

# Depresioni mund të prekë këdo



Albanisch, albanais, albanese

Përkthimi: Bislim Elshani



Schweizerische Eidgenossenschaft  
Confédération suisse  
Confederazione Svizzera  
Confederaziun svizra  
  
Eidgenössisches Departement des Innern EDI  
Bundesamt für Gesundheit BAG

Croix-Rouge suisse  
Schweizerisches Rotes Kreuz  
Croce Rossa Svizzera





Photos: © Martin Volken

## Depresioni mund të prekë këdo

« Nuk mund të përqendrohem dot dhe vazhdimisht jam i acaruar. Për çdo vogëlsi nevríkosem dhe hidhem përpjetë. Në punë, në shtëpi, madje edhe midis miqsh. » (Emini, 38 vjeç)

« Çdo vendim më duket i rëndë, qoftë edhe për një imtësi. Madje edhe në treg. Gjithnjë mendoj se mund të bëj ndonjë gabim. Tashmë nuk e kuptoj veten time. » (Sadia, 52 vjeç)

Keni dijeni për përvoja dhe vërtetime të këtyra? A ju ka vajtur mendja ndonjëherë se ndjenjat tuaja, gjendjet tuaja shpirtërore, ose shqetësimet fizike, mund të jenë shenja të një depresioni?

Ndonjëherë është vështirë që ta dallosh një depresion nga një sikletosje e zakonshme ditore. Ajo që sot karakterizohet si stres, nervozizëm ose burnout (kapitje), është në fakt shpesh një depresion. Sëmundja shfaqet shpesh ashtu si dhe diabeti ose shtypja e lartë e gjakut, pavarësisht nga mosha, profesioni, gjendja sociale, prejardhja ose besimi fetar. Megjithatë, sëmundja nuk perceptohet në masën e duhur në opinion dhe keqkuptohet.

I merrni seriozisht indikacionet që zgjasin shumë (më shumë se 4 javë) dhe drejtojeni një specialisti (mjeku familjar, psikiatri, psikoterapeuti psikologjik). Pas një hetimi të saktë është pothuajse gjithnjë e mundur një diagnozë e sigurt. Ky do të ishte hapi i parë për një trajtim të suksesshëm.

**Depresioni është një sëmundje e shpeshtë e cila mund ta prekë këdo, pavarësisht nga mosha, profesioni, gjendja sociale, prejardhja ose besimi fetar. Depresioni sot mund të kurohet.**



## Depresioni ka shumë pamje

Ç'do të thotë depresion dhe cilat janë shenjat e tij dalluese?

« Presioni në punë është gjithnjë e më i lartë. Muajin e shkuar u larguan sërish tre kolegë të tjerë nga puna. Jam 54 vjeç dhe kam frikë se edhe mua do të më gjejë e njëjta gjë. Që prej tre javësh zgjohem gjatë natës, kam sulme paniku dhe nuk më zë gjumi më. Nuk dua që dhe gruan time ta ngarkoj me hallin tim. » Zoti L., 54 vjeç, punëtor i ndërtimtarisë, i martuar, 3 fëmijë

« Jetojmë që prej 9 vitesh në Zvicër. Fëmijët e mi kanë lindur këtu dhe këtu ndjekin shkollën. Mirëpo e ardhmja jonë është e pasigurt. Për çdo vit duhet ta vazhdojmë lejeqëndrimin tonë. Buzëqeshja më ka humbur, gjithnjë jam e pikëlluar dhe nuk kam më fuqi. » Zonja S., 30 vjeçe, amvise dhe punonjëse në një ndërmarrje pastrimi, e martuar, 2 fëmijë

Një depresion shpesh ka një parahistori dhe shpeshherë është një reagim i psikës dhe trupit ndaj zoritjeve të vazhdueshme dhe situatave të rënda jetësore. Sëmundja mund të zhvillohet tinëzisht, simptomat bëhen gjithnjë e më të forta dhe nuk zhduken dot. Një depresion, ndërkaq, mund të shfaqet edhe befasisht dhe papritur. Mjekët, mjeket dhe i prekuri fillimisht mëndojnë shpesh për ndonjë sëmundje fizike.

Varësisht nga individ, simptomat janë të ndryshme. Shenjat e sëmundjes tek femrat dhe meshkujt mund të shfaqen të ndryshme. Simptomat e mundshme fillestare janë gjumi i çrregullt, pengesat në përqendrim ose zhytja në të thella (vështirimi i ngrirë). Disa të prekur nuk kanë më ndjenja gëzimi, tek të tjerët mbizotëron një angështi e madhe e brendshme. Një depresion mund të shfaqet edhe në formën e një acarueshmërie të shtuar ose sjelljeje agresive në punë dhe brenda familjes.

Si shenja klinike të një depresioni mund të jenë në plan të parë dhimbjet e kokës, shpinës ose të barkut. Të prekurit ndonjëherë mund të kenë sulme frike ose ndjesi të një ankthi / ngërçi fizik. Mund të zhduket dhe interesi për seksualitet. Shkallët e depresionit tek sëmundja mund të jenë shumë të ndryshme. Në rastin e një depresioni të rëndë, të prekurit nuk janë më në gjendje ta përballojnë jetën e tyre të përditshme. Është me rëndësi që të ndërmerret diçka sa më parë që të jetë e mundur. Bisedoni me një specialist (mjek familjar, psikiatër, psikoterapeut psikologjik).

**Simptomat e një depresioni mund të jenë shumë të ndryshme. Të prekurit mund të shfaqin shumë shenja fizike ose psikike të kësaj sëmundjeje.**

## Cilat mund të jenë situatat e rënduara jetësore dhe faktorët rrezikues?

- > Kërkesat shumë të larta e konstante në punë dhe në shtëpi shtojnë rrezikun e sëmurjes nga depresioni.
- > Kushtet e vështira financiare, paga e ulët dhe frika nga largimi prej punës, mund të shkaktojnë presion të vazhdueshëm.
- > Jeta në një vend të huaj përfaqëson për shumë migrantë dhe migrante një tendosje të vazhdueshme. Një status qëndrimi i pasigurt, frikërat për të ardhmen, mirëpo edhe një mungesë vlerësimi, përvojat nga racizmi dhe diskriminimi mund ta ngarkojnë shëndetin dhe të shpien në një depresion.
- > Humbja e një njeriu të dashur është një plagë e thellë në jetë dhe mund të çojë në depresion.
- > Kujdesi ndaj fëmijëve dhe familjes mund të shpjerë në një tendosje të vazhdueshme. Për migrantet dhe migrantët situata është sidomos e rënduar, pasi që janë në merak për integrimin e fëmijëve të tyre, ose ngaqë një pjesë e familjes ka mbetur në vendin e origjinës. Edhe prindërit e vetmuar mund të kenë vështirësi të theksuara.
- > Sëmundjet kronike të ndonjë familjari, sidomos sëmundjet psikike, mund të jenë shumë rënduese.
- > Edhe mbështetja dhe përkujdesi ndaj pjesëtarëve më të mocëm të familjes mund të ketë kosto të lartë fizike dhe emocionale.
- > Përjetimet traumatike dhe ngarkesat e larta shpirtërore, edhe po të ketë kaluar shumë kohë, mund të jenë bashkëshkaktarë të një depresioni.

**Si në rastin e çdo sëmundjeje tjetër, ekzistojnë faktorë dhe shkaktarë që shtojnë rrezikun e sëmurjes nga depresioni.**

**Po të jeni në mëdyshje nëse vuani ose jo nga depresioni, vizitoni mjekun ose mjeken tuaj familjar/-e, ose ndonjë tjetër specialist/-e (psikiatër ose psikoterapeut psikologjik) që gëzon besimin tuaj.**





## Depresioni është një temë e të gjitha gjeneratave

« Nëna ime është gjithnjë e mërziur dhe nuk luan më me mua. Në fillim kam besuar se ajo është zemëruar në mua ngaqë kisha marrë vlerësim të keq në shkollë. » Nuria, 8 vjeçe, fëmijë i vetëm, nxënëse

« Nganjëherë më vjen ta shkundoj djalin tim nga zemërimi. Ai rri gjithë ditën shtrirë në krevatin e tij. » Zoti M., 49 vjeç, i ve, 2 fëmijë, kujdestar i vetëm

« Çfarëdo që them nuk i ndihmon më burrit tim. Ndjem e pafuqishme dhe pa përkrahje. » Zonja O., 64 vjeçe, e martuar, në pension

Që nga mosha fëmijore deri në pleqëri të thellë depresioni mund të prekë cilindo. Mirëpo shpeshherë është e prekur dhe një familje e tërë së bashku.

### A ka mundësi që dhe familjarët të marrin mbështetje?

Ndoshta nuk jeni prekur personalisht nga një depresion, por si një anëtar familjeje ose si mik apo mikeshë. Ndoshta jeni i/e paqartë, pasi që nuk arrini të kuptoni dot sjelljen e personit të sëmurë. Ju nuk keni dijeni se si duhet të silleni dhe se si mund ta ndihmoni personin e sëmurë. Keni frikë ose dyshime, keni ndjenja turpi ose fajësie?

Edhe familjarët mund të marrin mbështetje profesionale. Drejtojuni mjekut ose mjekes suaj familjare (ose psikologes, psikiatrit), ai ose ajo mund t'ju ndihmojnë më tej.

Njëkohësisht, përkrahja e personit të sëmurë nga familjarët është veçanërisht e rëndësishme. Trajtimi nga specialistët duhet t'i ketë parasysh të dyja – që familjarët janë bashkëvuajtës dhe që ata janë ndihmëtarë të rëndësishëm.

**Ofroni edhe ju ndihmën tuaj dhe përkrahni trajtimin, po qe se në familjen ose në rrethin tuaj dikush vuan nga depresioni.**

## Depresioni është i mjekueshëm

« Mua më vinte turp nga depresioni im. Më në fund fola me një specialist lidhur me problemet dhe shqetësimet e mia. Nisa një psikoterapi dhe mora medikamente. Edhe familja ime më ndihmoi shumë. Që prej dy muajsh sërish jam shumë më mirë. »

Zoti P., 42 vjeç, i martuar, 2 fëmijë

### Si trajtohet depresioni?

Trajtimi duhet të pasojë nga specialistët dhe realizohet në shumë nivele. Këtu hyjnë medikamentet, psikoterapia dhe përkrahja sociale. Shpenzimet e trajtimit i merr përsipër kryesisht sigurimi i obligueshëm shëndetësor. Të gjithë specialistët mjekësorë psikologjikë dhe terapeutikë i nënshtrohet detyrimit për heshtje.

#### Terapia medikamentoze

Nga hulumtimet shkencore e dimë tashmë se pengesat depressive në metabolizmin e trurit paraqiten pavarësisht nga shkaktari konkret. Këto ndryshime organike në organizëm trajtohen me medikamente kundërdepressive. Gjatë marrjes me rregull, medikamentet ndikojnë që simptomat depressive të pakësohen. Antidepressivët nuk shkaktojnë varësi dhe nuk ndryshojnë personalitetin.

#### Psikoterapia

Një psikoterapi nxit fuqitë vetëshëruese. Gjatë psikoterapisë mund të flitet lidhur me rrethanat e rënda jetësore, problemet dhe ngarkesat. Së bashku me specialistin do të përpunohen zgjidhjet e mundshme për problemet dhe do të ushtrohet zbatimi i këtyre hapave për zgjidhje.

#### Mbështetja ekonomike dhe sociale

Pacientet/ -ët marrin dhe mbështetje praktike, për të zgjidhur vështirësitë e gjendjes së tyre jetësore. Sipas dëshirës, këto mund të jenë bisedat mjekësore ose psikologjike me anëtarët e familjes, me autoritetet, por edhe me punëdhënësin.

**Sipas rregullit, depresionet mund të kurohen mirë.**

## Rrugëdaljet nga depresioni



Depresioni nuk është taksirat dhe as një ndëshkim.

Depresioni nuk ka të bëjë fare me një iluzion por është një sëmundje, e cila sa më parë që të jetë e mundur duhet trajtuar nga specialisti.

### Trajtimi mjekësor, psikologjik dhe terapeutik

Për kurim ka shumë rëndësi raporti i mirëbesimit midis pacientes / pacientit dhe specialistit / specialistes.

Nganjëherë për pacientin, pacienten është më lehtë nëse specialisti është i të njëjtës gjini me të, dhe e kundërta.

Gjithashtu dhe trajtimi në gjuhën amtare mund të ketë rëndësi të madhe për pacientet, pacientët.

Mos hezitoni që t'i trajtoni këto tema.

**Mjeku, mjekja familjare:** mund ta diagnostikojë e ta trajtojë depresionin, dhe të prekurin prej tij në rast nevojë t'ua kalojë mjekeve / mjekëve specialistë, përkatësisht, psikologëve/-eve ose institucioneve të specializuara.

**Psikiatri, psikiatrja:** mjekja, mjeku me një arsimim profesional psikiatrik. Si mjekë specialistë, ata/ato mund të ndërmarrin sqarime mjekësore dhe të japin receta medikamentesh. Ata/ato mund të zbatojnë gjithashtu dhe psikoterapinë. Psikiatret/ Psikiatrët punojnë në një dhomë vizitash mjekësore, mirëpo edhe në shërbimet psikiatrike ambulatorë ose në klinikat psikiatrike.

**Psikoterapeutja psikologjike, psikoterapeuti psikologjik** (psikologe, psikolog, me një kualifikim profesional psikoterapeutik): Si psikologe apo psikologë të specializuar ata mund të diagnostikojnë dhe të trajtojnë një depresion, ose që, sipas rastit, të prekurit t'i drejtojnë në institucione të specializuara. Ata punojnë në një dhomë vizitash mjekësore (ordinatium), mirëpo edhe në klinika psikiatrike ose në shërbimet psikiatrike ambulatorë.

**Psikoterapia:** realizohet nga një psikiatre, psikiatrë ose një psikolog ose psikologe. Psikoterapia mund të realizohet ose në dhomën specialistike të vizitave, ose në formë pjesërisht a të plotë spitalore.

**Spitexi psikiatrik:** sidomos në qytetet e mëdha ekzistojnë organizata psikiatrike spitex. Specialistë të përkujdesjes psikiatrike mund t'i vizitojnë personat që vuajnë nga sëmundje psikike në shtëpi dhe t'i mbështesin në përballimin e jetës së përditshme. Ata, madje, mund të jenë edhe personi i juaj i parë kontaktues, nëse nuk jeni i sigurt nëse vuani nga depresioni.

**Klinikat ditore psikiatrike:** janë përgjegjëse për një trajtim pjesërisht spitalor. Kjo do të thotë që në një klinikë ditore ju mund të ushtroni programin terapeutik gjatë ditës, ndërsa natën e kaloni në shtëpi. Këtu punojnë specialistë të fushave të ndryshme.

**Klinikat psikiatrike:** janë përgjegjëse për një pranim urgjent dhe para së gjithash për një trajtim spitalor. Për hyrjen në një klinikë psikiatrike duhet kryesisht një udhëzim mjekësor. Edhe këtu punojnë specialistë të fushave të ndryshme.

## Vetë-testim për depresion

Vetëm «në orë të keqe»? – apo bëhet fjalë për një depresion?

Luteni t'u përgjigjeni pyetjeve. Kryqëzoni «po»-në, po qe se një nga pohimet e mëposhtme i përgjigjet gjendjes suaj prej më shumë se dy javësh. Të gjitha pyetjet që do të përgjigjen me **po** marrin 1 pikë, pyetja e 14 merr 5 pikë.

|                                                                                                                  | Po                    | Jo                    |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------|-----------------------|
| 1. <i>Jeni shpesh i mërzhitur ose pa kurajë, pa ndonjë shkak.</i>                                                | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 2. <i>Nuk mund të përqendroheni mirë dhe ndjeheni shpesh i/e stërngarkuar, edhe kur merrni vendime të vogla.</i> | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 3. <i>Nuk keni më shtytje të brendshme, shpesh jeni shumë i lodhur dhe / ose shumë i shqetësuar nga brenda.</i>  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 4. <i>Madje edhe gjërat, që dikur ju sillnin në qejf, nuk ju interesojnë më.</i>                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 5. <i>Keni humbur besimin në aftësitë tuaja personale.</i>                                                       | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 6. <i>E mundoni veten me ndjenja fajësie dhe me vetëkritikë.</i>                                                 | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 7. <i>Meditoni gjithnjë për të ardhmen dhe gjithçka e shihni zi.</i>                                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 8. <i>Gjithçka është më së keqi në mëngjes.</i>                                                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 9. <i>Vuani nga çrregullime perzistente të gjumit.</i>                                                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 10. <i>Jeni tërhequr nga kontaktet me të tjerët.</i>                                                             | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 11. <i>Ndjehni dhimbje fizike për të cilat nuk keni ndonjë shpjegim.</i>                                         | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 12. <i>S'keni fare ose keni pakëz oreks.</i>                                                                     | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 13. <i>Nuk keni më dëshirë për seksualitet.</i>                                                                  | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |
| 14. <i>Jeni i/e sflitur dhe nuk doni të jetoni më.</i>                                                           | <input type="radio"/> | <input type="radio"/> |

Po qe se keni arritur një shumë pikësh prej 5 e më shumë, kjo mund të jetë një tregues për depresion. Drejtjuni një specialisti, p.sh. mjekut ose mjekes suaj familjare familjare (ose psikologut, psikoterapeutes). Ndihe dhe mbështetje do të gjeni edhe tek institucionet e emëruara në këtë fletë informative.

## Këtu do të gjeni mbështetje

Ku mund të drejtohem?

- > Një mjek, një mjekë që gëzon besimin tuaj: ky mund të jetë mjeku/mjekja juaj familjare, mirëpo edhe një mjek/mjekë specialist/-e për psikiatri dhe psikoterapi.
- > Një psikolog, psikologë, me formim special në psikoterapi: regjistrat përkatës do t'i gjeni në shoqatat profesionale kombëtare ([www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch) und [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)). Shoqatat kantonale të psikologëve kanë në dispozicion një telefon për informacione me të cilin do t'ju ndërmjetësohet një specialist i përshtatshëm.
- > Shërbimet sociale: punonjësit socialë të bashkisë suaj do të ishin pikënisja fillestare e qëlluar për probleme të ndryshme.
- > Ndihe dhe përshtetshme e bashkëve fetare: priftëreshat, priftërinjtë janë këshillëdhënës/-e të rëndësishëm/-me në situata të rënda jetësore dhe përbëjnë një pikënisje të mirë fillestare.
- > Organizata «Die Dargebotene Hand» («Dora e zgjatur» ose «Telefoni mik»): Ndihe telefonike anonime në situata kritike, Numri i telefonit 143, [www.143.ch](http://www.143.ch). «Telefoni mik» përbën pikënisjen fillestare gjatë 24 orëve, pavarësisht nga përkatësia kulturore ose konfesionale
- > Konsulencia 147: ndihe telefonike anonime falas dhe këshillim anonim chat për fëmijë dhe të rinj në situata kritike dhe në situata të rënda jetësore. Numri i telefonit 147, [www.147.ch](http://www.147.ch) Numri 147 është në dispozicion për 24 orë
- > Pro Mente Sana: këshillim telefonik anonim Gjermanisht: Telefoni 0848 800 858 Hë, Ma, Enj: ora 9–12, Enj: ora 14–17 Frengjisht: Këshillim juridik: telefoni 0840 0000 61 Këshillim psikosocial: telefoni 0840 0000 62 Hë, Ma, Enj: ora 10–13 [www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)

Oferta specifike për migracionin

- > Orët e konsultave për migrantë/-e: nëpër qytete më të mëdha si Bazeli, Berna, Gjeneva, Lozana, Vinterturi, Cyrihu, nëpër klinikat, përkatësisht, poliklinikat 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.

Broshura për të shkarkuar ose porositur nën [www.migesplus.ch](http://www.migesplus.ch)

Broshura gjendet në formatin pdf në gjuhët gjermanisht, frengjisht, italisht, anglisht, shqip, serbisht/bosnjakisht/kroatisht, portugalisht, spanjisht dhe turqisht, tamilisht dhe arabisht.

Broshura u përpilua në kuadër të programit nacional të Entit federal për shëndetësi Migracioni dhe shëndetësia 2008 – 2013.

- > Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer afk, Schweizerisches Rotes Kreuz (Ambulatoriumi për viktima të torturës dhe luftës, Kryqi i Kuq Zvicëran), Werkstrasse 16, 3084 Wabern, Numri i telefonit 031 960 77 77, e-mail: [gi-ambulatorium@redcross.ch](mailto:gi-ambulatorium@redcross.ch), [www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)
- > Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer, Psychiatrische Poliklinik, (Ambulatoriumi për viktima të torturës dhe luftës, Poliklinika psikiatrike) Universitätsspital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich, Numri i telefonit 044 255 52 80, Fax 044 255 44 08, [www.psychiatrie.usz.ch](http://www.psychiatrie.usz.ch)
- > Ambulatorium für Folter- und Kriegsoffer Genf, (Ambulatoriumi për viktima të torturës dhe luftës Gjenevë), Département de médecine communautaire, Rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14, Numri i telefonit 022 372 53 28, [www.hcuge.ch](http://www.hcuge.ch)
- > Ambulatorium für Folter und Kriegsoffer Lausanne, (Ambulatoriumi për viktima të torturës dhe luftës Lozanë), Appartenances, Rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne, Numri i telefonit 021 341 12 50, [www.appartenances.ch](http://www.appartenances.ch)
- > Regjistri i psikoterapeuteve dhe psikoterapeutëve të gjuhëve të huaja; botues janë: Shoqata zvicerane e psikoterapeuteve dhe psikoterapeutëve, Numri i telefonit 043 268 93 00, Fax 043 268 93 76, [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch) dhe Federata e psikologëve dhe psikologëve zviceranë FSP, Telefoni 031 388 88 00, [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch).

Në rast emergjence

- > Shërbimet mjekësore emergjente: nëse nuk e arrini dot mjekun ose mjeken tuaj familjare, drejtjuni tek shërbimet mjekësore emergjente.
- > Në cilëndo situatë me rrezik për jetën, kushtëzuar nga një aksident ose sëmundje, drejtjuni direkt numrit emergjent 144.
- > Shërbimet psikiatrike ambulatorie, p.sh. Shërbimi psikiatrik ekstern, Qendra e krizave, Poliklinika psikiatrike: janë institucione shëndetësore të drejtuara nga mjekët. Ekzistojnë institucione të veçanta për fëmijë e të rinj si dhe për të rritur.