

# Të afërmit e njerëzve me problem varësie: ç'duhet bërë?

**Alkooli, drogat ilegale, medikamentet, lojërat e fatit...  
Dikush në afërsinë tuaj ka një varësi.**

- Ndjeheni i stërngarkuar? I pafuqishëm?
- Keni ndjesinë sikur jeta juaj është kthyer kokëposhtë?
- Jeni i pasigurt për faktin se ç'mund të quhet «normale»?
- Nuk dini më se si do të duhej të flisnit me të prekurin?

**Vlerësohet se në Zvicër disa qindra mijëra individë jetojnë bashkë me një person që ka një problem varësie. Andaj ekzistojnë shumë individë që kanë përjetime të ngjashme me ju.**

**Ju nuk jeni i vetëm!**

# Ç'është duke ndodhur?

Të afërmit e individëve që kanë një problem varësie shpesh janë po aq fort të prekur. Përditshmëria e tyre do të përkeqësohet nga problemi i varësisë në një bashkëvuajtje sfilite: mund të cenohet mirëqenia personale si dhe relacioni me individin e sëmurë nga varësia, por dhe gjëra praktike dhe materiale.

Të afërmit provojnë shpesh të gjitha mjetet që personin e prekur ta bëjnë që të ndryshojë sjelljen e tij. Megjithatë, përpjekje të tilla shpesh nuk japin rezultat. Nga të gjitha ato mbetet një ndjenjë pafuqie, shkurajimi dhe shpesh edhe zemërimi. Shumë të afërm preokupohen aq tepër me problemin e personit tjetër sa shpesh edhe vetë bëhen pjesë e problemit.

Është me rëndësi që të afërmit të vendosin distancën dhe të zhvillojnë një qëndrim të ri: askush nuk mund të heqë dorë nga pirja e alkoolit, konsumi i drogave ilegale ose nga lojërat në vend të vetë personit të prekur.

# Ç'duhet bërë?

## Vendosje kufijsh në vend të kontrollit

Në shikim të parë dikush mund të mendojë se është ide e mirë që personi i prekur të mbikëqyret dhe kështu të provohet që situata të mbahet nën kontroll. Në rast se personi i prekur, për shembull, do të pijë më pak, ose do të dalë më rrallë përjashta, kjo gjë duket shpresëdhënëse. Mirëpo qysh të nesërmen mund të ndryshojë gjithçka. Nëse personi i prekur, për shembull, do të kthehet sërish vonë në shtëpi dhe do ta zërë gjumi mbi divan, zhgënjimi do të jetë i madh. Kështu nis të humbet besimi, të rritet përherë e më tepër ndjenja e pafuqisë dhe kaplimi i zemërimit.

- Unë mund të vendos kufij që të vuaj më pak. Mund të refuzoj, për shembull, të dal jashtë me personin e prekur nëse ai ka pirë. Ose mund të heq dorë nga ndonjë eveniment në rast se sjellja e personit të prekur për mua duket e pakëndshme.  
Është me rëndësi të gjendet një rast i mirë për të sqaruar se përse është vendosur kufizimi.
- U kthehem nevojave të mija dhe provoj që të mos mendoj gjithnjë vetëm për personin e prekur.
- E pranoj faktin se nuk mund të heq dorë në vend të vetë të prekurit nga konsumi i alkoolit, drogave ilegale apo lojërave të fatit.

## Të flasësh për veten në vend se për të tjerët

Situata është e vështirë dhe rënduese. Nuk është e lehtë të gjenden fjalët e vërteta. Është e kuptueshme që ndonjëherë të ketë shpërthime zemërimi dhe fajësime reciproke. Mirëpo shpeshherë kjo gjë shpie gjithnjë e më tepër në grindje.

- Flas vetëm për veten. Për shembull:  
«Nuk e ndjej sikur jam kuptuar», në vend të: «Ti nuk po ma vë veshin kurrë».  
«Jam i/e brengosur» në vend të «Ti duhet të heqësh dorë.»  
«Ndjehem i/e kapitur» në vend të «Ti gjithçka e bën gabim!»  
Kësisoj mund të lind me një siguri më të madhe një dialog dhe të shmangen grindjet e pafundme.
- I shfaq ndjenjat **e mia** dhe nuk gjykoj mbi ato kundrejt meje.



## Lënia e përgjegjësisë në vend të mbrojtjes

Të afërmit shpesh i marrin përsipër detyrat e personit të prekur dhe ngarkohen me përgjegjësinë e tij: ata kërkojnë falje, për shembull, nëse nuk mund t'i respektojnë dot detyrimet. Nëse i afërmi do gjithmonë të mendojë për të prekurin dhe ta marrë në mbrojtje atë, rrezikon të rraskapitet vetë.

- Unë nuk kam nevojë të bart gjithë përgjegjësinë. Nuk duhet të bëj gjithçka për individin e prekur.
- Përgjegjësinë për pasoja të mundshme nga problemi i varësisë ia kaloj personit të prekur.

Me faktin që personi i prekur duhet të marrë përgjegjësinë për problemin e tij, i jepet mundësia që të ndërgjegjësohet se ç'pasoja do të ketë problemi i tij. Njohja e këtyre konsekuencave mund të shpjerë te motivimi që situata të ndryshohet dhe të kërkohet ndihma nga jashtë.

# Sigurimi i ndihmës në vend të fshehjes

Shumë prej tyre druhën të flasin me të tjerët lidhur me problemin për shkak të ndjenjës së turpshit ose vetëfajësimit. Çmimi i kësaj heshtjeje gjithsesi është izolimi dhe presioni i vuajtjes. Është me rëndësi që të sigurohet ndihma.

- Unë nuk kam përgjegjësi për sëmundjen e varësisë të personit të prekur.
- Unë mund të siguroj ndihmë për të lehtësuar veten dhe për të vuajtur më pak.
- Falë një mbështetjeje nga jashtë situata mund të vihet në lëvizje. Të flasësh për problemin, kjo përbën hapin e parë drejt një ndryshimi.



# Po nëse aty janë fëmijët?

Megjithëse shumë prej tyre nuk e shfaqin: edhe fëmijët vuajnë nga sëmundja e varësisë së njërit prej prindërve. Madje edhe fëmijët e vegjël mund të vënë re se diçka nuk shkon. Shpesh një fëmijë nuk e kupton dot se çfarë po ndodh. Ai nuk di t'i vërë emër asaj çfarë po përjeton.

- Është me rëndësi që një fëmijë të sqarohet se personi i prekur ka një sëmundje. Është me rëndësi që ai të kuptojë: Unë nuk kam faj për problemin.
- I jepni fëmijës mundësinë për të folur lidhur me situatat e rënda, lidhur me frikërat dhe turpin e tij, zemërimin e tij, ndjenjat e tij të vetëfajësimit. Dëgjojeni fëmijën dhe i ndihmoni që të kuptojë se ç'po ndodh në realitet.
- Ju mund t'ia lini hapur fëmijës gjithashtu dhe opsionin e qasjes ndaj personave të kualifikuar. Specialistët, ose edhe vetëm komunikimi me fëmijët tjerë me përjetime të ngjashme, mund t'i ndihmojnë fëmijës ([www.mamatrinkt.ch](http://www.mamatrinkt.ch) / [www.mamanboit.ch](http://www.mamanboit.ch), [www.papatrinkt.ch](http://www.papatrinkt.ch) / [www.papaboit.ch](http://www.papaboit.ch), [www.kopfhoch.ch](http://www.kopfhoch.ch), Tel. 147).



# Të sigurosh ndihmën

Edhe kur është personi tjetër ai që ka një sëmundje varësie: Edhe ju si person i afërm do të vuani nga kjo situatë. Ne duam t'ju inkurajojmë që të siguronit ndihmë:

- **Njerëz të besueshëm**, për shembull, nga rrethi i miqve ose në bashkësitë religjioze apo kulturore, mund të jenë persona të rëndësishëm referues.
- **Këshillimoret për varësi** janë në dispozicion për të prekurit dhe të afërmit e tyre. Adresat mund të gjenden në ueb-faqen [www.suchtindex.ch](http://www.suchtindex.ch). Në kontakt me qendrat profesionale të regjionit tuaj, ju ose një person i besueshëm i juaji, mund të sqarojë nëse gjendet ndokund një këshillimore në gjuhën tuaj amtare. Gjithashtu mund të thërrisni qendrën për varësi Sucht Schweiz, ne do t'ju japim me kënaqësi adresat e duhura (021 321 29 76).
- **Grupet vetëndihmuese** për bashkëfamiljarë dhe miq të alkoolikëve mund t'i gjeni në ueb-faqen [www.al-anon.ch](http://www.al-anon.ch), Tel. 0848 848 843 (gjermanisht), [www.alanon.ch](http://www.alanon.ch), Tel. 0848 848 833 (frëngjisht), Italisht dhe anglisht: [krh. ueb-faqet](http://krh.ueb-faqet).
- Ju mund të bisedoni me **një mjek ose mjekë** që gëzon besimin tuaj lidhur me situatën që jeni duke e përjetuar.
- **Psikoterapeutët / psikoterapeutet** mund të ofrojnë gjithashtu ndihmë. Adresat e psikoterapeutëve, / psiko-terapeutëve (sipas regjionit dhe njohurive gjuhësore) do t'i gjeni, për shembull, nën [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch) (Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen FSP / Fédération Suisse des Psychologues FSP) ose nën [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch) (Assoziation Schweizer Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten ASP / Association Suisse des Psychothérapeutes ASP).



- Disa nga **spitalet** ofrojnë përkthime për biseda me specialistët.
- Qendrat e kontaktit të specializuara për **përkujdesje dhe këshillime shëndetësore** për personat pa letra: [www.sante-sans-papiers.ch](http://www.sante-sans-papiers.ch)
- Nëse jeni viktimë e dhunës: mbrojeni veten dhe fëmijët tuaj. Thërrisni policinë (Tel. 117). Këshillimoret për viktime mund t'ju shoqërojnë me këshillime: [www.opferhilfe-schweiz.ch](http://www.opferhilfe-schweiz.ch) / [www.aide-aux-victimes.ch](http://www.aide-aux-victimes.ch) / [www.aiuto-alle-vittime.ch](http://www.aiuto-alle-vittime.ch)  
Informacione për përvoja nga dhuna: [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) > Publikacione > Psika, varësia dhe kriza > broshura «Dhuna familjare (shtëpiake)» në gjuhë të ndryshme.
- Informacione lidhur me përvoja nga dhuna në gjuhë të ndryshme: [www.violencequefaire.ch/fr/vic/](http://www.violencequefaire.ch/fr/vic/)

Të gjithë këta persona dhe qendra specialistike janë në dispozicion për ju, dhe kontaktin me ju do ta trajtojnë në konfidencë. Shumë nga ofertat janë falas. Vendosni vetë se cilën formë të ndihmës do ta preferoni. Është me rëndësi që përmes bisedimesh të siguron ndihmë dhe të gjeni kohë për veten tuaj. Ia dilet që të relaksoheni dhe do të ndjeheni më mirë. Kështu mbase mund t'i jepet shpresë edhe një personi të prekur nga një sëmundje varësie. Edhe ju mbase mund të shihni: ju shpaguehet të kërkon ndihmë.



© nullplus-istockphoto®



SUCHT | SCHWEIZ

# Informacione të tjera

**www.migesplus.ch** – Informacione shëndetësore në shumë gjuhë (ueb-faqja në gjermanisht, frëngjisht, italisht, anglisht, spanjisht, portugalisht, turqisht, shqip, serbisht/boshnjakisht/kroatisht / lëndë informative edhe në gjuhë të tjera).

Schweizerisches Rotes Kreuz  
Werkstrasse 18, 3084 Wabern  
info@migesplus.ch, Tel. 031 960 75 71

**www.suchtschweiz.ch / www.addictionsuisse.ch /  
www.dipendenzevizzera.ch** – Informacione për substanca varësie (gjermanisht, frëngjisht, italisht)

**Fletëpalosja «Ç'duhet të di për alkoolin?»** (gjermanisht, frëngjisht, italisht, anglisht, spanjisht, portugalisht, rusisht, turqisht, shqip, serbisht/boshnjakisht/kroatisht, tamile)

Fletëpalosja në dispozicion si dhe fletëpalosja «Ç'duhet të di për alkoolin?» mund të shkarkohen në formatin PDF në [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch) ose në [www.suchtschweiz.ch](http://www.suchtschweiz.ch) / [www.addictionsuisse.ch](http://www.addictionsuisse.ch) ose të porositen përmes një retour-zarfi të pajisur me pullë postale në Sucht Schweiz/ Addiction Suisse, CP 870, 1001 Lausanne.



## Impresum

Botuesi:

Sucht Schweiz / Addiction Suisse, 1001 Lausanne

Kjo fletëpalosje është përpiluar me ndihmën profesionale dhe financiare të migeplus në kuadër të Programit nacional të Entit Federal për Shëndetësi BAG «Migracioni dhe shëndetësia 2008–2013».

Ne falenderojmë Fachstelle für interkulturelle Suchtprävention und Gesundheitsförderung FISP, Cyrih, si dhe Qendrën profesionale Appartenances për ndihmën e tyre.

Përkthimi: Bislim Elshani

Layouti: [www.alscher.ch](http://www.alscher.ch)

Shtypi: Jost Druck AG

