura, ekspozimi ndaj teorive të ndryshme konspirative rreth asaj se kush qëndron mbrapa COVID-19, ekspozimi ndaj informatave faktike që konfirmojnë sesa i rrezikshëm është virusi, për kohëzgjatjen e inkubimit, për mundësinë e infektimit nga personat asimptomatik, mund të shkaktoj pasiguri dhe të destabilizoj psikologjinë tonë.

Të ushqehemi shëndetshëm!

Regjimi i shëndosh i ushqimit është i rëndësishëm vital. Kur jeni duke punuar nga shtëpia mund të jetë e lehtë të uleni në divan gjatë ditës dhe të ndiheni super komod dhe të hani ushqime të disbalancuara. Por, është e rëndësishme të mbani një stil jetese të ekuilibruar.

Trupi i ushqyer mirë është më i mirë në trajtimin e stresit. Ushqimi tradicional mesdhetar, i njohur si “dieta mesdhetare” apo në psikologji si “dieta anti-stres dhe

Duke qenë të detyruar të punojmë nga shtëpia si masë parandaluese kjo, mund të ndihemi të kushtëzuar për të mësuar një lundrim të ri, që për shumicën është lundrimi i parë i këtij lloji, por fatmirësisht jemi së bashku në këtë rrugëtim.

Andaj, imunizimi dhe ruajtja e shëndetit mendor është jetike! Po kështu forcojmë edhe imunitetin tonë fizik për të përballuar më lehtë virusin.

Ju ftoj ti ndiqni disa nga këshillat e dhëna më poshtë, sesi të menaxhojmë në mënyrë proaktive situatën e krijuar, këshilla këto universale, që si të tilla mund ti dëgjoni edhe nga profesionistë të tjerë të shëndetit mendor:

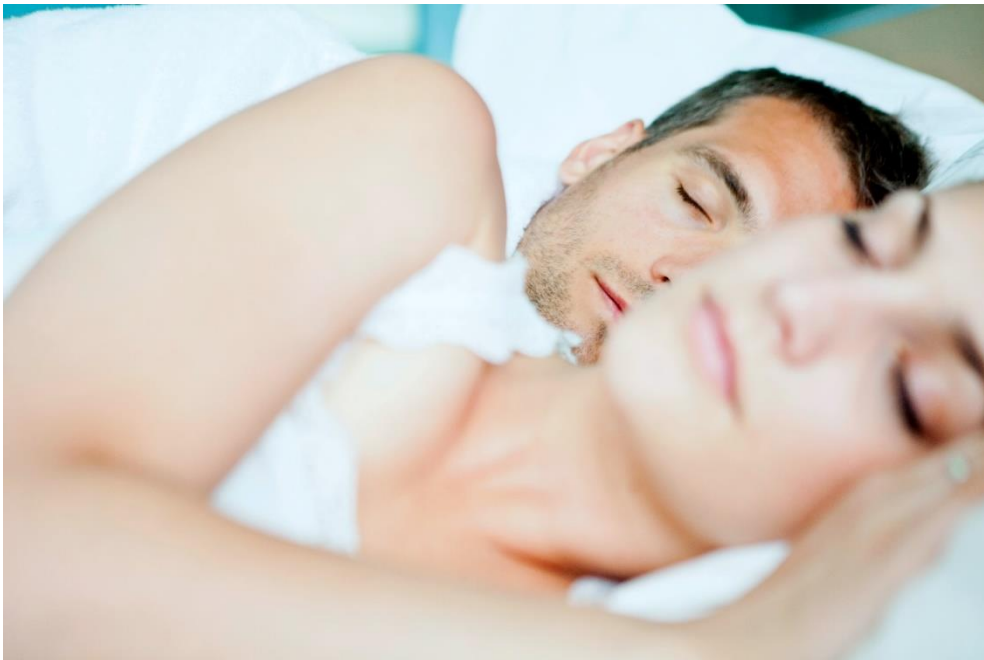
anti-depresion”, ndihmon shumë edhe shëndetin mendor.



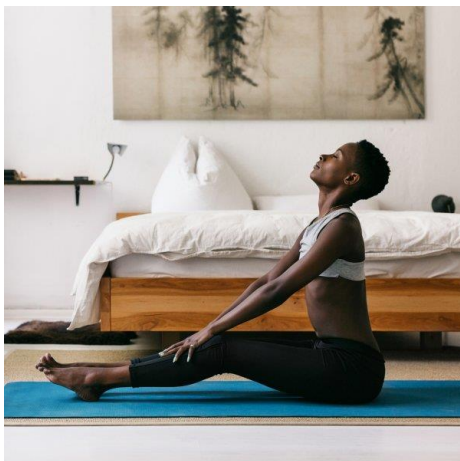
Kjo, për vetitë e saja antioksiduese dhe anti-inflamatore, duke qenë e pasur me drithëra, perime (veçanërisht gjethe jeshile), manaferra dhe fruta të tjera të pasura me vitaminën C, arra, bajamet, fara dhe vaj ulliri.

Të flemë mirë!

Mirëmbajtja e higjienës së gjumit sidomos në këtë kohë është po aq e rëndësishme. Gjumi me cilësi të mirë është një formë e terapisë gjatë natës dhe rrit mundësinë e trajtimit të emocioneve në mënyrë efektive. Mundohuni të zgjoheni dhe të shkoni në shtrat në të njëjtën kohë çdo ditë. Arritja e 6-8 orë të gjumit, qetësimi në një vaskë (nëse është e mundur) ose bërja e një dushi të ngrohtë paraprakisht, vendosja e temperaturës së dhomës së gjumit përafërsisht në 18°C dhe shkyçja nga ekrani dhe rrjetet sociale të paktën dy orë para gjumit do të ndihmojë gjithashtu.



Të bëjmë ushtrime fizike të rregullta edhe në ambient shtëpie!



Studimet klinike tregojnë se ushtrimet e rregullta prodhojnë kimikate, të tilla si dopamina dhe serotonina, të cilat janë po aq efektive sa ilaçet antidepressive ose psikoterapia për trajtimin e gjendjes të asocuar me depresionin e lehtë. Është e rëndësishme të krijoni një rutinë të përditshme të ushtrimeve në shtëpi. Ekspertët rekomandojnë 30-40 minuta ushtrime, 3-4 herë në javë. Njerëzit e deprimuar shpesh i përtojnë stërvitjes, në këtë rast filloni me lëvizje të lehta prej 10 minutash, duke rritur minutazhën çdo ditë. Gjithmonë është e bukur kur shoqërohet edhe me muzikë, si Zumba...



Të minimizojmë ekspozimin ndaj informatave lidhur me COVID-19!

Filtrimi i lajmeve dhe informatave të mara përmes mediave sociale është shumë i nevojshëm, posaçërisht në kohë vetë-izolimi. Minimizoni shikimin, leximin ose dëgjimin e lajmeve rreth COVID-19 që ju bëjnë të ndiheni në ankth ose i dëshpëruar; kërkon informacione vetëm nga burime të



besueshme dhe atë vetëm për tu pasuruar me njohuri praktike për të përgatitur planet tuaja sesi të mbron veten dhe më të dashurit tuaj. Provoni të mbani fokusin tek historitë pozitive dhe shpresëdhënëse kur dëgjoni lajme rreth COVID-19. Mos harroni është situatë e krijuar, por që ka mbarim!

Të njohim stresorët tanë!

Është tejet e rëndësishme të identifikojmë pragun e stresorëve në nivel individual. Secili ka një kufi të tolerancës, i cili gjithmonë është i ndryshëm nga kufiri i një tjetri. Njiheni kufirin tuaj. Mjafton të dëgjoni reaksionet trupore si tregues të fuqishëm të stresit, për të mësuar momentet se kur dhe për çfarë po shqetësoheni më tepër, dhe atëherë mundohuni ti shmangeni situatave që mund të ju ekspozojnë atyre. Psh. nëse identifikoni se ekspozimi ndaj informatave për numrin e të infektuarve me COVID-19 ju shkakton nivel më të lartë të stresit, mundohuni ti mënjanoni situatat, të cilat mund të ju ekspozojnë atyre.

Të riorganizojmë rutinën tonë!

Rutina është shoku jonë më i mirë. Duhet krijuar apo riorganizuar orarin ditor të cilin duhet ta mirëmbajmë, por gjithmonë duke u treguar i mirëkuptueshëm ndaj vetës në rast se nuk arrijmë me përpikëri ta ndjekim. Në agjendën tuaj ditore mundohuni të inkorporoni aktivitete që juve ju relaksojnë.

Ndonjëherë mjafton dhe vetëm një frymëmarrje e thellë e ndjekur me mendjeplotësi që na ndihmon të kthejmë kontaktin me vetën tonë dhe ndihmon vetë-rregullimin. Praktikoni meditimin apo lutjet apo ndonjë aktivitet



që kërkon rezonim dhe na zhvillon vetë-reflektimin, e që na siguron paqen me vetën dhe të tjerët. Preokupimi i tepërt me shtytësit e jashtëm nëse nuk e shoqërojmë me introspeksion dëmton rëndë shëndetin tonë mental!

Distancë fizike por jo distancë sociale!

Jemi me fat që jetojmë në kohë kur edhe virtualisht mund të ruajmë kontaktin me të tjerët. Distanca fizike nuk nënkupton “distancë sociale”. Mundohuni të mirëmbani zingjirin tuaj mbështetës. Por, bëhuni dhe ju mbështetës për të tjerët. Është fuqizuese dhe shpërblyese kur ndihmojmë të tjerët për ata që janë më të ndjeshëm.



Nëse na mungon natyra, mos harroni ne mund ta aktivizojmë vet “ngjyrën e gjelbërt”!

Përkundër kufizimit dhe pamundësisë së daljes në natyrë, gjithmonë mund të shfrytëzoni aftësinë tuaj të artë, e cila është “imagjinata juaj”. Përmes vizualizimit, krijoni një ambient të bukur, relaksues siç është natyra relaksuese, apo një vend ku sa herë të ndihemi jo rehat, mund të ikim tek “vendi jonë i sigurt”. Po kështu dhe brenda mjedisit tuaj, mundohuni ta rikrijoni atë në atë mënyrë që të jetë sa më i këndshëm, sa më i ndriçuar nëse është e mundur. Nëse keni mundësi (keni terasë apo oborr) dilni për pak minuta në kohën kur mund të përfitoni nga rrezet e diellit dhe ajri i pastër.



Të njohim dhe t'i pranojmë ndjenjat tona!

Të flisni hapur për ndjenjat tuaja dhe mënyrën e përbaljes me situatën e vetë-izolimit është më terapeutike sesa që mund të imagjinohet. Por, për këtë na duhet një dëgjues. Bëhuni fillimisht ju dëgjues aktiv dhe empatik – provoni të bashkëndjeni me të tjerët. Mënjanoni gjuhën autoritative, gjuhën superiore apo gjyquese ndaj të tjerëve. Mësoni të verbalizoni sa më shumë ndjenjat. Dikush preferon ti shkruaj - është individuale. Pasurimi i fjalorit tonë me nuancat emocionale na rikujton natyrën e qenies sonë. Ndjenjat janë pjesë e pandarë e psikikës sonë. Është pasuri shpirtërore të provosh emocione të ndryshme!



Të vendosim qëllime të arritshme!

Vendosja e qëllimeve dhe arritja e tyre rrit sensin e kontrollit dhe kompetencës. Por, jini i kujdesshëm, vendosni qëllime reale, duke i pranuar pamundësitë të cilat u janë imponuar! Revidoni pritshmëritë tuaja ndaj vetës. Tregohuni gjentil me vetën tuaj. Në rast se përjetoni krizë momentale, të cilën edhe mund ta shprehni dhe ndani me të tjerët. Mundohuni të mbani fokusin tek gjërat ku ju keni kontrollë dhe ndiheni kompetent. Një mënyrë e mirë e vetë-motivimit dhe përmbyshjes është: angazhimi në aktivitete të cilat nuk kemi arritur ti realizojmë më përpara për shkak të tempos së shpejt të jetës dhe agjendave super të ngarkuara, duke e përkthyer këtë kohë në produktivitet dhe dobi.



Të reflektojmë pak për ndryshime pozitive! Çdo krizë nënkupton dhe një shansë...

Dhënia e kuptimit të kësaj situatë duke reflektuar sesa po "rritemi" gjatë kësaj kohe, sa po na shërben kjo periudhë. Jini i fortë për të reflektuar edhe tek momentet që nuk kanë shkuar mirë në jetë, duke provuar ti përpunoni ato brenda vetës, të bëni ndryshime pozitive. Që tani filloni. Pyetni: "Do dal akoma më i mirë, më i mençur, më empatik dhe suportiv për të tjerët, më...më...më...?" **(ka pafundësisht virtyte dhe vlera njerëzore që mund ti synojmë për të lënë një gjurmë të mirë në këtë botë)!**

Shëndeti mendor është dëmtim i padukshëm, për dallim nga dëmtimet fizike që vihen re lehtësisht nga jashtë. Po, kështu, destigmatizimi i personave të prekur nga COVID-19 është më e pakta që mund të bëjmë në këtë kohë.

Të qëndrojmë të shëndetshëm!

Këshilla për vetkujdes dhe ruajtje të mirëqenies psikologjike

Këshilla gjatë punës:

- Mundohuni ta **trajtoni ditën tuaj të punës si çdo tjetër**, ngrihuni në kohën e duhur para se të filloni punën, bëni dush, vishuni komod, bëni pushime të rregullta gjatë gjithë ditës (pushim për kafe, pushim për drekë). **Mbani kënd të ndarë të punës** dhe sa më të organizuar, e pa rrëmujë (aq sa është e mundur).
- Nëse jetoni në një shtëpi të përbashkët, **diskutoni kufijtë tuaj me të afërmit tuaj**, njoftoni me orarin tuaj të punës. Natyrisht, kjo është më e vështirë nëse keni fëmijë!
- Organizoni pushime të shkurtra virtuale 15-minutëshe si ekip. Ose gjatë takimeve të përbashkëta, **filloni takimin me një debriefing 5 minutash**. Të ndahen përvojat mbi strategjitë e vetë-kujdesit për të zbutur stresin. Nëse nuk keni dëgjuar nga dikush në ekipin tuaj për një kohë, kontaktoni atë për të parë nëse ka ndonjë gjë që ju nevojitet, ose nëse kanë nevojë thjeshtë për një dëgjues të mirë. Nëse menaxhoni një ekip, sigurohuni që ekipi juaj të ketë mundësi dhe liri të shpreh nëse kjo mënyrë e re e punës nuk po u përshtatet dhe së bashku të rimodelohet puna nëse është e mundur. **Nganjëherë përpjekja e sinqertë është më e vlerësuar sesa vet realizimi**. Dëgjojini dhe trajtoni seriozisht të gjitha shqetësimet.
- Mbajtja e të gjithë stafit të mbrojtur nga stresi kronik dhe shëndeti i dobët mendor gjatë kësaj periudhe nënkupton konsolidim të aftësive të tyre për të performuar mirë drejt përbushjes së roleve të tyre. Duke qenë se kjo periudhë mund të zgjas ca, **siguroni të ruani stafin për shtigje të gjata**. Inkurajoni, lavdëroni punën e kryer mirë, jepini hapësirë të mjaftueshme secili të shprehet dhe të ndihet i respektuar, **motivoni stafin duke i bërë pjesë aktive të ekipit, duke i bërë të ndihen kompetent dhe të arritshëm në punën e tyre**, duke ndarë gëzimin për punën e përbashkët.
- Sigurohuni që komunikimi të jetë kualitativisht i qartë duke pas parasysh distancën dhe gjithmonë mbështetës. **Sigurohuni që stafi të jetë i azhurnuar me informacione të sakta**, duke i ikur mesazheve të dyfishta që mund të shkaktojnë konfuzitet.
- Implementoni orare fleksibël për punëtorët që janë ndikuar direkt ose kanë një anëtar të familjes të prekur. **Siguroni kohë gjatë ditës që kolegët të ofrojnë mbështetje sociale për ata**.
- Sigurohuni që stafi të jetë i vetëdijshëm dhe mirë informuar se ku dhe si mund të kërkojnë ndihmë nga profesionisti i shëndetit mendor si dhe për shërbime të tjera mbështetëse nëse është e mundur.
- Menaxherët dhe drejtuesit e ekipeve përballen me të ngjashme streset dhe mund të pësojnë presion madje shtesë në lidhje me përgjegjësitë e tyre për stafin. **Është e rëndësishme që strategjitë e mësipërme të aplikohen edhe ndaj tyre**.

Le ti praktikojmë këto për të siguruar mirëqenien tonë psiko-sociale, të ndihemi të përbushur dhe të motivuar gjatë kësaj periudhe dhe përtej.

BE THE
CHANGE
YOU WANT
TO SEE
IN THE
WORLD.

- GANDHI