



# **Kujdesi për fëmijët dhe adoleshentët, në menaxhimin e stresit gjatë pandemisë COVID-19**

Lutem konsideroni që informacionet për COVID-19 janë në përditësim të vazhdueshëm në vijim të zbulimeve dhe fakteve për këtë sëmundje të re.

## **Burimi i Informacionit**

Materiali është përshtatur në shqip bazuar në informacionin e përditësuar të OBSH-së dhe institucioneve të tjera ndërkombëtare siç tregohet në faqen e fundit të këtij materiali.

# Trualli

- Fëmijët nuk janë fytyra e kësaj pandemie, por ata rrezikojnë të jenë ndër viktimat më të mëdha të saj. Fatmirësisht është kursyer shëndeti i drejtpërdrejtë nga efektet e COVID-19 (të paktën deri më sot), por kriza ka një efekt të thellë në mirëqenien e tyre. Të gjithë fëmijët, të të gjitha moshave, dhe në të gjitha vendet, janë prekur, veçanërisht nga ndikimet socio-ekonomike dhe në disa raste, si dhe nga masat e marra, të cilat pa dashje mund të bëjnë më shumë dëm sesa mirë. Kjo është një krizë universale dhe, për disa fëmijë, ndikimi mund të jetë i përrjetshëm.
- Fëmijët dhe adoleshentët reagojnë, pjesërisht, mbi ato që shohin nga të rriturit përreth tyre. Kur prindërit dhe kujdestarët merren me COVID-19 me qetësi dhe besim, ata mund të japin mbështetjen më të mirë për fëmijët e tyre. Prindërit mund të jenë më sigurues për të tjerët rreth tyre, veçanërisht fëmijët, nëse ata janë më të përgatitur.
- Ky material është publikimi i një serie materialesh trajnimi lidhur me COVID-19 bazuar në pyetjet që u bëhen profesionistëve shëndetësore nga publiku me qëllim informimin motivues të publikut të lidhura me disa mënyra mbështetëse për fëmijët dhe adoleshentët për menaxhimin e stresit gjatë shpërthimit epidemik COVID-19.

# Fëmijët/adoleshentët dhe pandemia Covid19

- Bazuar në provat në dispozicion, fëmijët nuk duket se janë në rrezik më të lartë për COVID-19 sesa të rriturit. Ndërsa disa fëmijë dhe foshnje kanë qenë të sëmurë me COVID-19, të rriturit përbëjnë shumicën e rasteve të njohura deri më tani.
- Kjo është një krizë e paprecedentë dhe paraqet rreziqe të paprecedentë për të drejtat, sigurinë dhe zhvillimin e fëmijëve. Këto rreziqe mund të zbuten vetëm përmes një solidariteti ndërkombëtar për fëmijët dhe njerëzimin.
- Ekzistojnë tre kanale kryesore përmes të cilave fëmijët preken nga kjo krizë: infeksion me virusin; ndikimi socio-ekonomik i menjëhershëm në kuadër të masave për të ndaluar transmetimin e virusit dhe efektet e mundshme afatgjata të zbatimit të vonuar të zhvillimit të qëndrueshëm.
- Duhet të punojmë së bashku për të përparuar në këto tre fronte — informacion, solidaritet dhe veprim. Ne kemi shanse që jo vetëm të mposhtim këtë pandemi, por që t'a shndërrojmë në mënyrë të tillë që të investojmë në gjeneratën e re. Por duhet që të veprojmë tani dhe të kemi vendosmëri dhe në shkallë shumë të gjerë, duke identifikuar problematikat me të cilat hasen fëmijët dhe adoleshentët dhe qasjet e duhura për të suportuar këtë brez. Një nga situatat që prodhojnë kriza të tilla si pandemia Covid 19, janë crregullimet e stresit.

# Rreziqet për sigurinë e fëmijëve gjatë Covid 19



- Qëndrimi mbyllur dhe shoqërohen me rrezik të shtuar të fëmijëve dëshmitarë ose duke pësuar dhunë dhe abuzim.
- Fëmijët në parametrat e konfliktit, si dhe ata që jetojnë brenda të mbyllur në kushte josanitare dhe të mbushura me njerëz të tilla si: vendbanimet e refugjatëve, gjithashtu janë në rrezik të konsiderueshëm.
- Mbështetja e fëmijëve me platforma online për mësimin në distancë gjithashtu rriti rrezikun e tyre të ekspozimit ndaj përmbajtjes së papërshtatshme si dhe abuzuesve në internet.
- Ofrimi i mbështetjes praktike për prindërit dhe kujdestarët, përfshirë mënyrën e të folurit për pandeminë me fëmijët, si dhe sesi të menaxhojnë shëndetin e tyre mendor dhe shëndetin mendor të fëmijëve të tyre, dhe mjetet për të ndihmuar për të mbështetur fëmijët e tyre, marrin një rëndësi shumë të madhe në këtë periudhë.

## Këshilla për prindërit / Shenjat që fëmija juaj po kalon stres

- Vëzhgoni fëmijën për shenja të stresit ose ndryshimeve të sjelljes
- Jo të gjithë fëmijët dhe adoleshentët i përgjigjen stresit në të njëjtën mënyrë. Disa ndryshime të zakonshme për t'u marrë seriozisht janë:
  - Shqetësim ose trishtim i tepërt
  - Zakonet e pashëndetshme të ngrënies
  - Zakonet jo të shëndetshme të gjumit
  - Vështirësi me vëmendje dhe përqendrim
  - Qarja apo acarimi i tepërt të fëmijët e vegjël
  - Irritueshmëri dhe sjellje jashtë normales në adoleshencë
  - Performanca e dobët e shkollës ose shmangia e shkollës
  - Shmangia e aktiviteteve të shijuara në të kaluarën
  - Dhimbje koke të pashpjegueshme ose dhimbje në trup
  - Përdorimi i alkoolit, duhanit ose drogave të tjera



# Jini mbështetës për fëmijën tuaj!

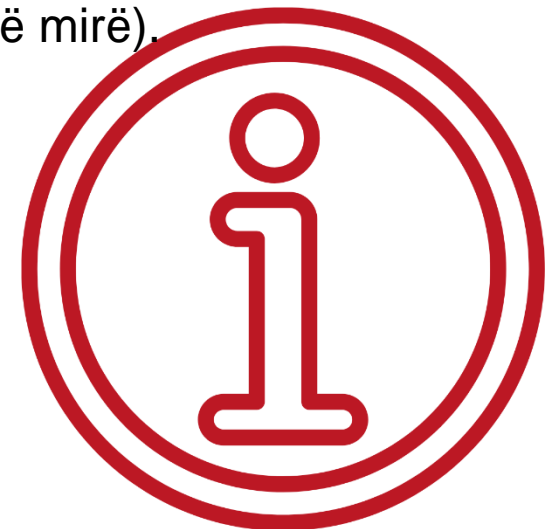


- Përgjigjuni reagimeve të fëmijës tuaj në një mënyrë mbështetëse, dëgjoni shqetësimet e tyre dhe jepni atyre dashuri shtesë dhe vëmendje
- Fëmijët kanë nevojë për dashurinë dhe vëmendjen e të rriturve gjatë periudhave të vështira.
- Jepuni atyre kohë dhe vëmendje shtesë.
- Siguroni fëmijën tuaj se ai është i sigurt. Tregojini se është mirë nëse ndjehen të mërzitur. Ndani me ta se si merreni me stresin tuaj në mënyrë që ata të mësojnë se si të përballeni ju.
- Kufizoni ekspozimin e familjes suaj ndaj mbulimit të lajmeve të ngjarjes, përfshirë mediat sociale. Fëmijët mund të keqinterpretojnë atë që dëgjojnë dhe mund të frikësohen për diçka që nuk e kuptojnë.
- Mundohuni të vazhdoni me rutinat e rregullta. Nëse shkollat janë të mbyllura, krijoni një orar për aktivitete mësimore dhe aktivitete relaksuese ose argëtuese.
- Bëhuni një model roli. Bëni pushime, bëni shumë gjumë, stërvituni dhe hani mirë.
- Kaloni kohë me fëmijën tuaj në aktivitete domethënëse, duke lexuar së bashku, duke ushtruar, duke luajtur lojëra në bord.



# Sigurimi i informacionit të duhur për fëmijën tuaj

- Mbajini fëmijën të shëndetshëm gjatë shpërthimit të COVID-19 (zbatoni vetë dhe mësoni fëmijët tuaj në lidhje me masat parandaluese të transmetimit të Covid 19)
- Siguroni fakte për atë që ka ndodhur, shpjegoni se çfarë është duke ndodhur dhe t'u jepni atyre informacion të qartë se si duhet të veprojnë për të zvogëluar rrezikun e tyre për t'u infektuar nga sëmundja në fjalë, që ata mund të kuptojnë në varësi të moshës së tyre.
- Kjo gjithashtu përfshin sigurimin e informacionit për atë që mund të ndodhë (p.sh. një anëtar i familjes dhe / ose fëmija mund të fillojë të mos ndjehet mirë dhe mund të ketë nevojë për të shkuar në spital për ca kohë në mënyrë që mjekët të mund të ndihmojnë ata ndjehen më mirë).



## Këshilla për prindërit/ Ndhmoni fëmijën tuaj të qëndrojë aktiv:

- Inkurajoni fëmijën tuaj të luajë jashtë - është mirë për shëndetin fizik dhe mendor. Bëni një shëtitje me fëmijën tuaj ose shkoni në një udhëtim me biçikletë.
- Përdorni pushime në aktivitete shtëpie (si pushime duke qëndruar së bashku shtrirë ose vallëzoni) gjatë gjithë ditës për të ndihmuar fëmijën tuaj të qëndrojë i shëndetshëm dhe i përqendruar.
- Kaloni kohë me fëmijën tuaj në aktivitete domethënëse, duke lexuar së bashku, duke ushtruar, duke luajtur lojëra.



## Ndihmoni fëmijën tuaj të qëndrojë i lidhur nga ana sociale



- Të mbajë kontakte me familjarët dhe shokët përmes bisedave telefonike ose video.
- Shkruaj letra për anëtarët e familjes që ata nuk mund të jenë në gjendje t'i vizitojnë.
- Kontrolloni nëse shkolla e tyre ka këshilla dhe udhëzime për të ndihmuar në mbështetjen e nevojave sociale dhe emocionale të fëmijës tuaj.
- Kërkoni për shkolla që po mbajnë ambiente shkollore të hapura për të lejuar fëmijët që të përdorin ambientet e tyre për të luajtur ose të ndjekin kurse mësimore në distancë ose në vend.

## Krijoni rutina dhe orare të rregullta

- Vazhdoni me rutinat dhe oraret e rregullta sa më shumë sa të jetë e mundur, ose ndihmoni në krijimin e rutinave të reja në një mjedis të ri, përfshirë shkollën/ mësimin/kurset e ndryshme, si dhe
- Ndani mënjatë një kohë dhe për t'u çlodhur së bashku me ta.



# Në rast se jeni prekur me Covid 19

Nëse ju ose fëmija juaj, jeni prekur nga Covid 19, përpiquni të mbani sa më afër fëmijën dhe shmangni ndarjen nga fëmijët duke përdorur masa të mundshme parandaluese kundër transmetimit të infektimit.

Nëse ndodh ndarja (p.sh. shtrimi në spital) siguroni kontakt të rregullt (p.sh. përmes telefonit) dhe komunikimit të vazhdueshëm me video).



# Këshilla për adoleshentët

- Gjeni mënyra për t'u relaksuar
- Merrni frymë thellë dhe praktikoni meditimin.
- Mundohuni të bëni aktivitete që ju pëlqejnë, si ushtrimi, lojërat, leximi ose hobi të tjera.
- Vazhdoni të planifikoni gjërat me orar. Planifikoni kohë për të bërë punë të shkollës, për t'u çlodhur dhe për t'u lidhur me miqtë.
- Shmangni përdorimin e alkoolit dhe drogave. Këto substanca mund të dobësojnë aftësinë e trupit tuaj për të luftuar infeksionet dhe për të rritur rrezikun e komplikimeve të caktuara që lidhen me COVID-19.
- Bisedoni me dikë që keni besim në lidhje me mendimet dhe ndjenjat tuaja.

# Përdorimi i alkoolit dhe substancave

## *Bazat e përdorimit të tepërt të alkoolit*

Stresi i shtuar mund të çojë në rritje të përdorimit të alkoolit dhe substancave. Nëse ju po filloni të përdorni alkool ose substanca të tjera, ose po rritni përdorimin e tyre gjatë pandemisë COVID-19, këtu janë disa sugjerime që mund të ndihmojnë:

- Kontaktoni me ofruesin e kujdesit shëndetësor, mjekun ose Infermierin e familjes.
- Përfshihuni në një program rehabilitimi
- Kjo mënyrë trajtimi e ndihmuar nga përdorimi i barnave për lënien e alkoolit mund të jetë një mundësi e mirë.
- Merrni barnat siç është përshkruar dhe vazhdoni terapinë, trajtimin ose terapinë mbështetëse (individualisht ose përmes shërbimeve online) kur është e mundur.

# Merrni kontakt me mjekun e familjes

## Kërkoni diagnostikim të hershëm:

Nëse keni mendime dhe ndjenja shqetësuese dhe mendoni se keni probleme për të rikthyer jetën tuaj nën kontroll, bisedoni me mjekun e familjes. Marrja e trajtimit sa më shpejt të jetë e mundur mund të ndihmojë në parandalimin e përkeqësimit të simptomave të stresit.

Marrja e një trajtimi efektiv pas shfaqjes së simptomave të stresit mund të jetë thelbësore për të zvogëluar simptomat dhe për të përmirësuar funksionimin.



## Referenca:

[https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff\\_2](https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/helping-children-cope-with-stress-print.pdf?sfvrsn=f3a063ff_2)

<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/children.html>

[https://www.who.int/docs/default-source/mca-documents/mca-covid/policy-brief-on-covid-impact-onchildren-16-april-2020.pdf?sfvrsn=d349ea27\\_2&ua=1](https://www.who.int/docs/default-source/mca-documents/mca-covid/policy-brief-on-covid-impact-onchildren-16-april-2020.pdf?sfvrsn=d349ea27_2&ua=1)