

Alb.

**DHUNA:
PAS
KATASTROFËS**

**ÇKA DUHET PASTUR
PARASYSH**

ÇKA DUHET NDËRMARRË

KU MUND TË DREJTOHEMI

Institut für Psychotrauma Schweiz IPTS
Telefon: +41 (0)27 946 64 22
Handy: +41 (0)78 710 28 42
Fax: +41 (0)27 946 34 23
e-mail::iptsperren@rhone.ch
www.institut-psychotrauma.ch
info@institut-psychotrauma.ch

Gisela Perren-Klingler

Pas katastrofës njeriu reagon çdoherë në mënyrë të njëjtë: Ai është i tronditur dhe i përndjekur nga ngjarjet. Shumë bindje jetësore vihen në dyshim, nganjëherë edhe besimi dhe njerëzit e afërm. Këto janë dukuri normale dhe vejnë në pah reagimet NORMALE të njeriut, pasi që për këtë person e pamundshmjia është bërë realitet.

Shenjat specifike që vërehen te ata që kanë përjetuar dhunë janë:

- Personi është tejet i trazuar, nuk mund të flejë, është tejet aktiv, i frikësuar (edhe nëse gjendet në vend të sigurt), i padurueshëm, agresiv. Fëmijët ngjiten pas personave që kujdesen për ta, qajnë ose bëhen agresiv.
- Personit gjithmonë i kujtohet trauma e përjetuar, edhe atëherë kur ai nuk donë ta kujtojë atë. Ditën shfaqet në formë të ashtuquajturat “Flash Backs” ndërsa natën në formë ankthi.
- Njeriu mundohet të bëhet i pandjenja për të mos e përjetuar edhe njëherë tmerrin e fatkeqësisë, mirëpo kështu i humb ndjenjat edhe për gjëra të bukura.
- Njeriu përpiqet të mënjanon të gjitha situatat dhe personat të cilat i kujtojnë fatkeqësinë.

Të gjitha këto dukuri tregojnë se personi i goditur është në përpunim e sipër të përjetimit dhe se reagon normalisht. Truri e bën punën e vet si është më së miri, për të mbijetuar dhe për ta përballuar ngjarjen.

Pas katastrofës është e rëndësishme që njeriu të QETËSOHET

Duhet mundësuar procese normale përmes orarit normal në jetën së përditshme, apo procese sa më të rregulluara:

- Punë ose angazhim në aktivitete tjera ditën dhe gjumë natën.
- Zhvillimi i bisedave me persona tjera të cilat kanë përjetuar fatkeqësi të njëjta, veçanërisht me persona të cilat kanë marrë pjesë ose kanë qenë në afërsi të vendngjarjes.
- Të përpunohen bashkërisht proceset e zhvillimit të ngjarjes, ashtu që TË ZGJIDHET LËMSHI. Duhet pyetur çka është parë, çka është dëgjuar dhe si është vepruar në atë situatë.
- Reagimet emocionale janë të lejuara nëse nuk pengojnë së tepërmi. Për ta përballuar situatën, s’ka nevojë të shfryhen që të gjitha ndjenjat.
- Ndhimë duhet kërkuar brenda grupit, kurse solidaritet në nivel lokal, nacional si edhe internacional.
- Fëmijëve duhet t’u mundësohet një orar i përditshëm normal, përmes shkollimit, lojës dhe argëtimit.
- Edhe me fëmijët duhet biseduar për ngjarjeve e përjetuara.
- Duhet shfrytëzuar ritualet dhe doket kulturore, eventualisht për familjet preferohet zhvillimi i ritualeve të veçanta. Ndhimë duhet kërkuar edhe te personat e “urtë” të rrethit, prifti, hoxha, mjekët popullorë, mjeku familjar etj.
- Lëvizja dhe aktiviteti kanë shumë rëndësi dhe ndihmojnë për gjumë më të rehatshëm.

DURIMI, SI ME VETËVEHTEN ASHTU EDHE ME TË TJERËT, E KA VLERËN E ARIT!

KUR KËSHILLOHET KËRKIMI I NDIHMËS?

- Nëse shenjat, të përshkruara në shtyllën e parë, bëhen aq të forta sa që jeta e mëtejme bëhet e pamundshme.
- Nëse bota bëhet aq kaotike dhe e marrë sa që njeriu nuk mund ta duroj më.
- Nëse pas katër javësh reaksionet janë po aq të forta si në ditën e parë.
- Nëse këtyre reaksioneve u shtohen edhe sëmundjet e natyrës somatike (organike).
- Nëse dikush edhe më parë ka qenë nën trajtim psikiatrik ose psikoterapeuti.
- Nëse dikush edhe më herët ka vuajtur nga një traumë e pazgjedhur (pashëruar).
- Në shumë raste edhe familja ka nevojë për ndihmë edhe pse vet nuk ka qenë e përfshirë drejtpërdrejtë në ngjarjen.
- Edhe kolegët e punës, shokët e miqtë mund të kenë nevojë për ndihmë.

Ndihma psikiatrike – mjekësore – psikologjike nuk zgjatë edhe aq shumë dhe nuk kërkon shumë orë. Është më e rëndësishme të mësohet se si mund të vijohet jeta me ngjarjen e përjetuar dhe si të shërohet plaga, e cila me kalimin e kohës lenë pas veti vetëm shenjat (nishanet). Jeta nuk do të jetë asnjëherë si më parë, mirëpo ajo vazhdon edhe më tutje dhe ka të gatshme edhe shumë befasi të mira e përjetime të këndshme edhe për Ju.