

Ke përjetuar një gjë të trishtuar.
Ke humbur të afërmin, ke qenë
vet në fatkeqësi, je lënduar apo
në ty është ushtruar dhunë/
violencë. Ke qenë i pranishëm në
një rast trishtues apo në ndonjë
rast kërcënues. I afërmi yt ka bërë
vetvrasje apo ka tentuar një gjë të
tillë.

Pas përjetimit trishtues është gjë e shëndoshë dhe normale që të reagosh. Ndjenja të fuqishme mund të shkakton edhe mendimi se çfarë ka mund të ndodhë.

REAGIMET NË DITËT E PARA

- Çdo gjë duket si joreale, si ëndërr e keqe.
- E ke vështirë ta kuptosh dhe ta pranosh atë çka ka ndodhë.
- Mund të keshë kokëdhimbje, të ndihesh keq/trubullt, të keshë ethe, djersitje apo të ndjesh tensionim të muskujve.
- Je si i mpirë apo ndjenjat të shpërthejnë fuqishëm p.sh. duke qarë; mund të ndjenë fajsim, urrejtje, frigë, mërzi apo ndjenjë lehtësimi.
- Nuk të zë gjumi ose gjumin e ke me ndërprerje.
- Ngjarja të këthehet vazhdimisht në mendje.
- I njuh aromat dhe zëret, i shef detajet e ngjarjes.
- Frigoresh se do përsëritet trishtimi i njejtë, se po "çmendesh" apo se do mbetesh vetëm.
- Ndjen se ke nevojë ta kuptosh atë që ka ndodhur, p.sh. ta din arsyen dhe ta gjenë fajtorin.

NDJENJAT NË JAVËT E FUNDIT

- Ende i përjeton ngjarjet fuqishëm.
- Ndjen shqetësim dhe nervozë.
- Je i padisponuar dhe i vrazhdë; je gjaknxehtë dhe e humb durimin edhe për gjëra të vogla.
- Je në ankth, i deprimuar dhe apatik/indiferent.
- Ndjenjat i ke kontradiktore: ndjen lehtësim se ke mbijetuar por ndjen fajsim se ke qenë më me fat se tjerët.
- Lehtë hidhërohesh dhe mund ti kupton të tjerët gabim.
- Ke vështërsi me memorje/kujtesë dhe me koncentrim.

► Disa reagojnë më fuqishëm në sitata të njejta ndërsa tjerët më lehtë.

► Reagimet normale të shkaktuara nga situatat e jozakonshme lehtësohen gjatë kohës. Në anën tjetër ato mund të lajmërohen prap edhe pas një kohe të gjatë. Duke reaguar e përpunon/shtjellon përjetimin në kokë/mendje. Ngadalë e tejkalon përjetimin trishtues dhe jeta vazhdon.

KËSHTU MUND TI NDIHMOSH VETES

- Bisedo me tjerët për përjetimet e tua. Trego se çfarë mendoje dhe çfarë ndjeje gjatë dhe pas fatkeqësisë. Me bisedë e përpunon përjetimin tënd të keq.
- Këthehu në vend të ngjarjes – nëse është e mundur – p.sh. me ndonjë nga të afërmit e tu.
- Takohu me ata që kan përjetuar fatin e njejt si ti.
- Vazhdo punën me rutinë të vjetër nëse e ke vështirë të koncentrohesh në detyra më të vështira. Tregoi kryepunëtorit dhe bashkpunëtorëve për përjetimin tënd trishtues ashtu që të kuptojnë edhe ata.
- Ushtrimet/lëvizja bën mirë sepse shkarkon tensionimin. Një gjiro ecje ndihmon.
- Mos përdor alkohol dhe materje qetësuese.
- Dëgjo se çfarë ndjejnë dhe mendojnë të afërmit e tu. Ngjarja ka ndikuar edhe në ata.
- Mos haro se reagimet tua jan normale: ato bëjnë pjesë këtu. Vlenë të shprehen edhe ndjenjat friksuese dhe të çuditshme.
- Të qarët është lehtësim.
- Ndonjëherë është më lehtë të shprehë ndjenjat me vepra se sa me bisedë. Vizato, ngjyros, shkruaj, bën muzikë apo lëviz/bën ushtrime.

FËMIU KA NEVOJË PËR PËRKRAHJE

- Në ngjarjet trishtuese fëmiu reagon në mënyrë të njejt sikur dhe i rrituri.
- Bisedo me fëmiun për ngjarjen që ndodhi.
- Trimëroje fëmiun që ti shprehë ndjenjat e veta p.sh. përmes lojës ose vizatimit.
- Mos i mshef/mbulo tepër ndjenjat e tua.
- Jepi kohë fëmiut që të kupton.
- Përkrahe ndjenjen e sigurisë të fëmiu duke iu përmabjtur rutinës ditore.

KUR KE NEVOJË PËR NDIHMËN E TJERËVE?

- Vazhdimisht je në ankth, i deprimuar dhe i tensionuar.
- Vështirë të zë gjumi dhe flenë jo i qetë.
- Nuk mund të koncentrohesh.
- Nuk je në gjendje të punosh.
- Ke simptome fizike për të cilat nuk gjindet shkaku.
- Nuk ke askend që mund të bisedosh me te.
- Të keqësohen marrëdhënjet ndërnjerëzore, izoloresh.
- Ke humbur dëshirën për të jetuar.
- Përdorë tepër barna/ilaçe ose alkohol.
- Të shkon mendja të bën vetvrasje.

► Kërko ndihmën e tjerëve nëse ke ndonjë nga këto simptome

NDIHMË TË OFROJNË

Shtëpitë e shëndetit dhe spitalet, grupet për kriza, medicina e punës, zyret sociale, zyret e shëndetit mental, këshilltoret familjare, kongregacionet kish-tare, qendrat për bisedime rreth çështjeve familjare, qendrat për kriza dhe organizatat.

TELEFONAT MBARËSHTETËRORE PËR NDIHMË

- MIELI, Shëndeti Mendor në Finladë, telefoni për krizat në anglisht 09 2525 0113 dhe WhatsApp 040 195 8202
- Unioni i Mannerheimit për Mbrojtjen e fëmijëve dhe të rrinjëve 116 111
- Kujdestaria për viktimat e krimit 116 006

► Mund të kërkossh ndihmë edhe në numrin e emergjencës 112.

NË KËTË QYTET TË SHËRBEJNË