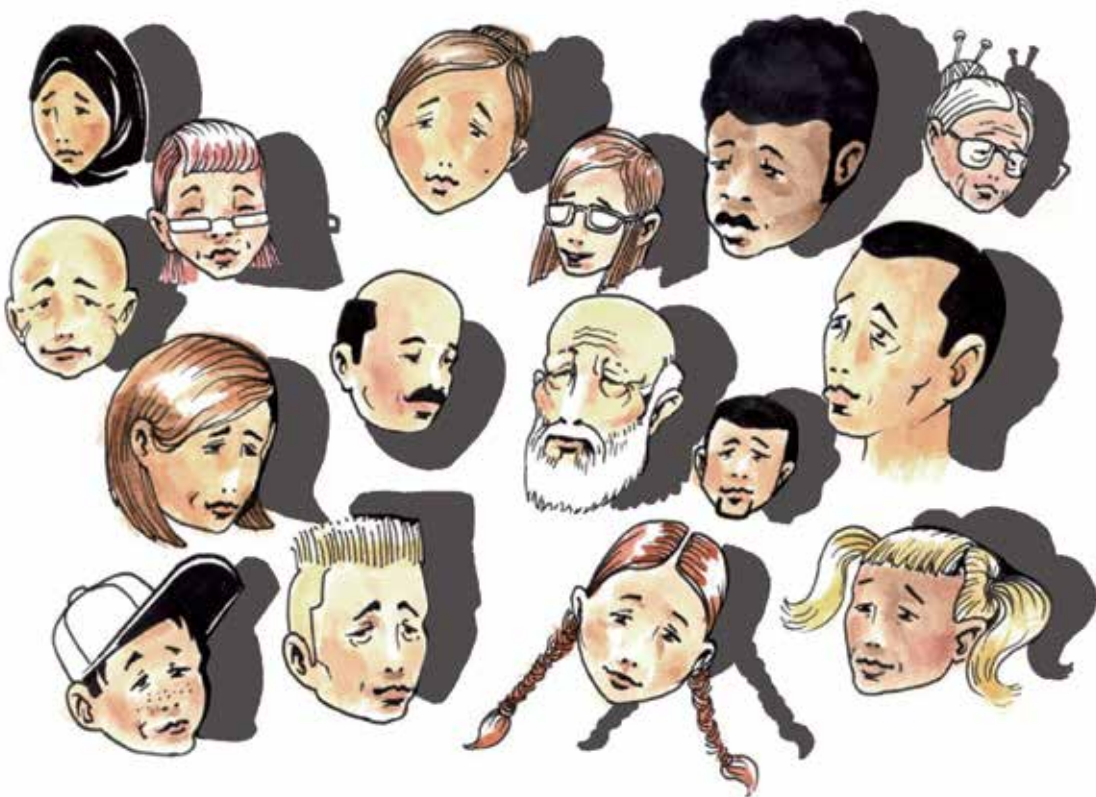


Broshurë informative mbi
çrregullimin e stresit posttraumatik

Në 5 gjuhë

Kur harresa s'është e mundur

Një traumë psikike mund të prekë këdo



support
for
torture
victims

Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera



Kujt i referohet kjo broshurë?



Kjo broshurë u referohet femrave, burrave dhe fëmijëve, që kanë përjetuar situata traumatike, si dhe të afërmve të tyre. Si reprezentantë për këtë qëllim janë zoti B. dhe zonja B. me vajzën e tyre. Kjo familje ju shoqëron me fjalët vetjake nëpër broshurë dhe ju informon përmes shembujve konkretë lidhur me lindjen, pasojat dhe përballimin e çregullimit të stresit posttraumatik. Më tutje në këtë broshurë do të gjeni një përmbledhje gjithëpërfshirëse ofertash të përshtatshme për mbështetje si dhe këshillimore.

Lënda

Një traumë psikike mund të prekë këdo	4
Çfarë mund të jenë përjetimet traumatike?	6
Ç'nënkuptohe me çrregullimin e stresit posttraumatik?	8
A mund të shkaktojë një traumë psikike dhembje trupore?	18
Pasojat nga trauma mund të rëndojnë mbi gjithë familjen	20
Pasojat nga trauma mund të prekin dhe fëmijët e të rinjtë	22
Traumatizimet dhe pasojat e tyre janë të trajtueshme	24
Këta specialistë ju ndihmojnë	26
Këtu do të gjeni mbështetje	28

Si ta përdor këtë broshurë?



Është mirë të dihet

Udhëzime të veçanta



Kush? Çfarë? Përse?

Përgjigjet në pyetje

Një traumë psikike mund të prekë këdo



«Kur doja të kthehesha nga puna në shtëpi, shtinë në mua, dhe të nesërmen shtinë sërish. Që nga kjo ditë kisha frikë të dilja përjashta. Këto përjetime më përndjekin akoma edhe sot në Zvicër – përherë dëgjoj të shtëna dhe kam ndjesinë sikur këta njerëz po më kërcënojnë.» (Zoti B.)

Një përvojë e këtillë tragjike jetësore shkakton frikë të madhe, ndjenjën e braktisjes dhe të pafuqisë. Kjo gjë mund të influencojë për një kohë të gjatë ndjenjat, mendimet dhe disponimet e të prekurit.

Ngjarjet e tilla i quajnë ndryshe edhe «situatë traumatike» ose thjesht «traumë». Pas një traume njeriu duket shpirtërisht, pjesërisht edhe fizikisht, i plagosur. Bota për të prekurin ka ndryshuar, asgjë nuk duket më si më parë. Lëndimet fizike shpesh duken qartë dhe mund të trajtohen nga mjekët dhe mjekët. Në të kundërtën, plagët shpirtërore nuk janë të dukshme dhe për këtë shkak shpesh nuk trajtohen dot. Te të prekurit ato shpien në vuajtje të shumta, për shembull në tendosje, dhimbje, çrregullime të gjumit, gjendje ankthi ose depresione.

Lëndime të tilla shpirtërore duhen marrë seriozisht. Ato pengojnë në jetën e përditshme dhe vështirë përballohen. Për këtë shkak është me rëndësi për t'iu drejtuar sa më parë që të jetë e mundur një personi kompetent. Ky është hapi i parë drejt një trajtimi të suksesshëm dhe siguron fuqi për t'ia nisur një jete të re «pas traumës».



Është mirë të dihet

Të gjithë njerëzit mund të preken nga ngjarjet traumatike. Pothuajse çdo njeri gjatë jetës së tij përjeton së paku një traumë. Trauma mund të trajtohet. Drejtojuni sa më parë që të jetë e mundur një specialisti dhe siguroni ndihmë!



Ç'është një traumë?

Një traumë është një ngjarje e vetmuar ose e përsëritur, me ç'rast njerëzit në mënyrë direkte, si dëshmitarë ose përmes përshkrimit, i nënshtrohen ndonjë kërcënimi madhor si vdekja, dëmtimi i rëndë fizik ose abuzimi seksual.

(DSM-5, Proposed Revision)

Çfarë mund të jenë përjetimet traumatike?



«Nga fundi i luftës unë s'isha më ai i mëparshmi. Gjë më të keqe se lufta nuk ka.» (Zoti B.)

Parimisht, përjetimet traumatike për të gjithë njerëzit janë një tronditje shpirtërore. Është e vështirë të kuptohet se çfarë ka ndodhur, dhe është e mundimshme për t'i tejkaluar ato. Nuk luan rol nëse trauma është përjetuar direkt ose është vëzhguar në trajtën e dëshmitarit ose dëshmitares.

Kritereve të një traume i përgjigjen ngjarjet vijuese:

- Katastrofat natyrore, si tërmetet, vërshimet ose zjarret pyjore.
- Përjetimet e luftës, në pozitën e luftëtarit/-es ose të personit civil
- Fatkeqësitë, përjetimi i dhembjeve të rënda trupore ose shpirtërore
- Tortura, burgimi me mungesa të zgjatura
- Kërcënimi madhor, dëbimi dhe arratisja
- Përdhunimi dhe forma të tjera të dhunës seksuale
- Të qenët dëshmitar i kërcënimit, lëndimit dhe dhunës, sidomos kur kjo ka të bëjë me njerëz të afërm

Trauma është një vend i plagosur në jetën shpirtërore që shkakton dhembje kur e prek. Njerëzit reagojnë në mënyra shumë të ndryshme kundrejt përvojave të rënda. Shumë syresh pas një traume ndjehen të lëndueshëm, vuajnë nga gjendje ankthi, depresione, çrregullime të gjumit, cenime fizike, shpërthime

zemërimi, mendime vetëvrasjeje. Disa raportojnë gjithashtu se e kanë të vështirë «të thonë jo» dhe të mbrojnë pikëpamjet e veta. Shpesh, prandaj, thjesht heshtin, tërhiqen nga rrethi i miqve dhe ndjehen të pavlerë. Shqetësimet pas një traume janë një simptomë për faktin se trupi dhe shpirti po përpiqen që të shërohen dhe që të rivendosin shëndetin. Ato tregojnë se personi i prekur akoma s'ka mundur t'i përpunojë përjetimet e hidhura.



A ekzistojnë përjetime veçanërisht të vështira traumatike?

Po! Sidomos të vështira janë përjetimet traumatike në të cilat njerëzit në mënyrë të përsëritur, me fokusim dhe me qëllim, u shkaktojnë vuajtje dhe dhembje njerëzve të tjerë. Nëse natyra na plagos, për shembull, përmes ndonjë tërmeti të fuqishëm, kjo natyrisht është gjithashtu shumë rënduese. Mirëpo këtë situatë e tejkalojmë më kollaj përbrenda.



Është mirë të dihet

Jo të gjithë njerëzit reagojnë njësoj kundrejt një përvoje traumatike. Kjo është krejt normale dhe s'ka të bëjë fare me të qenët «i fortë» ose «i ligësht». Ca njerëz i tejkalojnë situatat e tilla pothuajse të padëmtuar, të tjerët, ndërkaq, më pas ndjehen të lënduar fizikisht dhe shpirtërisht. Në rast se përvojat traumatike nuk janë të rastit, por të shkaktuara qëllimisht nga njerëz të tjerë, dhe në rast se shfaqen në formë të përsëritur, atëherë rreziku për cenime shëndetësore është më i madh.

Ç'nënkuptohe me çrregullimin e stresit posttraumatik?



«Përherë më dalin para syve të mi të brendshëm pamje të tmerrshme nga arratisja, sidomos gjatë natës. Për mua kjo është më e vështirë për ta përballuar se sa dhimbjet kronike të shpinës apo të kokës, nga të cilat vuaj.» (Zonja B.)

Një pasojë veçanërisht e shpeshtë e një traume është **«Çrregullimi i stresit posttraumatik»**. Kjo sëmundje shfaqet përmes katër tiparesh kryesore:

- Rikujtimi
- Shmangia
- Disociacioni
- Hiperengacmimi dhe tendosja

Në faqet vijuese do të sqarohen më shkoqur këto katër tipare.

Rikujtimi



Shmangia



Disociacioni



Hiperengacmimi dhe tendosja



1. Rikujtimi

Të prekurit vuajnë për faktin se nuk mund të harrojnë dot se çfarë ka ndodhur. Kujtimet për traumën nxjerrin krye vazhdimisht, edhe pse janë të padëshirueshme.



«Përherë më dalin përpara syve flakët e shtëpisë që po digjet, dhe jam e ngujuar fort në kujtimet e dhembshme të së kaluarës. Shpesh zgjohem gjatë natës dhe kam frikë.» (Vajza)

Pas një përjetimi traumatik kujtimet për këtë traumë mund të rizgohen vazhdimisht në forma dhe mënyra të rënda. Në çaste të tilla, tek të prekurit krijohet njëfarë ndjesie sikur atë ngjarje do ta përjetojnë sërish.

Ripërjetimi i një traume mund të shkaktojë emocione të forta dhe frikëra të rënda. Me këtë rast, të prekurit, për shembull, nisin të djersijë shumë, ose të dridhen dhe të ndjejnë një trysni të fuqishme në krahë. Ata mendojnë sikur nuk e kanë më nën kontroll veten dhe do të çmenden. Shpesh nuk ia dilet që pamje të tilla të mënjanojnë. Kjo gjë shkakton silitje të rëndë, turp dhe zemërim.



Përse kujtimet për traumën rizgohen vazhdimisht?

Në qoftë se kujtimet rizgohen vazhdimisht, përkundër dëshirës, kjo është një shenjë për faktin se shpirti edhe më tej vuan nga përjetimi traumatik. Njëkohësisht, kjo është dhe një kërkesë e tij për t'u përballur me kujtimet e rënda. Parimi mund të krahasohet me funksionin memorizues të një celulari. Gjithë kohën derisa një detyrë ose një shënim i dhënë nuk përpunohet, do të shfaqet rregullisht një vërejtje përkujtuese e lidhur me kërkesën që detyra tashmë të përpunohet.

2. Shmangia

Të prekurit përpiqen shumë që të harrojnë gjithçka dhe për t'iu shmangur gjërave që lidhen me përjetimet e këqija. Ata do të donin më me dëshirë që të kaluarën e tyre thjesht ta fshijnë nga kujtesa.



«Unë pothuajse kurrë nuk flas me të tjerë, as për përjetimet e mia të tmerrshme, as për gjërat e përditshme. Më me dëshirë do të doja të harroja gjithçka çfarë ka ndodhur – mirëpo nuk ia dal dot kurrësi.» (Zoti B.)

Kujtimet e padëshiruara për traumën janë shumë të rënda. Për këtë shkak, të prekurit përpiqen që gjithçka ta shmangin dhe të harrojnë çfarë ua përkujton përjetimin e llahtarshëm. Kësaj shpesh nuk ia dalin dot.

Për këtë shkak, shumë nga të prekurit tërhiqen në vetmi, nuk duan të jenë më bashkë me të tjerët. Kësisoj sakrifikohen edhe përjetimet e mira, si dhe gëzimi i jetës. Gjërat që për ndonjërin më parë kishin qenë të rëndësishme dhe kishin ofruar kënaqësi, papritur bëhen të parëndësishme. Kësisoj mund të zbehen ndjenjat. P.sh. i prekuri as familjen e vet nuk e do më si më parë. Nuk ka më dëshira, ide ose plane për jetën private.



Është mirë të dihet

Shmangia e situatave që përkujtojnë përjetimet e hidhura fillimisht është një reaksion i arsyeshëm: kush ia del për t'u mbrojtur nga traumatizimet e mëtejshme, mund ta sigurojë kështu mbijetesën e vet.

Mirëpo: përmes shmangies së vazhdueshme dhe ndrydhjes pengohet ballafaqimi me përjetimet e hidhura – si rezultat, trauma nuk do të përpunohet ashtu si duhet. Pos kësaj, vjen deri te izolimi përherë e më i madh nga jeta e përditshme dhe humbet kontakti me rrethin shoqëror. Hapi i parë do të ishte ndihma e një specialisti.

3. Disociacioni

Të prekurit vuajnë nga një perceptim i ndryshuar, në të cilin ndjenjat e tyre, si dhe vetë personaliteti vetjak, ndjehen si të mpirë dhe të huaj. Në gjuhën profesionale kjo gjendje përcaktohet si disociacion.



«Shpeshherë ndjej brenda vetes një boshllëk të madh, sikur unë nuk jam më unë. Kjo gjë mund të shkojë aq larg sa dhe pjesë të trupit tim të mos i ndjej më si duhet.» (Zoti B.)

Disa të prekur përshkruajnë se si ndjenjat e tyre, veten e tyre ose veprimet e tyre papritur i perceptojnë ndryshe nga koha para traumës. Me këtë rast shpesh bëhet fjalë për perceptime të ndryshuara, sikur ndodhesh në një mjegull ose prapa një pllake prej qelqi. Për shembull, befas nuk di gjë më se çfarë ke bërë, se ku ndodhesh me saktësi, ose se si ke arritur deri aty. Persona ose vende të familjarizuara papritur të duken krejt të huaja dhe joreale.

Mund të jetë i cenuar edhe trupi vetjak, i cili papritur të duket i huaj dhe jo i vetes. Të prekurit kanë ndonjëherë ndjesinë sikur të mos e kenë veten nën kontroll, të ndjehen si një marionetë. Ose të jenë krejtësisht të mpirë nga brenda dhe të mos mund të lëvizin më.

Të gjitha këto ndjesi dhe perceptime trupore janë shumë të pakëndshme dhe shkaktojnë frikë. Të prekurit nganjëherë përpiqen t'i japin fund kësaj gjendjeje duke i shkaktuar vetes së tyre dhembje.



Përse mund të ndryshojë perceptimi?

Ndryshimi i perceptimit (Disociacioni) përfaqëson një funksion të rëndësishëm ekzistencial të trupit tonë. Nëse një kërcënim – p.sh. gjatë një traume – bëhet shumë i madh, trupi shtanget, të menduarit pushon, ndërsa dhimbjet ose ndjenjat nuk perceptohen më drejt. Kësisoj, individ i prekur mund të peshojë nëse do të luftojë ose do të ikë. Nëse që të dyja janë të pashpresa, trupi «shtanget». Trupi e mëson këtë funksion mbrojtës që pas traumës thjesht të shtanget, kështu që do ta zbatojë këtë edhe shumë vite më pas, pasi të shfaqen kujtimet për traumën. Shpeshherë kjo gjë ndodh shumë shpejt në situatat e rënda ditore. Të prekurit këtë gjendje e përjetojnë si një humbje të madhe kontrolli mbi veprimet vetjake ose ankohen mbi probleme në përqendrim dhe boshllëqe në kujtesë. Kjo gjithashtu mund të çojë në një perceptim të ndryshuar të kohës (Thjerrëza kohore).

4. Hiperngacmimi dhe tendosja

Të prekurit vuajnë nga nervozizmi i theksuar, tendosja, frika dhe pagjumësia.



«Unë jam prorë i shqetësuar dhe nervoz së brendshmi. Me gjithë tabletat, nuk mund të fle fare. Dridhem në krevat, kam dhimbje koke dhe pres me padurim të madh që të zbardhë agimi, që të mund të çohem.» (Zonja B.)

Individët me çrregullimin e stresit posttraumatik sillen me kujdes të tepruar dhe vëzhgojnë me kujdes mjedisin e tyre rrethues. Ata janë në gjendje të përhershme alarmi: ata bëjnë kujdes gjithmonë që një rrezik të mundshëm ta shquajnë menjëherë ose që të mund të shmangin një ngacmim përkujtimor. Kundrejt kësaj tendosjeje dhe këtij rëndimi reagohej, më në fund, edhe fizikisht. Shumë të prekur ankohen nga probleme të gjumit. Ata e kanë të vështirë që të bien në gjumë në mbrëmje dhe zgjohen përherë gjatë natës të djersitur dhe me rrahje të forta të zemrës. Në mëngjes ndjehen të lodhur, të rraskapitur dhe

e kanë të vështirë të përqendrohen. Shumë individë raportojnë, pos tjerash, se ngacmohen shumë më lehtë se sa para traumës dhe shpeshherë edhe për gjëra të imëta përjetojnë shpërthime të forta zemërimi. Ata janë gjithashtu dhe shumë më të trembshëm se sa para traumës.



Është mirë të dihet

Gjendja e përhershme e alarmit dhe tendosja kanë për qëllim që mundësisht t'i shquajnë të gjitha rreziqet e ardhshme, me qëllim që asnjë traumë të mos përsëritet më. Mirëpo ky shqetësim i vazhdueshëm pas njëfarë kohe çon deri te një gjendje rraskapitjeje trupore dhe shpirtërore.

Përmbledhje e çrregullimit të stresit posttraumatik

Sqarimet për katër tiparet bëjnë të qartë se çrregullimi i stresit posttraumatik përbëhet nga shumë probleme. Shpeshherë nuk kuptohet se shqetësimet dhe vetë trauma shkojnë së bashku. Për këtë shkak shpesh ekziston ndjenja se kujtimet e lahtarshme nuk do të tejkalohen dot kurrë, si dhe ndjenja e çmendurisë. Shumë të prekur përshkruajnë, gjithashtu, se ndjehen fajtorë dhe turpërohen për gjëra që kanë ndodhur gjatë traumës, ndonëse janë vetë ata që kanë qenë viktimë, pa pasur faj.



Është mirë të dihet

Çrregullimi i stresit posttraumatik ka shumë fytyra. Të gjitha këto reaksione dhe ndjenja janë krejtësisht normale dhe, parimisht, përgjigje e shëndetshme ndaj një situatë «anormale». Ato janë një indikacion për faktin se si trupi dhe psika janë të zëna në përpunimin e përjetimeve traumatike dhe në shërimin e plagëve shpirtërore të lindura prej tyre.

A mund të shkaktojë një traumë psikike dhimbje trupore?



«E urreja veten për këto probleme shëndetësore dhe i thoja vetes: përse kam dhimbje koke dhe shpine, përse gjithë ky nervozizëm, tani kur jemi në gjendje sigurie? Përse pikërisht tani?» (Zonja B.)

Individët që kanë përjetuar situata traumatike, më pas vuajnë shpesh nga dhimbje fizike. Shpeshherë përmenden format vijuese të dhimbjeve:

- Dhimbje shpine, dhimbje në këmbë deri tek shputa
- Dhimbje të kyqeve dhe të kokës
- Shqetësime të barkut dhe të lukthit si dhe në zonën e nënbarkut
- Dhimbje gjatë urinimit
- Dhimbje koke

Shumë nga të prekurit dhimbjet e tyre i ndjejnë si shumë të ngulmëta dhe do të donin një lirim të përhershëm syresh. Megjithatë, sqarimet mjekësore shpeshherë nuk gjejnë dot shkaqe fizike për dhimbjet. Kjo, për shkak se shqetësimet fizike dhe shpirtërore gërshetohen ngushtësisht mes tyre dhe ndikohen reciprokisht. Këtu hyjnë pastaj dhe kushtet aktuale të jetës, si të ardhurat, mirëqenia, rrethi i miqëve ose lejeqëndrimi më i sigurtë, të cilat mund të ndikojnë gjithashtu në perceptimin e dhimbjeve. Për këtë shkak është e vështirë të kapet kuptimi i saktë i shkaqeve të dhimbjeve: stresi shpie te dhimbjet dhe anasjelltas.

Problemi përkeqësohet akoma më shumë nga fakti se dhimbjet janë të lidhura me kujtimet nga ngjarjet traumatike. Kështu, për shembull, dhimbjet mund të shfaqen në vendet e torturuara të trupit, edhe kur radiografia nuk vërteton gjë. Për pasojë, prania e dhimbjeve çon përherë te kujtimet e dhimbshme për ngjarjen traumatike, sikur vetë trupi do ta kujtojë atë. Këtë «ripërjetim këtu dhe tani, në këtë çast» shumica e ndjejnë si shumë të rëndë.

Shumë të prekur dhimbjet kronike i çojnë në pasivitet, tërheqje nga rrethi familjar dhe i miqve si dhe në gjendjen e pashpresë. Disa syresh provojnë të qetësohen me alkool ose medikamente, për t'i bërë këssoj më të përballueshme dhimbjet dhe tendosjet. Kjo përsëri ka ndikim të madh në raportet sociale e familjare dhe në aktivitetet profesionale.



Është mirë të dihet

Shumë individë të traumatizuar, krahas shfaqjeve shpirtërore të çrregullimit të stresit posttraumatik, vuajnë gjithashtu dhe nga shqetësime dhe dhimbje të pandërprera. Duke qenë se trupi, shpirti dhe rrethanat aktuale jetësore janë të gërshetuara ngushtësisht në mes tyre, shpesh është e vështirë të gjendet shkaku i vërtetë i dhimbjeve.

Pasojat nga trauma mund të rëndojnë mbi gjithë familjen



«Unë jetoj shumë i tërhequr dhe as që e lë ndonjëherë banesën time – u shmangem kontakteve me botën e jashtme. Shpesh nuk e duroj dot më askend, as gruan time, as vajzën time, madje as veten time.» (Zoti B.)

Ndjenjat janë një lloj ure kundrejt të afërmeve. Shpeshherë këto ndjenja ndryshojnë tek individët e traumatizuar. Ca nga të prekurit përjetojnë zhdukjen e plotë të ndjenjave. Nga pasojat e këtyre ndryshimeve nuk vuajnë vetëm të prekurit, por edhe familjarët dhe miqtë. Ata janë në dyshim, pasi nuk mund ta kuptojnë dot sjelljen e individit të prekur dhe nuk dinë se si të sillen me të. Në anën tjetër, kjo shpie në keqkuptime ose konflikte në familje dhe midis partnerëve.

Krahas ndikimeve në jetën e përbashkët bashkëshortore ose të partnerëve, traumat influencojnë, para së gjithash, rolin prindëror, dhe kështu edhe edukimin e fëmijëve. Shpesh të prekurit nuk ia dalin dot të kenë kontakte emocionale me fëmijët e tyre. Me fëmijët, gjithashtu, nuk flitet për të kaluarën dhe për traumën, duke mos dashur një përkeqësim plotësues të gjendjes dhe për t'u mbrojtur nga përjetimet e tmerrshme. Ky fakt nuk është i mirë as për prindërit dhe as për fëmijët. Për këtë shkak nuk duhet zvarritur shumë dhe sa më parë duhet kërkuar specialisti i përshtatshëm.



Është mirë të dihet

Edhe familjarët e individëve të traumatizuar kanë nevojë për ndihmë dhe konsultim nga specialistët. Shpesh ata vuajnë për faktin se ndjenjat dhe mënyrat e sjelljes së familjarëve të tyre të traumatizuar kanë ndryshuar. Të prekurit dhe familjarët ndjehen reciprokisht të huaj.

Pasojat nga trauma mund të prekin dhe fëmijët e të rinjtë



«Vajza ime papritur s'mund të flinte më gjatë natës. Ajo trembej nga errësira dhe shpeshherë i duhej të qante. Ankohej gjithashtu për dhimbje barku dhe kishte humbur oreksin. Suksesi i saj në shkollë ishte gjithnjë e më i dobët. Ç'ka ndodhur vallë me të, pyesja veten?» (Zonja B.)

Krahas prindërve shpeshherë nga përjetimet e llahtarshme janë të traumatizuar edhe fëmijët e të rinjtë. Ky fakt është i hidhur, për shkak se fëmijët janë në fazë zhvillimi dhe për këtë shkak janë veçanërisht të lëndueshëm e të pafuqishëm.

Për këtë arsye është me rëndësi që vështirësia dhe vuajtja e fëmijëve të traumatizuar të zbulohen dhe t'u ofrohet mbështetja e përshtatshme.

Shpeshherë kjo gjë nuk arrihet në masë të mjaftueshme, pasi prindërit nuk duan t'i përmendin problemet e fëmijëve. Frika është shumë e madhe, sepse ballafaqimi me pasojat e përjetimeve të tmerrshme tek fëmijët nënkupton edhe konfrontimin me traumën personale.

Pos kësaj fëmijët tregojnë reaksione dhe simptoma paksa të ndryshme nga të rriturit:

- Reaksione frike dhe ankthi, çrregullime të gjumit me makth
- Tërheqje në vetvete, humbje guximi dhe gjendje pikëllimi
- Ulje spontaniteti dhe gëzim i kufizuar i jetës
- Shqetësime, si dhembje barku dhe koke, urinim në krevat
- Çrregullime përqendrimi dhe vështirësi në nxënie (p.sh. në shkollë)
- Sjellje agresive dhe ngacmueshmëri e ngritur
- Sjellje që bien në sy dhe akte të dënueshme



A janë të prekur nga çrregullimet e stresit posttraumatik vetëm të rriturit?

Jo! Edhe fëmijët dhe të rinjtë mund të jenë të prekur prej tyre. Ata janë veçanërisht të lëndueshëm dhe vuajnë shumë fort nga kujtimet e frikshme, pa mundur të flasin dot për to. Shpeshherë as me prindërit e tyre, të cilët duan që fëmija i tyre thjesht të harrojë gjithë të këqijat.



Është mirë të dihet

Fëmijët dhe të rinjtë e traumatizuar kanë nevojë urgjente për mbështetje terapeutike, këshillim dhe shoqërim!
Mos ngurroni dhe drejtojeni sa më parë ndonjë qendër profesionale të përshtatshme.

Traumatizimet dhe pasojat e tyre janë të trajtueshme



«Unë kam vuajtur shumë nga përjetimet e tmerrshme. Më në fund kërkoja një specialist dhe fola me të për problemet, frikërat dhe shqetësimet e mia. Edhe familja më përkrah. Që nga kjo kohë ndjehem shumë më mirë, tani sërish mund edhe të qesh.» (Zonja B.)

Shërimi i plagëve, qofshin ato shpirtërore apo trupore, ka nevojë për kohë. Një këshillim me specialistët duhet të pasojë nëse simptomat kryesore të çrregullimit të stresit posttraumatik janë të pranishme më shumë se katër javë. Simptomat e para shfaqen kryesisht menjëherë pas traumës. Mund të ndodhë, ndërkaq, që pas traumës të mos paraqiten shqetësime. Vetëm më vonë, si rezultat i ndonjë ngarkese të re jetësore, vite të tëra pas traumës mund të shfaqen shqetësime.

Një trajtim profesional realizohet në nivele të shumta. Këtu do të hynin psikoterapia, mbështetja sociale dhe medikamentet. Shpenzimet e trajtimit merren përsipër nga sigurimi i detyrueshëm shëndetësor.

Psikoterapia nxit fuqitë vetëshëruese. Në psikoterapi mund të flitet mbi ngjarjet e hidhura dhe për shqetësimet e problemet e lidhura me to. Së bashku me specialistin do të përpunohen zgjidhjet për problemet.

Terapitë medikamentoze ndikojnë kundër simptomave të veçanta të çrregullimit të stresit posttraumatik. Këtu hyjnë, për shembull, medikamentet, të cilat ndikojnë, kur merren rregullisht, në qetësimin e simptomave depressive, dhimbjeve të vazhdueshme, çrregullimeve të gjumit ose frikërave. Mirëpo, për fat të keq, kujtimet shtypëse, ankthet ose dëshira që «thjesht gjithçka të harrohet» vetëm pjesërisht mund të trajtohen me medikamente. Këto medikamente nuk shkaktjnë varësi dhe nuk e ndryshojnë personalitetin.

Mbështetja sociale dhe ekonomike është gjithashtu e rëndësishme. Për shembull, pacientet dhe pacientët marrin mbështetje praktike për të rregulluar vështirësitë e gjendjes së tyre jetësore. Këto mund të jenë, sipas dëshirës, bisedat mjekësore me bashkëfamiljarë, me autoritetet, ose edhe me punëdhënësin.



Është mirë të dihet

Një çrregullim stresi posttraumatik, sipas rregullit, mund të trajtohet mirë, më së miri përmes një psikoterapie.

Medikamentet vërtetë janë efikase, mirëpo ato vetëm mund t'i zbusin simptomat e një çrregullimi të stresit post-traumatik.

Mos ngurroni dhe informohuni për ndonjë specialist me përvojë në fushën e terapisë traumatike!

Këta specialistë ju ndihmojnë



Mjeket dhe mjekët familjarë mund të diagnostikojnë një çrregullim stresi posttraumatik dhe t'i udhëzojnë të prekurit drejt specialisteve e specialistëve, psikologeve e psikologëve ose tek institucionet e specializuara.

Psikiatret dhe psikiatritë (mjeke ose mjek me një specializim psikiatrik) mund të aranzhojnë sqarime mjekësore ose të lëshojnë receta për barëra. Pos tjerash, ata ushtrojnë psikoterapi. Psikiatret dhe psikiatritë punojnë në dhomat e tyre të praksës, mirëpo edhe në shërbimet psikiatrike ambulatorë ose në klinika psikiatrike.

Psikoterapeutet dhe psikoterapeutët punojnë në një dhomë prakse, mirëpo edhe në klinika psikiatrike ose në shërbime psikiatrike ambulatorë. Ata zbatojnë psikoterapi individuale ose në grupe.

Psikoterapia realizohet nga një psikiatre, një psikiatër ose një psikologe apo psikolog. Psikoterapia mund të realizohet, qoftë në një dhomë prakse specialiste, ose në formë gjysmëstacionare apo stacionare.

Organizatat psikiatrike Spitex gjenden para së gjithash në qytete të mëdha. Persona të kualifikuar të fushës së psikiatrikës mund t'i vizitojnë individët me sëmundje psikike në shtëpi dhe t'u ndihmojnë në përballimin e përditshmërisë.

Klinikat ditore psikiatrike janë përgjegjëse për trajtime gjysmëstacionare. Kjo do të thotë që pacientët vizitojnë gjatë ditës një program terapeutik në një klinikë ditore. Natën e kalojnë në shtëpi. Këtu punojnë specialistë profesionesh të ndryshme.

Klinikat psikiatrike janë përgjegjëse për pranimë emergjente dhe, para së gjithash, për trajtim stacionar. Për hyrjen në një klinikë psikiatrike të shumtën e rasteve ka nevojë për një udhëzim mjekësor. Edhe këtu punojnë specialistë profesionesh të ndryshme.

Përkujdesja dhe trajtimi mjekësor, terapeutik dhe social-konsultativ presupozon një raport mirëbesimi midis pacientit e pacientes me specialistët. Ndonjëherë për pacienten/pacientin është më lehtë nëse specialisti është i së njëjtës gjini me të. Edhe trajtimi në gjuhën amtare ose me ndihmën e personave përkthyes profesionalë mund të ketë rëndësi të madhe për pacientet e pacientët. Mos ngurroni të flisni për këto tema.



Është mirë të dihet

Simptomat e çrregullimit të stresit posttraumatik s'kanë të bëjnë fare me imagjinatën. Ato janë reaksione ndaj streseve jashtëzakonisht të mëdha, të cilat duhen trajtuar sa më parë që të jetë e mundur nga një specialist.

Të gjithë specialistët mjekësorë dhe terapeutikë i nënshtrohen detyrimit për heshtje!

Këtu do të gjeni mbështetje



- Një mjek, një mjekë që gëzon besimin tuaj: ky mund të jetë mjeku ose mjekja juaj familjare, mirëpo edhe një specialist, një specialiste për psikiatri dhe psikoterapi.
- Shërbimet sociale: Këshillëdhënësit/-et e bashkisë suaj të banimit janë një pikënisje e mirë fillestare për problemet më të ndryshme.
- Ndihma e përshpirtshme e bashkësive fetare: të përshpirtshmit/-et janë këshillëdhënës/-e të rëndësishme në situata të rënda jetësore dhe një pikënisje e mirë fillestare.
- Die Dargebotene Hand: është një ndihmë telefonike anonime në situata kritike. Dora e zgjatur përbën pikënisjen fillestare gjatë 24 orëve, pavarësisht nga përkatësia kulturore ose konfesionale. Tel. 143, www.143.ch
- Beratung 147: Ndihmë telefonike pa pagesë dhe anonime si dhe këshillim për fëmijë dhe të rinj në situata kritike dhe në situata të rënda jetësore në formë chati. në dispozicion gjatë 24 orësh. Tel. 147, www.147.ch
- Pro Mente Sana: Këshillim telefonik anonim, Tel. 0848 800 858. Hë, Ma, Enj 9–12, Enj 14–17. Këshilla juridike: Tél. 0840 0000 61. Këshilla psiko-sociale: Tél. 0840 0000 62. E hënë, e martë, e enjte: 10–13, www.promentesana.ch

Oferta specifike për migrantë/-e

- Orët e konsultave për migrantë/-e: Nëpër qytete më të mëdha, si Bazeli, Berna, Gjeneva, Lozana, Vinterturi, Cyrihu, nëpër klinikat, përkatësisht, poliklinikat psikiatrike dhe institucionet tjera, ekzistojnë konsulta psikiatrike, gjegjësisht, psikologjike, për migrantë/-e, të cilat, sipas nevojës, mund të zhvillohen me ndihmën e përkthyesve. Përkthyesit janë nën detyrimin e heshtjes.
- Ambulatoriumi për viktimë të torturës dhe luftës, Kryqi i Kuq Zviceran: Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer afk, Schweizerisches Rotes Kreuz, Werkstrasse 16, 3084 Wabern Tel. 031 960 77 77, www.redcross.ch/ambulatorium
- Poliklinika psikiatrike dhe ambulatoriumi për viktimë të torturës dhe luftës, Poliklinika psikiatrike: Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer, Psychiatrische Poliklinik, Universitätsspital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich. Tel. 044 255 52 80, www.psychiatrie.usz.ch
- Konsultim për viktimë të torturës dhe të luftës Gjenevë: Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Genève (ctg Genève), Département de médecine communautaire, Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14. Tél. 022 372 53 28, www.hcuge.ch
- Konsultim për viktimë të torturës dhe të luftës Lozanë: Consultation pour victimes de la torture et de la guerre Lausanne (ctg Lausanne), Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne, Tél. 021 341 12 50, www.appartenances.ch
- Regjistri i psikoterapeuteve dhe psikoterapeutëve të gjuhëve të huaja, Botuesi: Shoqata zvicerane e psikoterapeuteve dhe psikoterapeutëve: Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten Verband, Tel. 043 268 93 00, www.psychotherapie.ch
- Platforma e internetit «migesplus.ch». Ofron një pasqyrë lidhur me broshurat më të rëndësishme shumëgjuhëshe, video dhe materiale të tjera me informacione shëndetësore, www.migesplus.ch
- Këshillimore multikulturore për varësitë e të dy Bazelëve: Multikulturelle Suchtberatungsstelle beider Basel (MUSUB), Nauenstrasse 49, 4052 Basel, Tel. 061 273 83 05, www.musub.ch

Në rast emergjence

- Shërbimet emergjente mjekësore: në rast se nuk e arrini dot mjekun ose mjeken tuaj familjare, drejtojuni shërbimeve mjekësore emergjente ose shërbimeve psikiatrike ambulatorë.
- Në secilën situatë me rrezik jetën, shkaktuar nga fatkeqësia ose sëmundja, drejtojuni drejtpërdrejt numrit telefonik emergjent 144.



Impresum

Botimi: 2012
Botuesi: Schweizerisches Rotes Kreuz
(Kryqi i kuq Zvicëran)
Departement Gesundheit und Integration
Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer (afk)
Werkstrasse 16, 3084 Wabern
Tel. 031 960 77 77
www.redcross.ch

Verbund «Support for Torture Victims»
(I përbërë nga ambulatoriumët për viktimë të
torturës dhe të luftës Bernë, Gjenevë, Lozanë
dhe Cyrih)
www.torturevictims.ch

Teksti: Thomas Hofer
Përkthimi: Bislim Elshani
Ilustrimet: Matthias Schneeberger
Layouti: SIMONHOFER Werbeagentur
Layouti për gjuhë të huaja: Alscher Text & Design
Burimi i citimeve: «Mit der schwierigen Erinnerung
in der sicheren Fremde», 2008, Kontrast, Zürich

Albanisch, albanais, albanese

Deutsch, allemand, tedesco

Französisch, français, francese

Türkisch, turc, turco

Bosnisch, bosniaque, bosniaco/Kroatisch, croate, croato/Serbisch, serbe, serbo

informacionet dhe porosia:

www.migesplus.ch – platformë interneti për informacione shëndetësore në shumë gjuhë

Me mbështetjen profesionale dhe financiare të migesplus në kuadër të programit nacional Migracioni dhe shëndetësia 2008-2013 të Entit Federal për Shëndetësi



**Croix-Rouge suisse
Schweizerisches Rotes Kreuz
Croce Rossa Svizzera**

