

## Mbështetje të mëtejshme

Në rastet në vijim, preferohet që të kërkonti mbështetje të mëtejshme:

- Ju vuani nga ankthi i vazhdueshëm dhe probleme me gjumin
- Ju pa dëshirën tuaj keni kujtime të cilat ju bezdisin
- Ju i ikni vendeve dhe situatave të cilat ju kujtojnë këtë ngjarje
- Aftësia juaj e punës shkon në rënie
- Ky përjetim e rëndon lidhjen tuaj
- Ju nuk mund të bisedoni me askënd në lidhje me këtë ngjarje edhe pse ju keni nevojë për një gjë të tillë
- Këto reaksione zgjasin më tepër se 4 javë

Ndihma profesionale do të ju ndihmojë që ti ikni sëmurjeve pasuese. Këto ndihma i gjeni në vendet e cekura në vijim:

- Tek mjeku i juaj familjar
- Tek këshillimoret e psikiatërve dhe psikologëve, Këshillimore Socialo-psikiatrike ose në klinikën psikiatrike
- Në qendrën këshilluese për ndihmë të viktimave të regjionit tuaj
- Te pastorët, imamët e regjionit tuaj

Brenda 48 orësh pas një ngjarjeje të shkaktuar nga ngarkesa nuk rekomandohet pirja e qetësuesve dhe ilaçeve të gjumit!

## Për pyetje

Lajmërohuni në organizatën e cila ju ka dhënë këtë fletushkë.

Informacione shtesë mund të gjeni në Web-faqen [www.nnpn.ch](http://www.nnpn.ch)

# Rekomandime për sjelljen me ngjarjet që shkaktojnë ngarkesa

## Informata

për të prekurit dhe të afërmit e tyre.

Botuar nga Enti Federal për Mbrojtje të popullatës (BABS)  
dhe Federata e psikologëve zviceran dhe psikologëve (FSP)

me mbështetje të Rrjetit Kombëtar Psikologjik për Ndihmë në Urgjencë (NNPN)

[www.nnpn.ch](http://www.nnpn.ch)

Një ngjarje që ju ngarkon shumë, ju ka ndodhur juve ose një personi që ju qëndron afër. Ne dëshirojmë të ju japim disa informacione që mund të jenë të rëndësishme dhe të dobishme në situatën tuaj.

## Reaksionet më të shpeshta

Ngjarjet me ngarkesë, tek shumë njerëz sjellin përkohsishtë (disa ditë deri disa javë) reaksione dhe ndjenja të forta. Nga kjo mund të preken edhe dëshmitarët dhe ndihmësit.

Reaksionet në vijim dhe ato të ngjashme pas një ngjarje me ngarkesë të madhe janë normale dhe shpesh dobësohen pas disa ditëve:

- Shtërngime, dridhje, dhimbje koke, rraskapitje, çrregullim në qarkullimin e gjakut, djersitje, marramendje, gungë në fytyrë
- Vështirësi koncentrimi, boshllëk në kokë, kujtime të bezdisshme, shtim i vigjilencës, zhytja në mendime, ëndrra të kqija
- Frikë, plogështi, mërzitje, shpërthime emocionale, ndjenja fajësie, turpërim, hidhërim dhe zemërim, zhgënjim
- mungesë interesi në atë çka më parë ka qenë me rëndësi, tentim për shmangje, shtim i nervozizmit, mungesë apetiti, mungesë urie, shqetësime, rritje të konsumimit të alkoolit dhe mvarshmëri nga substanca tjera, tërheqje sociale

## Çfarë mund të bëjnë të prekurit për vetveten?

Mund të sjell lehtësim, në rast se ndihmoheni nga personat e besueshëm, të kaloni kohë dhe të bisedoni me ata.

Bisedoni me njerëz të besueshëm mbi përjetimet tuaja.

- Merrni kohë për pushim dhe relaksim.
- Konsumoni mundësisht ushqim të shëndosh dhe shmanguni Alkoolit dhe substancave tjera të mvarshme.
- Merrni me gjëra të cilat para kësaj ngjarje ju kanë bërë mirë, nëse fotografit që ju krijojnë shqetësime ose tendosja e mbrendshme fillon të ju torturojë.
- Merrni kohë për pikëllimin tuaj dhe në përpunimin e tij. Mos i bëni vehtes presion që mundësisht sa më shpejt me funksionu „normal“.
- Pranoni ndihmën e ofruar nga mjedisi i juaj.
- Përpiquni, që sa më parë që të jetë e mundur ti ktheheni përditshmërisë. Strukturoni ditën dhe jetojeni atë njësoj të rregullt.
- Qasuni përditshmërisë së zakonshme dhe hobit, edhe pse interesi nuk mund të jetë i njëjti sikur para ndodhisë.

Mos prisni që koha ti shlyej kujtimet tuaja. Ndjenjat tuaja të tanishme nuk do të zhduken thjesht, por do të preokupoheni edhe më gjatë me to.

## E fëmijët e mi?

Ndjenjat normale dhe reaksionet tek fëmijët janë:

- Nervozizëm i brendshëm dhe i pazakontë
- Ata do të luajnë vazhdimisht, njëjtë, përjetimin e tyre
- I tërheq dëshira për të qenë i /e vetmuar
- Sjellje e frikësuar, reaksion i ashpër në momentin e ndarjes, frikë nga errësira.

## Çfarë mund të bëjnë të afërmit dhe miqtë tuaj?

Mirëkuptimi nga familja dhe nga miqtë luan një rolë shumë të rëndësishëm, në tejkalimin e përjetimit tek personat e prekur. Shpesh, ndjenja e të mos qenit i vetmuar, të bënë të ndjehesh mirë.

- Kaloni kohë me personin e prekur dhe ofroni ndihmë dhe hapeni veshin për ta dëgjuar edhe pse nuk jeni të lutur për ta ndihmuar rastin.
- Dëgjojeni me vëmendje, në rast se personi i prekur dëshiron të shprehet. Nganjëherë të bënë mirë, të flasish vazhdimisht për përjetimet e mundimshme.
- Ndhmoni, që në ditët e para të bëhet një strukturim i mirë, me qëllim që të mos ketë hapësirë për gjëra të pa dëshiruara.
- I leni personit të prekur hapësirë private dhe mundësi për tërheqje.
- Pas disa ngjarjeve është e nevojshme, të organizohen gjëra të ndryshme dhe ato të kryhen. Një mbështetje praktike mund të ketë efekt lehtësues. Parimisht është me rëndësi, që ju personat e prekur ti mbështetni, që mundësisht sa më parë që është e mundur për të rifilluar përditshmërinë e zakonshme dhe për të vepruar autonom.
- Leni fëmijët tuaj të flasin për ndjenjat e tyre, të shprehen në lojë dhe gjatë vizatimeve. Dërgoni sa më parë në shkollë dhe aktivitetet e zakonshme

Mos i merrni personale, zemërimin dhe agresivitetin nga personat e prekur.