

Në këtë numër të shtatë të buletinit tonë të përjavshëm, duam të ndajmë me ju përjetimet e një personi të infektuar me COVID-19 që është njëkohësisht personel mjekësor.

Nga ditari i një pacienteje me COVID-19

Dita 1- I dashur ditar, dje na bënë testimin për COVID-19, mua dhe kolegëve, është një procedurë rutinë sepse jemi personel mjekësor. Sapo më njoftuan që përgjigja ime është pozitive..! Mendova se ishte një shaka e kolegëve sepse të gjithë ata janë negativë por fatkeqësisht nuk ishte shaka. Jam e tronditur, se kuptoj...nuk kam asnjë simptomë dhe jam përpjekur të ndjek të gjitha rregullat e higjienës sepse e kam patur frikën se mos e transmetoja virusin në familje dhe tek pacientët. Jam e hutuar, e mërzhitur, e zhgënjyer...!"

Këto janë fjalët që Blerta*, një infermiere e re, ka shkruar në ditarin e saj që prej ditës së parë kur mori vesh që ishte e infektuar me COVID-19. Që prej disa muajsh, COVID-19 është kryefjala e shumë lajmeve dhe bisedave në mbarë botën. Mënyra jonë e jetesës ka ndryshuar: kemi më pak ‘dalim për një kafe’ e më shumë ‘mos dil jashtë’, më pak përfaqime fizike, më shumë biseda online; më pak ‘takohemi tek salla e mbledhjes’ dhe më shumë ‘kemi mbledhje në zoom a skype’.

Mënyra se si ndjehemi dhe si i shprehim ndjenjat ka ndryshuar: nxitemi të vihemi në pozitat e tjetrit, por e gjejmë shpesh veten më paragjykses. Nxitemi të përhapim mirësi, por ndonjëherë përhapim thashetheme. Nxitemi të inkurajojmë, por shpesh, pa dashur nxisim frikën dhe pasigurinë sidomos tek ata që janë më të ndjeshëm dhe në këto kohë, tek ata që janë infektuar me COVID-19. Slogani i këtyrë ditëve është ‘Bashkë do t'ia dalim’, por si mund të bëjmë pjesën tonë për të mbështetur njëri-tjetrin? Duam tju tregojmë më shumë për përvojën e Blertës...

Dita 4: Kam 2 muaj pa takuar prindërit nga merakun se mos u transmetoja virusin. Kur morën vesh që jam infektuar, ata dhe familjarët e tjerë u shqetësuan shumë por fatmirësisht, askush prej personave të kontaktit nuk doli pozitiv. Gjysma e së keqes...

Blerta tregon se ndonëse të shqetësuar, familjarët i kanë qëndruar pranë psikologjikisht por nuk ka qenë e njëjta gjë me rrethin më të largët: “Reagimi i njerëzve që më rrethonin ishte shumë i ashpër sidomos i fqinjëve dhe personave të njohur. Disa pacientë papritur me etiketuan mua “si vdekjen” ndonëse as nuk e prodhova unë virusin e as nuk zgjodha të infektohem...”

Shpesh herë, ‘thashethemet’ janë produkt i situatave ku mbizotëron frika e pasiguria dhe e njëjta gjë i ndodhi edhe Blertës: “U ndjeva keq me të gjitha thashethemet dhe informacionet e rreme që u shpërndanë për mua. Për më tepër, identiteti im u bë publik, shëndeti im ishte privatësia ime dhe e drejta ime, të cilën ma shkelën të gjithë ata që publikuan të dhënat e mia. E kam përjetuar me stres shumë të madh bujën (që nuk e kërkoja)”. Dhe kur bëhet fjalë për bujë, në komunitete të vogla si ai ku jeton Blerta, fjalët përhapen shumë shpejt dhe njerëzit mund të fillojnë të tregojnë interes, shpesh të tepruar: “Filluan të më telefonin njerëz me të cilët kisha vite të tëra pa komunikuar si dhe punonjësit e bankës, supermarketit, kameramani i dasmës sime e deri tek njerëz që nuk i njihja fare. Pyetja që më bënë të gjithë këta ishte ‘Po ku e more koronavirusin?’ U ngarkova aq shumë emocionalisht sa nuk arrija të flija për disa ditë”.

*Emrat janë ndryshuar me kërkesë të vetë personit

Dita 7: Vazhdoj të mos kem asnjë simptomë. Sot më telefonoi Ana e fakultetit. Nuk është se kam pasur shumë muhabet me të se ishim ne grupe të ndryshme, kisha gati 4 vjet që nuk dëgjoheshim. Habitem nga ma ka gjetur numrin. Hyri drejt e në temë "Dëgjova që je me koronavirus. Po nga e more? Gati i mbylla telefonin, nuk po duroja dot më...!"

Pas disa ditësh nën stres e ankth të vazhdueshëm, Blerta vendosi të merrte situatën nën kontroll: "Vendosa të komunikoj vetëm me të afërmit dhe miqtë e ngushtë, dëgjoja më pak lajme e të mos i kushtoja rëndësi komenteve, lexoja libra, dëgjoja muzikë, u përqendrova më shumë tek vetja dhe përpiqesha të shmangia situatat që më shkaktonin stres. I kushtova rëndësi ushqyerjes së shëndetshme dhe isha vazhdimisht në kontakt me kolegët e mi, infermieret e tjera dhe mjekun e familjes për ti informuar mbi gjendjen shëndetësore."

Dita 15: Përgjigja e dytë e tamponit doli negative! Më në fund, edhe pak durim dhe tani do t'i rikthehem jetës normalisht...nëse vërtet do të mund të kem jetën time si më parë..!

Ndërkohë që përgatitet t'i kthehet normalitetit, Blerta ka një mesazh për të gjithë ata që rezultojnë pozitiv me COVID-19: "Jini pozitivë sepse pas cdo vështirësie vjen lehtësimi! Në fillim mund tju duket se nuk do ia dilni, do mbusheni me frikë për vete e për familjarët por thjesht mbani distancën për ti mbrojtur ata."

Distancimi fizik nuk është distancim social ndaj përpikuni të qëndroni të lidhur në cdo kohë me telefonata e mesazhe. Mos mbani asnjë ndjenjë përbrenda, flisni me dikë që ju njeh, me dikë të cilit i besoni dhe mund ti shpreheni lirisht, flisni me persona të afërt që ju mbështesin se cdo gjë do të shkojë mirë. Mbani një ditë nëse ju ndihmon dhe mund të shkruani gjithcka atje."

Fjala ishte e para! Ky apostulat i vjetër sa vetë njerëzimi është formula e artë edhe për situatën ku ndodhen personat e infektuar me COVID-19 dhe të afërmit e tyre: komunikoni dhe mbështesni njëri-tjetrin.

"Qëndrojeni pranë personave të prekur me COVID-19!- thotë Blerta- Gjendja e tyre emocionale është shumë e brishtë ndaj mbështetini me fjalë të mira që ti motivojnë për gjërat e bukura që i presin. Tregojini sa shumë i doni dhe se mezi prisni që gjithshka të mbarojë që të takoheni sërish. Dashuria është e vetmja forcë dhe burim shprese për të qëndruar dhe luftuar në këtë jetë. Të dish se dikush të do dhe të pret është nxitja e përsosur për të kapërcyer vështirësitë...përfshirë COVID-19".

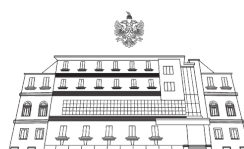
"Gjendja emocionale e te prekurve me COVID-19 është shumë e brishtë ndaj mbështetini me fjalë të mira që ti motivojnë për gjërat e bukura që i presin"

Shëndet për të Gjithë është një projekt i Agjencisë Zvicerane për Zhvillim dhe Bashkëpunim i cili po zbatohet nga Instituti Zviceran i Shëndetit Publik dhe Mjekësisë Tropikale



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Agjencia Zvicerane për Zhvillim
dhe Bashkëpunim SDC



REPUBLIKA E SHQIPËRIE
MINISTRIA E SHËNDETËSISË
DHE MBROJTJES SOCIALE

Swiss TPH



Swiss Tropical and Public Health Institute



Menaxhimi i stresit gjatë COVID-19

Përshtatja me mënyrën e re të jetesës në kushtet e pandemisë, si të punuarit nga shtëpia, kufizimi i lëvizjes, pamundësisë për të takuar të afërmit, mund të kërkojë kohë dhe është sfiduese. Si pasojë, mund të përjetojmë ndjenja ankthi dhe stresi.

Informohuni

Tregoni kujdes për llojin e informacionit që merrni dhe kohën që harxhoni për tu informuar. Zgjidhni burime informacioni të besueshme. Mos e ngarkoni veten me informacione që ju stresojnë.



Mbani rutinën

Zgjidhni dhe flini në të njëjtat orare çdo ditë, ushqehuni shëndetshëm, kryeni aktivitet fizik, organizoni kohën për të punuar nga shtëpia dhe për të pushuar.



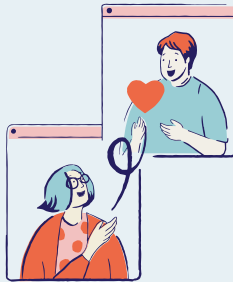
Flisni me miqtë e të afërmit.

Kontaktoni rregullisht të afërmit tuaj dhe miqtë e ngushtë përmes telefonit ose kanaleve të tjera të komunikimit online.



Ndihmoni të tjerët

Nëse e keni të mundur, ofroni ndihmë për të tjerët në komunitetin tuaj si për shembull duke iu bërë pazaret apo duke kryer shërbime të ndryshme utilitare për ta.



Kufizoni kohën përpara ekranit

Sigurohuni që të kryeni pushime të rregullta gjatë kohës që kaloni përpara ekranit (telefon, televizor, kompjuter etj).



Kufizoni pirjen e alkoolit dhe duhanit

Shmangni përdorimin e duhanit dhe alkoolit si një mënyrë për të menaxhuar frikën, ankthin, mërzinë dhe izolimin social.



Mos jini diskriminues

Në situata pasigurie, frika është normale por ndonjëherë mënyra se si e shprehim frikën mund të dëmtojë të tjerët. Ndaj mos diskriminoni: njerëzit që mendoni se mund të jenë infektuar me COVID-19, punonjësit shëndetësorë apo grupe specifike njerëzish pasi COVID-19 mund të prekë këdo pavarësisht racës apo gjinisë.

