



ARSIS, ASSOCIATION FOR THE SOCIAL SUPPORT OF YOUTH



UDHËZUES MBI MENAXHIMIN E STRESIT DHE TË KUJDESIT VETJAK

PËR PROFESIONISTËT DHE PROFESIONISTET QË PUNOJNË ME TË MITUR/A DHE TË RINJ/REJA MBIJETUES/E TË DHUNËS GJINORE GJATË EMIGRIMIT

SELANIK, TETOR 2020



BRIDGE

**Ndërtimi i Marrëdhënieve përmes Zhvillimit Novator të
Ndërgjegjësimit ndaj Dhunës Gjinore në Europë**

UDHËZUES

**MBI MENAXHIMIN E STRESIT DHE TË KUJDESIT VETJAK
PËR PROFESIONISTËT DHE PROFESIONISTET QË PUNOJNË
ME TË MITUR/A DHE TË RINJ/REJA MBIJETUES/E TË
DHUNËS GJINORE GJATË EMIGRIMIT**



Ky botim u financua nga Programi i Bashkimit European për të Drejta, Barazi dhe Qytetari (2004-2020).

Klauzolë përgjegjësie

Përmbajtja e këtij botimi përfaqëson vetëm pikëpamjet e autorit/autores dhe është i/e vetmi/e që mban përgjegjësi. Komisioni European nuk pranon asnjë përgjegjësi për përdorimin e mundshëm të informacionit të përfshirë në të.

PASQYRA E LËNDËS

<u>HYRJE</u>	<u>3</u>
<u>1. DISA FJALË LIDHUR ME STRESIN</u>	<u>5</u>
<u>2. TRAUMA INDIREKTE DHE DYTËSORE</u>	<u>11</u>
<u>3. ZONAT E ANKTHIT</u>	<u>13</u>
<u>4. SINDROMA E KONSUMIMIT PROFESIONAL</u>	<u>21</u>
<u>5. QËNDRUESHMËRIA PSIQIKE</u>	<u>27</u>
<u>6. KUJDESI VETJAK</u>	<u>35</u>
<u>7. PLANI PËR QËNDRUESHMËRI PSIQIKE</u>	<u>39</u>
<u>8. PRAKTIKOJ KUJDEsin VETJAK</u>	<u>41</u>
<u>BURIMET BIBLIOGRAFIKE</u>	<u>57</u>

© 2020 ARSIS – Organizatë Shoqërore e Përkrahjes së të Rinjve
Të gjitha të drejtat e rezervuara.
Shpërndahet falas.
Nuk jepet për përdorim tregtar.

HYRJE



Ky Udhëzues mbi menaxhimin e stresit dhe kujdesit vetjak, për profesionistë/e që punojnë me të mitur/a dhe të rinj/reja mbijetues/e të dhunës gjinore gjatë emigrimit, është realizuar në kuadër të programit “BRIDGE – Building Relationships through Innovative Development of Gender Based Violence Awareness in Europe” (Ndërtimi i Marrëdhënieve përmes Zhvillimit Novator të Ndërgjegjësimit ndaj Dhunës Gjinore në Europë).

“BRIDGE” është një program dy vjeçar, i zbatuar nën koordinimin e Zyrës Rajonale Evropiane të Terre des Hommes, në bashkëpunim me: [ARSIS – Organizatë Shoqërore e Përkrahjes së të Rinjve \(Greqi\)](#), [Mbrojtja për Fëmijët Ndërkombëtarë - DCI Belgjikë](#) dhe [FEDASIL \(Belgjikë\)](#), [Kopin \(Maltë\)](#) dhe [Terre des Hommes \(Rumani\)](#). Projekti BRIDGE është financuar nga Programi i Bashkimit European për të Drejta, Barazi dhe Qytetari (2014-2020).

Programi u zhvillua për të përforcuar reagimin institucional ndaj dhunës gjinore, që përfshin fëmijët dhe të rinjtë/rejat gjatë emigrimit në vendet e Bashkimit Evropian (BE). Studime ekzistuese tregojnë gjetje shqetësuese të Dhunës Gjinore, që përfshijnë refugjatë, fëmijë dhe të rinj/reja, të cilët/cilat lëvizin në Bashkimin Evropian. Trafikimi i qenieve njerëzore, shfrytëzimi seksual dhe abuzimi, si dhe puna e detyruar, janë pjesë e përvojave të individëve gjatë emigrimit.

Ky udhëzues u drejtohet profesionistëve dhe profesionisteve që punojnë me të mitur/a dhe të rinj/reja që emigrojnë, qofshin refugjatë apo emigrantë, ndaj të cilëve/cilave është ushtruar dhunë me bazë gjinore, si edhe synon të ndihmojë profesionistët/et të përballen me efektivitet ndaj situatave stresuese që përjetojnë, të menaxhojnë stresin dhe, së fundmi, t’i mbështesë ata/ato për të zhvilluar një plan mirëqeniejeje dhe qëndrueshmërie psiqike.

DISA FJALË LIDHUR ME STRESIN

*«Stresi nuk vjen nga ajo çfarë ndodh në jetën tënde.
Vjen nga mendimet e tua për atë çka ndodh në jetën tënde.»*

Andrew J. Bernstein



Strési është një reagim fizik, mendor dhe emocional ndaj situatave, që shkaktojnë frikë, pasiguri, rrezik, eksitim, stimulim, konfuzion ose ndryshim. Është përgjigjja e trupit ndaj një stimuli, është një gjendje mbrojtjeje dhe vetërregullimi. Pavarësisht nëse stimuli është i këndshëm ose i pakëndshëm, stresi i kërkon trupit të “përgjigjet” në formën e rregullimit apo përshtatjes. Në sasi normale është një forcë lëvizëse për njerëzit, për mbijetesë dhe krijim, por kushtet e jetesës, mendimet negative dhe keqkuptimet njerëzore, shpesh e bëjnë të padurueshme barrën e stresit.

Fjala stres vjen nga folja latine “*stringere*”, që do të thotë të shtrydesh, të shtrëngohesh; fjalë që konceptualisht është mjaft e larmishme. Përshkruan reagimin e trupit ndaj stimujve të ndryshëm dhe në të njëjtën kohë, përshkruan edhe vetë stimujt (zhurma, trauma, etj.), si edhe faktorët psikologjikë (konfuzion, etj.) dhe gjithashtu, përgjigjet fiziologjike. Së fundmi, shpreh tension mendor dhe ankth. Në komunikimin e përditshëm, stresi barazohet me ankthin. Ky përcaktim është i gabuar dhe konfuz, shpesh edhe për vetë ekspertët. Ankthi, në nivel fiziologjik, mund të shkaktojë të njëjtat simptoma me stresin, por në nivelin psikologjik është një nëngrup i tij, duke qenë se është perceptimi subjektiv i situatave stresuese, që do të thotë, mënyra se si çdo individ i përjeton këto situata. Ndërkohë, stresi është një proces objektiv dhe i pavetëdijshëm. Qëllimi i tij është të mbajë ekuilibrin (homeostazën) e trupit.

PO ÇFARË ËSHTË STRESI, GJITHSISI?

E thënë thjesht, stresi është gjithçka që na bën thirrje për t’u përshtatur ose për të përballur situata të caktuara dhe mund të vijë nga mjedisi, trupi ose mendja jonë. Stresi ndahet në kategoritë e mëposhtme, bazuar në intensitetin që ka:

- **I shëndetshëm ose normal**, nën ndikimin e të cilit individët mobilizojnë forcat e tyre, për të zgjidhur problemet. Ky stres kontribuon pozitivisht në zhvillimin e personalitetit dhe është një forcë nxitëse për individin.
- **I rritur**, gjatë të cilit shpenzohen rezerva të mëdha force, për të zgjidhur problemin. Në këtë rast individit zakonisht, shkon drejt dëmtimeve fizike ose mendore, me pasoja afatgjata ose të përhershme.
- **Ekstrem**, që përfaqëson kufirin e potencialit njerëzor. Këto janë situatat, ku individët e humbasin aftësinë e tyre për të zgjidhur problemet dhe tërhiqen ose heqin dorë.

Stresi, në varësi të zonave që prek, mund të jetë:

- **Ndjesor**, për shkak të kërkesave të mjedisit nga organet shqisore periferike dhe strukturave përkatëse të sistemit nervor qendror (SNQ).
- **Mendor**, shkaktuar nga përpunimi i informacionit që ngarkon funksionet mendore. Në mënyrë më specifike, vëmendjen, kujtesën, të kuptuarin, të menduarin dhe vendim-marrjen.
- **Emocional**, shkaktuar nga situata që shoqërohen me sjellje impulsive.

NËPËRMJET CILËVE MEKANIZMA NDODH STRESI?

Mekanizmi kryesor, që ndikon në krijimin dhe funksionimin e stresit është, me fjalë të thjeshta, si në vijim: stresantë të ndryshëm ndikojnë veçmas ose në tërësi dhe mobilizojnë trupin që po kërkon t'u përgjigjet stimujve, që do të thotë përshtatje. Përgjigjia është stresi, që shkakton ndryshime në strukturë, përbërjen kimike dhe funksionin e trupit.

TRE HORMONET KRYESORË QË RREGULLOJNË STRESIN

Stresi është një proces themelor, që ndikon edhe individët më të qetë të mundshëm. Në situata stresuese, ajo që ndodh është që truri prodhon një “përgjigje” kimike të koordinuar ndaj stresuesëve të jashtëm. Pas stresit të jetës së përditshme, qëndron një “zinxhir” hormonesh, që përcakton se sa i stresuar është organizmi dhe si reagon ai ndaj kushteve të pafavorshme.

Adrenalina, ose shkencërisht “epinefrina”:

- sekretohet nga palca veshkore, duke aktivizuar mekanizmat e shpërbërjes së glikogjenit, duke rritur nivelet e sheqerit në gjak dhe duke shkaktuar një larmi të gjerë përgjigjesh në sistemin kardiovaskular dhe muskular.
- është gjerësisht përgjegjëse për përgjigjet e menjëhershme, që trupi ndjen kur stresohet: tensionim muskolor, frymëmarrje e shpejtë, djersitje e rëndë, rrahje të shtuara të zemrës.
- jep një valë energjie dhe ndihmon në përqëndrimin e vëmendjes, mobilizon çdo burim energjie të trupit në raste të aktivitetit intensiv, duke stimuluar sistemin nervor për disa veprime urgjente, gjatë të ashtuquajturit “reagim luftimi ose ikjeje”.

Stimujt për sekretimin e adrenalines janë frika, emocionet, gjencat, ftohjet, hipotensioni dhe hipoglicemia.

Norepinefrina:

- prodhohet nga palca veshkore, është kryesisht një ngushtues i enëve të gjakut, me efekt minimal në prodhimin kardiak.
- roli i tij kryesor është stimulimi: kur ndiejmë tension dhe stres, truri duket se “zgjohet” dhe ndihemi më të përqëndruar, të gatshëm për t’iu përgjigjur rrethanave të ndryshme

- ndihmon rishpërndarjen e qarkullimit të gjakut nga zonat, që mund të mos jenë aq jetike, të tilla si lëkura, në zona që janë më themelore, të tilla si muskujt, në mënyrë që trupi të mund të reagojë dhe “të largohet” nga skena stresuese.

Kortizoli:

- konsiderohet si hormoni parësor i stresit; është një hormon steroid i prodhuar nga gjëndrat mbiveshkore
- trupi ndjen efektet e kortizolit me një vonesë, duke qenë se çlirimi i këtij hormoni realizohet përmes një procesi me disa hapa, duke përfshirë dy hormone plotësues, më pak të rëndësishëm
- në situata mbijetese, kortizoli ndihmon në ruajtjen e ekuilibrave të lëngjeve të trupit dhe presionin e gjakut, ndërsa rregullon disa funksione jokritike të trupit, të tilla si riprodhimi, tretja dhe rritja.
- kur stresi rritet mbi mesataren (për një kohë të gjatë, si në raste depresioni), nivelet e kortizolit në trup janë të larta dhe shkaktojnë efekte anësore, që ndikojnë trupin.
- Sekretimi i tepërt i kortizolit mund të shtypë sistemin imunitar, rrisë presionin e gjakut dhe nivelin e sheqerit në gjak, të çojë në uljen e niveleve të epshit, shkaktojë puçrra dhe rrisë predispozicionin ndaj mbipeshës.

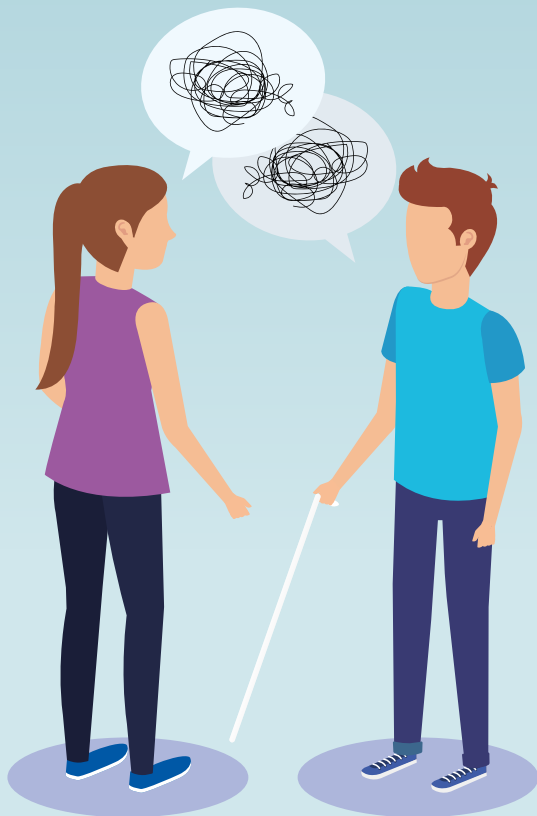
EFEKTET E STRESIT

Stresi kronik mund të çojë në probleme të shëndetit fizik (çrregullime kardio-respiratore, të tilla si sulmi ishemic, infarkti miokardiak, astma, hipertensioni idiopatik, çrregullime gastrointestinale, të tilla si gastrit, ulçera e stomakut, ulçera duodenale, koliti ulçerativ, zorra e irritueshme, deri në probleme me shëndetin psikologjik, si dhe probleme të sjelljes. Gjithashtu, probleme, të tilla si dhimbje koke, humbje e flokëve,

probleme të gojës dhe lëkurës, kontraktime muskulare ose tike nervore, probleme me fshikëzën urinare, amenorrea, ejakulim i parakohshëm ose impotencë, shpesh janë si rrjedhojë e efekteve kronike ose ekstreme të stresantëve.

Është e rëndësishme të kuptohet se çfarë është stresi dhe si funksionon, duke qenë se përgjegjësia për t'a përballuar atë, kryesisht përmes parandalimit, është mbi të gjitha, një çështje individuale apo personale. Ne duhet të mësojmë të njohim shenjat dhe të shmangim mbilodhjen mendore, depresionin, djegien, konsumimin profesional ose sëmundje të ndryshme. Një sasi e tolerueshme e stresit është e nevojshme, në mënyrë që të shmangim mërzinë dhe të motivohemi për aktivitetet tona. Çdo trup fizik ka qëndrueshmërinë e vet ndaj stresit dhe "sasia e tolerueshme e stresit" është diçka thjesht subjektive. Por stresi i lartë, për një kohë të gjatë, mund të jetë i dëmshëm për shëndetin, prandaj duhet të monitorohet dhe kontrollohet për të ruajtur nivelet e tolerueshme.

TRAUMA INDIREKTE DHE DYTËSORE



ÇFARË ËSHTË TRAUMA INDIREKTE DHE DYTËSORË?

Mirëqenia juaj psikike është thelbësore për menaxhimin e stresit dhe fuqizimin e qëndrueshmërisë. Për ato/ata, të cilat/cilët punojnë në mjedise, ku janë të ekspozuar ndaj rrëfimeve, imazheve apo materialeve tejet traumatike, stresi traumatic dytësor dhe trauma indirekte janë rreziqe reale. Mund të përjetoni simptoma të traumës në të njëjtën shkallë sikur t'a keni përjetuar drejtpërdrejt ngjarjen, duke shkaktuar sfida, si për ju vetë, ashtu edhe për punën tuaj. Ndikimi i kësaj mund të përjetohet si shkëputje nga vetja dhe bota përreth, e shoqëruar me makthe të lidhura me punën, ndjenja të dëshpërimit dhe të pashpresës dhe një perceptim më negativ për botën.

ZONAT E ANKTHIT



ÇFARË ËSHTË STRESI?

Stresi nuk është gjithmonë negativ. Ndonjëherë presioni mund të jetë i mirë. Mund të na shtyjë të angazhohemi dhe të arrijmë qëllime. Mund të na duhet ky presion ose stress, për të na motivuar. Kur stressi na ndihmon të sfidojmë vetveten dhe të jemi aktivë, mund të jetë pozitiv, duke na mbajtur në **zonën tonë të gjelbër**.



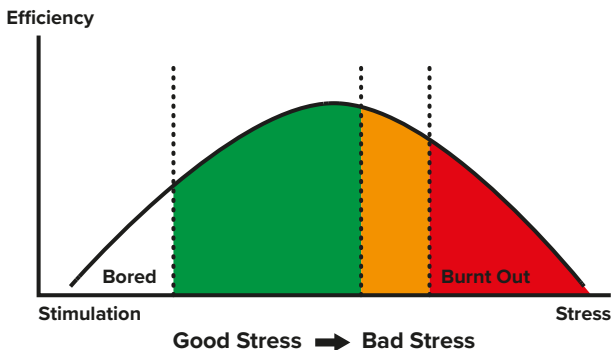
ÇFARË ËSHTË STRESI I KEQ?

Kur ne përjetojmë shumë stres në jetën tonë, mund të ndihemi të mbingarkuar, të tronditur dhe të rraskapitur. Kjo kërcënon aftësinë tonë për të përballuar situatat. Mund të fillojmë të ndihemi të dobët (në vend që të jemi energjikë) nëse përballemi me çfarëdo nga presionet e mëposhtme:

- Dëgjimi i rrëfimeve traumatike dhe mjaft shqetësuese
- Dëshmimi i vuajtjeve
- Rritja e madhe e ngarkesës së punës
- Rritja e mëtejshme, e rëndë e ngarkesës së punës
- Të punuarit deri vonë, sidomos pas mesnatës

- Tensionet në ekipin e punës
- Largimi nga puna i një kolegu/eje të rëndësishëm/e për punën
- Humbja e fondeve
- Sëmundje ose lëndime të përsëritura
- Shqetësimet për familjarët e tu

ZONAT: E GJELBËR – E VERDHË – E KUQE



Siç është përmendur tashmë, kur stresi na motivon të jemi aktivë/e, mund të jetë pozitiv dhe të na mbajë në **Zonën e Gjelbër**. Nëse stresi zgjatet, ne mund të zhvendosemi në **Zonën e Verdhë** aty ku ndërtohet stresi ynë. Nëse ende nuk arrijmë të menaxhojmë stresin tonë, mund të kalojmë në **Zonën e Kuqe**, duke na lënë të ndihemi të konsumuar ose të sëmurë.

Përgjigjuni këtyre pyetjeve, për të krijuar një ide të vetes tuaj në **Zonën e Gjelbër**.

PYETJE	PËRGJIGJE
Ajo që më jep mua energji është:	
Ajo që më relakson është:	
Unë kujdesem për trupin tim duke:	
Ajo që më pëlqen më shumë lidhur me punën është:	
Unë shkëputem nga puna duke:	

Përgjigjuni këtyre pyetjeve, për të krijuar një ide të vetes tuaj në **Zonën e Verdhë**

PYETJE	PËRGJIGJE
Ajo që me të vërtetë më bën të filloj të stresohem është:	
Hera e fundit kur unë isha me të vërtetë i/e stresuar ishte:	
Kur unë filloj të ndihem e/i stresuar, ndryshoj në mënyrat e mëposhtme:	
- Në mënyrën sesi mendoj:	
- Në trupin tim:	
- Në çfarëdo bëj:	
- Në ndjenjat e mia:	
Shenjat paralajmëruese se stresi po bëhet negativ për mua, janë:	
Kur jam i/e stresuar ndryshoj ndaj personave të tjerë në këto mënyra:	

Nëse e gjeni veten në zonën e verdhë, duhet të bëni diçka për këtë tani. Mos prisni derisa të futeni në zonën e kuqe, ku është shumë më e vështirë për tu rikuperuar.

Përgjigjuni këtyre pyetjeve, për të krijuar një ide të vetes tuaj në **Zonën e Kuqe**.

PYEJTJE	PËRGJIGJE
A keni përjetuar ndonjëherë prej shenjave të mëposhtme të stresit në 6 muajt e fundit ose më shumë?	
Ndihem cinik/e, pesimist/e dhe me një qëndrim negativ ndaj jetës, vetes dhe të tjerëve.	PO <input type="checkbox"/> JO <input type="checkbox"/>
Ndihem jo produktiv/e dhe jo efektiv/e, me ndjesinë se puna ime nuk po sjell asnjë lloj ndryshimi.	PO <input type="checkbox"/> JO <input type="checkbox"/>
Ndihem sikur kam ngecur në të gjitha fushat e jetës sime personale dhe profesionale.	PO <input type="checkbox"/> JO <input type="checkbox"/>
Trajtoj shpesh me indiferencë apo shpërfillje persona, me të cilët/cilat dikur jam sjellë me dashuri.	PO <input type="checkbox"/> JO <input type="checkbox"/>
Ngrihem në mëngjes duke u ndjerë i/e lodhur dhe i/e rraskapitur edhe pse mund të kem fjetur ato orë që mund të quhen si të mjaftueshme (7-8 orë).	PO <input type="checkbox"/> JO <input type="checkbox"/>
Ndihem i/e shkëputur nga çështje reale, që në të kaluarën mund të kishin tërhequr vëmendjen time.	PO <input type="checkbox"/> JO <input type="checkbox"/>
E shoh veten duke shmangur persona, me të cilët/cilat ishte e kënaqshme të kaloja kohë më parë.	PO <input type="checkbox"/> JO <input type="checkbox"/>
A mendon se ke apo po përjetin një periudhë konsumimi profesional?	PO <input type="checkbox"/> JO <input type="checkbox"/>
Çfarë shenja të konsumimit profesional mendon se ke përjetuar?	

Nëse jeni e/i shqetësuar se mund të jeni duke përjetuar këto shenja, ju lutemi, flisni me një menaxher/e ose këshillues/e lidhur me mbështetjen për të cilën mund të keni nevojë.

Nëse e gjeni veten në **zonën e verdhë** apo në **zonën e kuqe**, më poshtë ndodhen disa strategji për t'ju ndihmuar të rigjeni veten:

Bëni:

- Pak pushim - flini nëse mundeni, por nëse kjo duket e vështirë, së paku pushoni.
- Konsumim ushqimesh të shëndetshme – jepini rëndësi të të ushqyerit.
- Ndonjë sport, ushtrime fizike ose merrni kohë për të ecur ku të mundeni.
- Lidhje esensiale me familjen dhe miqtë.
- Vlerësim realist në lidhje me pritshmëritë tuaja. A janë ato shumë të larta apo shumë të ulta?
- Kontrollin e çdo fushe që ju jep pasiguri. Qartësojeni sa më shumë të jetë e mundur.
- Përballjen me shkaqet e stresit që lidhen me punën dhe ndërmerri disa zgjidhje. Tregojini menaxherit/es tuaj/suaj, në mënyrë të qartë, se keni gjëra që dëshironi të diskutoni.
- Imazhin e vetes tuaj në zonën e gjelbër dhe rimerruni me angazhime që janë pozitive për ju. Përpiquni të merrni kënaqësi përsëri nga gjërat e mira.
- Ca kohë ndërprerje nga puna, nëse do t'ju ndihmojë, sa më shpejt që të keni mundësi, pa shkaktuar tensione të padrejta me kolegët/et. Mos u largoni derisa të duhet të merrni ndonjë raport.
- Kërkesë për ndihmën e duhur nga ata që ju rrethojnë. Nëse shëndeti ose mirëqenia juaj psikike po përkeqësohet, konsultohuni me një mjek/e ose një profesionist/e tjetër të shëndetit.

Mos bëni:

- Përdorim droge apo alkooli, si një mënyrë për tu përballur me stresin.

- Hedhjen e fajit tek të tjerët.
- Ndërmarrje të rrezikshme apo të panevojshme për veten apo kolegët tuaj.
- Shkelje të protokollit të sigurisë.
- Neglizhim të higjenës personale.
- Dorëheqje nga personat që mund të jenë mbështetje për ju.
- Që të lejoni shenjat e stresit të identifikuara në zonën e verdhë të përforcohen në zakone që rrisin rrezikun e konsumimit profesional, depresionit apo çdo gjë tjetër.

SINDROMA E KONSUMIMIT PROFESIONAL



Termi Sindroma e Konsumimit Profesional u përdor për herë të parë nga psikologu klinik Freudenberg, në 1974-ën, për të përshkruar paaftësinë për të performuar në mënyrë efektive në punë ose mbilodhjen e profesionistëve/eve, për shkak të kërkesave të mëdha të punës për energji, përpjekje dhe kapacitet (Dimitropoulos dhe Filippou, 2008). Konsumimi konsiderohet të jetë rezultat i ekspozimit ndaj stresit të zgjatur dhe kronik të lidhur me punën, që gradualisht çon në paaftësinë e individit për të përballuar simptomat e lodhjes fizike dhe emocionale që ai/ajo përjeton. Gjithashtu, kontakti i zgjatur me situata që kërkojnë përfshirje emocionale mund të shkaktojë lodhje fizike, emocionale dhe mendore, si edhe ndjenja të dështimit. Në këtë kontekst, qasjet fillestare për të përshkruar sindromën, si edhe hulumtimet pasuese, duket se lidhin konsumimin, kryesisht me profesionet ku ka komunikim ndërnjerëzor, të tilla si ofrimi i shërbimeve, arsimit dhe shërbimet sociale (Koustelios & Tsigilis, 2005).

Sipas Maslach et al. (Maslach dhe Jackson, 1981; Maslach et al., 2001), konsumimi profesional është një koncept shumëdimensional, i përbërë nga tre dimensione thelbësisht të dallueshme, por të ndërlidhura:

- **Rraskapitja emocionale** karakterizohet nga mungesa e energjisë, si edhe lodhje emocionale dhe fizike. Ndjesia është se rezervat emocionale janë tejzgjatur dhe në të njëjtën kohë nuk ka më burime rinovimi.
- **Depersonalizimi** i referohet përpjekjeve të individëve për të mbrojtur veten dhe për të shmangur presionin, që ata përjetojnë duke izoluar emocionet e tyre dhe duke zhvilluar një lloj qëndrimi negativ ose cinik ndaj marrëdhënies së tyre me përfituesit/et e shërbimeve që ofrojnë.
- **Zvogëlimi i arritjes personale** i referohet tendencës së personit për të vlerësuar veten negativisht, në lidhje me rezultatin e punës së vet dhe për të përjetuar ndjenja pesimizmi dhe mosrespektimi.

FAKTORË QË KONTRIBUOJNË NË KONSUMIMIN PROFESIONAL

Sipas literaturës, faktorët që kontribuojnë në burnout ndahen në dy kategori:

- **Faktorët e mjedisit:** që lidhen me mjedisin e punës
- **Faktorët personalë:** që lidhen me profesionistin/en, si individ dhe si personalitet. Mënyra se si secili person përballet me sfidat e mjedisit ndikohet nga ndërveprimi i personalitetit të tij/saj, temperamentit, si edhe konteksti ku përjetohet apo ndodh një gjendje stresante (Maslachetal., 2001; Leiter & Maslach, 2001).

Faktorët e mjedisit	Faktorët personalë
<ul style="list-style-type: none">• Kushtet stresuese dhe të pafavorshme të punës• Mungesa e stafit dhe ngarkesa e tepërt e punës• Orët rraskapitëse, kërkuese dhe të vazhdueshme të punës• Paqartësia e rolit të punonjësit/es• Mungesa e motivimit dhe perspektivave të zhvillimit• Administrim i ngurtë dhe autoritar, dhe mospjesëmarrje në vendimmarrje• Mungesa e komunikimit dhe mbështetjes nga mbikëqyrësit/et, menaxherët/et dhe kolegët/et• Mungesa e mbështetjes psikologjike në vendin e punës	<ul style="list-style-type: none">• Pritshmëritë e individit për të tjerët dhe për veten• Karakteristikat e personalitetit (vetëvlerësim i ulët, nevoja për kontroll, perfeksionizëm, konkurrencë)• Mënyra se si dikush menaxhon stresin dhe reagon ndaj situatave stresuese• Motivet për zgjedhjen e profesionit specifik

SIMPTOMA DHE EFEKTE TË KONSUMIMIT PROFESIONAL

Simptomat e konsumimit profesional kanë pasoja serioze në mirëqenien emocionale, psikosomatike dhe shoqërore (Maslachetal., 2001), ndërsa ato shfaqen gradualisht dhe ndahen në nivelin organik, psikologjik dhe atij të sjelljes.

Niveli organik	Niveli psikologjik	Niveli i sjelljes
<ul style="list-style-type: none"> • Lodhje intensive / lodhje fizike • Pagjumësia • Dhimbje muskulo-skeletore • Dhimbje koke • Probleme gastrointestinale • Sistem i dobët imunitar • Shtimi ose humbja e peshës • Nivele të larta të kolesterolit 	<ul style="list-style-type: none"> • Rraskapitje emocionale • Mungesë interesi/ Apati • Pesimizëm • Ulja e vetëbesimit • Irritim • Izolim/Tjetërsim • Ndjenjat faji/dështimi • Çrregullime të humorit 	<ul style="list-style-type: none"> • Varësia nga puna • Përfshirje e reduktuar në marrëdhënie ndërpersonale/ Komunikim i reduktuar • Performanca e reduktuar e punës/ kënaqësia e ulët nga puna • Mungesa të shpeshta nga puna Pamundësia e përqendrimit • Prireja për aksidente • Përdorimi i rritur i alkoolit • Përdorimi i rritur i drogës

PARANDALIMI DHE TRAJTIMI I KONSUMIMIT PROFESIONAL

Meqenëse sindroma e konsumimit profesional ka efekte të konsiderueshme në jetën e punës së individit, si dhe në mirëqenien e tij/saj fizike, psikologjike dhe sociale, është e nevojshme të parandalohet dhe trajtohet në kohë, me ndërhyrje në nivel individual dhe organizativ.

Ndërhyrjet në nivelin individual i referohen përpjekjeve që mund të bëhen nga vetë profesionistët/et dhe përfshijnë sa vijon:

- Njohja e hershme e simptomave dhe shenjave të konsumimit
- Rivlerësimi i qëllimeve dhe pritshmërive personale
- Praktikimi i pushimeve të shkurtra dhe marrjes pushim nga puna
- Angazhimi në interesa dhe aktivitete jo të lidhura me punën, që ofrojnë mundësinë e shkarkimit emocional dhe promovojnë komunikimin
- Kërkimi i ndihmës dhe mbështetjes ose nga miqtë dhe kolegët/et, ose profesionistët/et e shëndetit mendor

Ndërhyrjet në nivelin organizativ i referohen kryesisht politikave dhe funksioneve administrative, që zbatohen për të ndihmuar punonjës/in/en të përballojë stresin e punës. Këto ndërhyrje ndahen në tre nivele parandalimi:

- **Parandalimi parësor:** riorganizim më i mirë i kornizës së punës me role dhe përgjegjësi të përcaktuara qartë
- **Parandalimi dytësor:** programet e menaxhimit të stresit (p.sh. teknikat e relaksimit, menaxhimi i kohës, etj.) dhe mundësitë e edukimit dhe trajnimit të vazhdueshëm
- **Parandalimi tretësor:** programet e mbështetjes së punonjësve/eve, zbatimi i grupeve të mbështetjes psikologjike dhe mbikëqyrja këshilluese

QËNDRUESHMËRIA PSIQIKE



Qëndrueshmëria psiqike, si term, i referohet përshtatjes pozitive të personit pas një ngjarjeje traumatike, si dhe aftësisë së tij/saj për të marrë veten. Ekzistojnë dy kushte themelore për përdorimin e termit:

- koncepti i *fatkeqësisë*: një tërësi situatash dhe përvojash të vështira për individin
- koncepti i *rregullimit pozitiv*: menaxhim i kënaqshëm i kushteve dhe përvojave negative, duke rezultuar në përshtatjen e suksesshme të individit ndaj situatës së re.

Mund të përkufizohet si *“aftësia e individit për t’u rigjeneruar, për t’u rikthyer, për t’u përshtatur me sukses me mjedisin, pavarësisht nga fatkeqësitë dhe për të zhvilluar shprehje sociale, akademike dhe profesionale, pavarësisht ekspozimit ndaj një stresi intensiv apo situatave stresuese, që drejtojnë dhe janë të natyrshme në botën moderne”*.

KARAKTERISTIKA TË QËNDRUESHMËRISË PSIQIKE:

- punon në mënyrë mbështetëse për personat në vështirësi
- si tipar është shumëdimensional dhe ndryshon në varësi të kontekstit, kohës, moshës, gjinisë dhe origjinës kulturore
- një larmi manifestimesh/sjelljesh të përshtatshme mund të vërehen tek vetë individët, pasi ata/ato janë të ekspozuar ndaj kushteve të ndryshme të jetesës
- proces dinamik dhe shumëplanësh, ku individët mobilizojnë burime të brendshme dhe të jashtme, përdorin strategji për t’u përballuar me çështje kritike ose vështirësi të përditshme
- dimensionet psikologjike të rikuperimit ndihmojnë për të shpjeguar disa sjellje të caktuara të individit
- si një proces dinamik ka një ndikim në dimensionet më të gjera shoqërore, ekonomike dhe politike të përvojës njerëzore
- është rezultat i një marrëdhënieje dhe ndërveprimi dinamik,

midis faktorëve të rrezikut dhe atyre të mbrojtjes, ndërkohë që ndikohet nga strategjitë individuale të reagimit dhe kushtet specifike të mjedisit

Por çfarë mund të ndikojë në qëndrueshmërinë psiqike të një individi? Për të hetuar këtë, duhet të kërkojmë forcat pozitive dhe të ashtuquajturit faktorë mbrojtës, të jetës së tij. Këta faktorë janë të ndarë në tre kategori: karakteristikat individuale, karakteristikat e familjes dhe karakteristikat e komunitetit/shoqërisë.

KARAKTERISTIKA INDIVIDUALE

Faktorët tregues mbrojtës, që lidhen me karakteristikat individuale janë: inteligjenca, njohja e vetvetes/vetëvlerësimi, vetë-efikasiteti, aftësitë e vetë-rregullimit (kontrolli i impulsit), temperamenti fleksibël, shpresa, pikëpamja pozitive për jetën dhe besimi se jeta ka kuptim, dhe në fund shoqërizimi (Masten & Powell, 2003).

- *Inteligjenca*: shoqërohet me zgjuarsin, mendim kritik dhe mprehtësinë, me shprehi për zgjidhjen e problemeve (mbledhja e të dhënave, planifikimi, zgjedhja e strategjisë së duhur për të trajtuar një situatë të pafavorshme). Personi ndihet i aftë të përballet me vështirësitë, e kupton se çfarë po ndodh dhe çfarë pritet të ndodhë, çfarë është e nevojshme të bëhet, me qëllim të përballojë këto vështirësi.
- *Njohja e vetvetes dhe vetëvlerësimi*: sipas Daniel Goleman, është një burim i rëndësishëm i inteligjencës emocionale, është një akt mendor i riformësimit të përvojës personale, për të parë veten dhe jetën në mënyra të reja, fuqia transformuese e njohjes së vetvetes është thelbi i qëndrueshmërisë.
- *Imazhi pozitiv për veten*: luan një rol shumë të rëndësishëm në fuqizimin e qëndrueshmërisë, kur një person i njej elementët e vet pozitivë dhe në të njëjtën kohë ka një

pozicion të brendshëm kontrolli, që do të thotë ai/ajo mendon se ka kontroll mbi jetën dhe të ardhmen e vet, duke e pranuar në një të njëjtën kohë edhe mundësinë e ngjarjeve dhe situatave të papritura, mund ta marrë veten më me lehtësi pas një vështirësie.

- *Ekzistenca e kuptimit dhe qëllimit*: kur njerëzit zbulojnë se çfarë i plotëson dhe i jep kuptim ekzistencës së tyre, arrijnë të përballojnë fatkeqësinë, duke e mbajtur gjallë shpresën. Gjithashtu, besimi fetar, spiritualiteti dhe besimi në vlerat morale, si për shembull altruizmi, i ndihmojnë njerëzit të interpretojnë në një mënyrë më pozitive vështirësitë, me të cilat përballen duke i kapërcyer ato. Në këtë mënyrë ata arrijnë të zvogëlojnë mospërputhjen midis ngjarjes së dëshiruar dhe asaj traumatike.
- *Emocione pozitive*: personat me emocione pozitive, optimizëm, humor arrijnë të shohin vështirësitë nga një këndvështrim tjetër, ndërkohë që një qëndrim pozitiv shoqërohet me një sens më pozitiv të përvojës traumatike të përjetuar prej tyre, duke kompensuar dhimbjen dhe vuajtjen mendore.
- *Aftësia për të rregulluar emocionet negative, kontrollin e sjelljes*: e lidhur me qendrën e kontrollit dhe besimin se situatat kontrollohen nga veprimet e individit dhe se ai/ajo mund të përmbushë me sukses sfidat me të cilat përballlet.
- *Ekzistenca e një rrjeti shoqëror mbështetës*: prania e personave që na kuptojnë, ndjenja e përkatësisë na mundëson të shprehim ndjenjat tona, të marrim mbështetje dhe të ndihemi të pranuar.

KARAKTERISTIKA FAMILJARE

Disa karakteristika të mjedisit familjar, me funksion mbrojtës, janë si më poshtë:

- marrëdhënie të mira midis anëtarëve/eve të familjes
- përfshirja e prindërve në proceset e të mësuarit dhe socializimit të fëmijës
- atmosferë pozitive familjare dhe mjedis i organizuar
- nivel i mirë arsimor i prindërve, nivel socio-ekonomik i familjes

Karakteristikat e mësipërme krijojnë një mjedis të rëndësishëm, mbështetës për fëmijën (Chatzichristou 2015). Karakteristikat individuale të fëmijës, në lidhje me një mjedis të shëndetshëm dhe mbështetës familjar, si edhe një stil pozitiv të prindërimit është zbuluar të mundësojnë kompensimin e efekteve negative të situatave stresuese.

KARAKTERISTIKA TË KOMUNITETIT/SHOQËRISË

Faktorët mbrojtës që lidhen me karakteristikat e komunitetit lokal dhe më gjerë, janë ata që mund të veprojnë në mënyrë mbrojtëse për të gjithë anëtarët e tij. Disa prej këtyre karakteristikave janë:

- shërbime të organizuara publike, kryesisht në nivelin e përkujdesjes sociale
- burime të mjaftueshme në arsim
- parandalimi dhe mbrojtja nga çdo lloj forme e dhunës (Matsopoulos, 2011)
- sigurimi i organizuar i shërbimeve të shëndetit mendor dhe ndërlihdhja me sistemin e shërbimit brenda një rrjeti bashkëpunues të institucioneve (Chatzichristou, 2011)
- mjedis i organizuar dhe mbështetës shkollor

Të gjithë faktorët mbrojtës, që janë përmendur më sipër, bashkëveprojnë me njëri-tjetrin dhe rezultati i këtij ndërveprimi përcakton nivelin e qëndrueshmërisë së individit në secilën situatë, që lidhet me nivelin e rrezikut të fatkeqësisë – nëse rreziku ka të bëjë me përvoja të vazhdueshme të pafavorshme

ose një përvojë individuale, koha kur ndodh ngjarja traumatike dhe përvojat e mëparshme të individit.

Nuk duhet harruar se një ngjarje e vetme traumatike nuk është e mjaftueshme që të dobësohemi apo shkatërrohemi nga ana psikike. Është shumë e rëndësishme mënyra se si e interpretojmë këtë fakt. Prandaj pyetja është: **A mund ta shohim fatkeqësinë si një sfidë dhe një provë? Dhe çfarë mund të mësojmë prej kësaj?**

Më poshtë janë disa pyetje që mund t'i bëni vetes për të marrë informacion në lidhje me qëndrueshmërinë tuaj psikike:

- Cila ka qenë ngjarja (ngjarjet) më e vështirë që kam përjetuar në jetën time?
- Si ndikoi kjo tek unë?
- Çfarë më ndihmoi t'a përballoja?
- A kisha persona që më mbështetën?
- Çfarë mësova për veten dhe si i përballoj tani situata të tilla?
- Çfarë më jep shpresë dhe optimizëm për të ardhmen?

UDHËZIME PËR TË PËRFORCUAR QËNDRUESHMËRINË PSIQIKE:

1. **Pranoni që beteja që po bëni është e rëndësishme, pa marrë parasysh me çfarë jeni duke luftuar:** Nuk duhet të ndjeni turp për çfarë ju shkakton ankth, shqetësimet më të zakonshme janë edhe më stresueset.
2. **Kuptoni se tashmë jeni të qëndrueshëm nga ana psikike:** pyesni veten se cilat kanë qenë situatat më të vështira në jetën tuaj deri më tani dhe si keni arritur të përballeni me to.
3. **Mos prisni që problemi të zgjidhet vetë:** aktivizoni mekanizmat mbrojtës, mendoni se çfarë mund të bëni për ato që ju shqetësojnë dhe kërkoni mënyra për t'a hequr qafe

atë shqetësim, duke i kujtuar vetes që nuk do të zgjidhet brenda ditës dhe se për të gjitha problemet ka një mënyrë të veçantë për t'i përballur dhe zgjidhur.

- 4. Dalloni dhe përdorni pikat tuaja të forta:** çdo individ ka pikat e veta të forta dhe ju kërkohet t'i përdorni ato dhe të përballoni çdo vështirësi që mund të dalë përpara.
- 5. Aktivizoni rrjetin tuaj të mbështetjes:** kërkoni mbështetje nga persona të tjerë të rëndësishëm në jetën tuaj, të tillë si familja, miqtë, kolegët/et. Ndjenja e përkatësisë është një nga faktorët më të rëndësishëm mbrojtës për përballimin e vështirësive.
- 6. Merr kohë për veten:** ndiqni një hobi, lexoni libra, përdorni krijimtarinë dhe imagjinatën, përdorni shoqërinë e miqve, duke lejuar veten që të shkëputeni nga një situatë që nuk mund t'a zgjidhni brenda një nate.
- 7. Jini të dhembshur me veten tuaj dhe kuptoni mënyrat nëpërmjet të cilave bëheni më të fortë/a përmes fatkeqësisë:** shpesh ne bllokohemi në ndjenja negative, në dhimbjen që ndjejmë ose në frikë kur përjetojmë një vështirësi, duke injoruar në të njëjtën kohë të gjithë elementët tanë pozitivë dhe çfarë kemi arritur deri më tani.

KUJDESI VETJAK



Organizata Botërore e Shëndetësisë përkufizon kujdesin për veten si “aftësinë e individëve, familjeve dhe komuniteteve për të promovuar shëndetin, për të parandaluar sëmundjen, për të ruajtur shëndetin dhe për të përballuar sëmundjen, me ose pa mbështetjen e një ofruesi të kujdesit shëndetësor” (<https://www.who.int/reproductivehealth/self-care-national-health-systems/en/>).

Kujdesi vetjak është një koncept i gjerë që përfshin fusha të tilla si higjena, të ushqyerit, stilin e jetesës (sportet, hobi, etj.), faktorë mjedisorë dhe socio-ekonomikë (kushtet e jetesës, të ardhurat, besimet kulturore). Ka të bëjë si me nivelin individual (vetë-efikasitetin, autonominë, fuqizimin), ashtu edhe me nivelin e komunitetit (pjesëmarrja në komunitet dhe në strukturat e komunitetit). Është një proces i përditshëm dhe afatgjatë, si edhe një çështje personale, pasi çdo individ ka nevoja, aftësi dhe kufizime të ndryshme.

Kujdesi vetjak mund të ndihmojë një profesionist/e në:

- **Njohjen dhe menaxhimin e sfidave të përgjithshme të jetës**, të tilla si stresi, konsumimi profesional ose vështirësitë ndërpersonale.
- **Pranimin e dobësive personale**, të tilla si mundësia për t’u traumatizuar, trauma dytësore dhe lodhja nga të qenit i/e dhembshur.
- **Arritjen e një ekuilibri më të madh midis jetës personale dhe asaj profesionale.**
- **Rritjen e qëndrueshmërisë psikike**, që ka të bëjë me aftësinë për të përballuar kushte të pafavorshme dhe situata të konsiderueshme stresuese. (Alkema, Linton & Davies, 2008)

FUSHA TË KUJDESIT VETJAK

Literatura sygjeron një sërë aktiviteteve dhe praktikash të kujdesit vetjak, duke theksuar një qasje gjithëpërfshirëse të menaxhimit të stresit, që duhet të adresojë gjashtë fusha kryesore

nevojash: nevoja fizike, psikologjike, emocionale, shpirtërore, sociale dhe të punës (Alkema, Linton & Davies, 2008). Sipas fushave të ndryshme të plotësimit të nevojave, fushat përkatëse të kujdesit vetjak janë si më poshtë:

- **Kujdesi vetjak në vendin e punës:** Aktivitete që na ndihmojnë të përballojmë detyrimet profesionale (si pushimet, pjesëmarrja në programe trajnimi, konsultimi me psikologë)
- **Kujdesi fizik vetjak:** Aktivitete që na ndihmojnë të qëndrojmë të shëndetshëm dhe na japin energji të mjaftueshme (si gjumi i duhur, ushtrimet fizike, ushqimi i shëndetshëm)
- **Kujdesi psikologjik vetjak:** Aktivitete që na ndihmojnë të ndihemi të qetë dhe të aftë të trajtojmë sfidat e jetës sonë profesionale dhe personale (si teknikat e relaksimit, ecja, këshillimi, hobi)
- **Kujdesi emocional vetjak:** Aktivitete që na lejojnë të përjetojmë në mënyrë të sigurt të gjitha emocionet tona (si takime me miqtë, leximi, aktivitete pozitive)
- **Kujdesi shpirtëror vetjak:** Aktivitete që rrisin ndjenjën e perspektivës dhe kuptimit në jetë (si meditimi, joga, kontakti me natyrën)
- **Kujdesi social vetjak:** Ruajtja e marrëdhënieve të shëndetshme, mbështetëse dhe ruajtja e diversitetit në marrëdhëniet me njerëzit, përtej mjedisit të punës

ZHVILLIMI I NJË PLANI PËR KUJDESIN VETJAK

Plani i kujdesit për veten është një udhëzues i hartuar me kujdes, për të promovuar shëndetin dhe mirëqenien personale. Për t'a krijuar atë, individi merr rolin e një nxënësi/eje përgjatë gjithë jetës, i cili/cila përdor njohuritë dhe aftësitë e veta për t'a krijuar dhe modifikuar këtë plan.

Hapi fillestar në zhvillimin e një plani të kujdesit vetjak është personi që duhet të vlerësojë si e përballon stresin që po përjeton në të tashmen dhe në cilat mënyra kujdeset për veten.

1) Vlerësimi i mënyrave për të menaxhuar stresin: mënyrat me të cilat personi menaxhon stresin në jetën e përditshme dhe përballet me kërkesat e jetës. Shkalla e Vlerësimit të Sjelljeve të Stilit të Jeteës është një mjet për të ndihmuar në identifikimin e strategjive të menaxhimit të stresit (<http://socialwork.buffalo.edu/content/dam/socialwork/home/self-care-kit/lifestyle-behaviors.pdf>)

2) Vlerësimi i kujdesit vetjak: personi vlerëson praktikën e kujdesit për veten, që tashmë ndjek, përqëndrohet në nevojat e veta në jetën e përditshme, si dhe në atë që bën për të mbështetur në mënyrë gjithëpërfshirëse mirëqenien e vet në baza ditore. Fleta e Punës për Vlerësimin e Kujdesit Vetjak është një mjet që ndihmon në identifikimin e praktikave të mira, të përdorura tashmë, për kujdesin vetjak, si edhe njohjen e një ekuilibri midis fushave të ndryshme të kujdesit për veten (https://www.mentoring.org/new-site/wp-content/uploads/2015/09/MARCH_2015_Self_Care_Assessment.pdf)

3) Mirëmbajtja e kujdesit vetjak: përfshin aktivitete që personi i ka njohur si të rëndësishme për mirëqenien e vet dhe ka vendosur t'i ndjekë rregullisht. Në këtë fazë, zhvillimi i planit të kujdesit vetjak është i plotësuar. Fleta e Punës për Planin Tim të Kujdesit Vetjak është një mjet që ndihmon individin të identifikojë se çfarë aktiviteteve të reja do të dëshironin të shtonte në secilën fushë të kujdesit për veten, si edhe të identifikojë pengesat dhe kufizimet e mundshme për zbatimin dhe mirëmbajtjen e aktiviteteve të reja. (<http://socialwork.buffalo.edu/content/dam/socialwork/home/self-care-kit/my-maintenance-self-care-worksheet.pdf>)

Me qëllim që një plan i kujdesit vetjak të jetë efektiv, duhet të jemi në gjendje të angazhohemi për zbatimin dhe mirëmbajtjen e tij në jetën tonë të përditshme dhe në këtë fushë është e rëndësishme të kërkojmë mbështetje nga rrjetet e mbështetjes sociale, që mund të kemi në dispozicion (familja, miqtë, kolegët).

PLANI PËR QËNDRUESHMËRI PSIQIKE



PLANI PËR QËNDRUESHMËRI PSIQIKE

Emri	
Data	

Qëndrueshmëria jonë rritet kur kujdesemi mirë për veten, në të gjitha aspektet e jetës sonë. Ajo gjithashtu, përmirësohet kur kemi një vetëdije të fortë për shëndetin tonë psikik, nxitësit tanë, mekanizmat e përballimit dhe çfarë na ndihmon të qëndrojmë të shëndetshëm.

Përgjigjuni pyetjeve të mëposhtme dhe mbajeni për ato raste kur do të keni nevojë për ta kujtuar se si të kujdeseni për veten dhe çfarë mbështetje mund t'ju duhet nga të tjerët.

Aktivitetet që do të marr përsipër, në mënyrë që të qëndroj në zonën e gjelbër janë:	
Kur jam në zonën e verdhë do të...	
Kur jam në zonën e kuqe do të ...	
Për çfarë mbështetje keni nevojë?	

PRAKTIKIMI I KUJDESIT VETJAK



Ndihmo veten tënde, me qëllim që të mund të ndihmosh edhe të rinjtë e të rejat.

Është normale për këdo që punon me fëmijë dhe të rinj/reja gjatë emigrimit të tyre, të mbingarkohet si rrjedhojë e dhunës gjinore që dëshmojnë. Çdo i rritur që kujdeset apo dëshiron të ndihmojë, mund të përjetojë stres dhe ndoshta të dëshpërohet gjatë procesit të çështjes si dhe të ndihet shpesh i/e pafuqishëm/e për ta parandaluar atë.

Prandaj pjesë e adresimit të rasteve të dhunës gjinore është **praktimi i kujdesit vetjak.**

Kushdo që ka fluturuar me aeroplan e di se në rast urgjence, duhet të vendoset për vete maska e oksigjenit para se të ndihmohet një fëmijë për të njëjtën gjë. Kjo strategji mund dhe duhet të zbatohet kur punohet me fëmijë, që po përjetojnë trauma. Nuk mund të ndihmosh një fëmijë në nevojë, nëse ndjen konsumim profesional apo përjeton një traumë indirekte dhe dytësore.

Shenja të konsumimit profesional përfshijnë, por nuk janë të kufizuara vetëm me to:

- Të punosh pa pushim (domethënë të mos bësh pushime)
- Shkëputja emocionale nga personat me të cilët punoni (të rinjtë/rejat ose të rriturit)
- Vështirësi të ndjeni lidhjen me atë që po ndodh përreth dhe brenda jush
- Ndjeni presion të tepruar për të rregulluar gjëra që janë përtej kontrollit tuaj
- Vështirësi për të marrë vendime të mira
- Konsum i shtuar i alkoolit ose medikamenteve si metodë përballimi
- Ndiheni të lodhur vazhdimisht
- Vështirësia për të pranuar ose për t'u ndjerë mirë me veten
- Probleme fizike si dhembje, sëmundje dhe aksidente
- Humbja e kuptimit dhe e shpresës

E rëndësishme

Asnjë prej këtyre nuk do të thotë se puna juaj nuk do të jetë kurrë pa stres. Stresi i moderuar mund të jetë i dobishëm kur bëhet fjalë për realizimin e punës dhe mund të na motivojë të jemi vigjilentë në përgjigjen tonë ndaj dhunës gjinore.

Por kur stresi rritet më shumë, bëhet më e vështirë të kryesh punën. Për më tepër, kur stresi bëhet i rëndë dhe i vazhdueshëm, mund të ketë një ndikim të rëndë si tek ju, ashtu edhe tek fëmijët me të cilët punoni.

MENAXHIMI I STRESIT

Kujdesuni për veten dhe adresoni stresin tuaj, në mënyrë që të mund të mbështesni fëmijët, me të cilët punoni. Ju nuk mund të ndihmoni një fëmijë në nevojë nëse konsumoheni profesionalisht para se t'a takoni atë.

Më poshtë gjeni disa këshilla për të ndihmuar në menaxhimin e stresit, që rezultojnë nga puna me fëmijë dhe të rinj/reja në lëvizje, që kanë përjetuar apo përjetojnë dhunën gjinore:

Kaloni vazhdimisht nëpër këto këshilla duke përdorur shigjetën e gjelbër

Ji i/e vetëdijshëm/me për nivelet e tua personale të stresit

Monitorimi i stresit është hapi i parë drejt zbutjes së tij.



Mbështetuni në rrjetin tuaj personal

Flisni me miqtë dhe kolegët/et tuaj/a. Nuk është alarmante të ndiheni të mbingarkuar. Thjesht sigurohuni që keni pranë njerëz, tek të cilët/cilat mund të shkoni kur keni nevojë të flisni.



Planifikoni pushime gjatë ditës suaj

Ndonjëherë, thjesht duke bërë një shëtitje për dhjetë minuta mund të ndihmojë që gjërat të duken më të menaxhueshme. Ju mund të zbuloni se dëgjimi i muzikës ndihmon apo edhe duke bërë joga ose duke pirë një filxhan çaj.



Jini të singertë/a me mbikëqyrësin/en tuaj

Jini realistë për atë që mund të arrini gjatë ditës suaj.



Kërkoni ndihmë

Nuk keni përse të bëni gjithçka vetë. Lidhuni me kolegët/et tuaj/a nëse keni nevojë për mbështetje.



Kërkoni ndihmë profesionale nëse keni nevojë për të

Kini parasysh...

Është normale të ndjeni mërzi dhe mbingarkesë lidhur me sfidat, me të cilat përballen fëmijët dhe të rinjtë/rejat gjatë emigrimit të tyre. Është madje, normale të ndiheni fajtorë me të ndjerit të stresuar kur fëmijët me të cilët punoni duket se janë në rrethana shumë më të këqija.

Mbani parasysh se praktikimi i kujdesit vetjak është pjesë e punës suaj.

Shëndeti dhe mirëqenia juaj psikike janë thelbësore për shëndetin dhe mirëqenien psikike të fëmijëve me të cilët punoni.

Plotësoni vetë-vlerësimin mbi konsumimin profesional.

Pasi të keni mbaruar, shkruani emrat e tre personave, tek të cilët ndiheni rehat tu drejtoheni nëse keni nevojë të flisni.

Dhe mos harroni se nuk mund të ndikoni tek ndryshimet kur jeni të konsumuar dhe të raskapitur. Praktikoni kujdesin vetjak, bëni pushime kur e ndjeni nevojën dhe përdorni rrjetin tuaj personal të ndihmës për të lehtësuar stresin.

Vetë-Vlerësimi për Konsumimin Profesional

Më poshtë paraqiten treguesit e konsumimit. Lexoni secilin tregues si më poshtë dhe zgjidhni kutinë përkatëse në përputhje me atë se sa shpesh treguesit e konsumimit lidhen me ju. Në fund të vetëvlerësimit, mblidhni rezultatit për të parë nivelin tuaj të konsumimit profesional.

1	Kurrë
2	Rrallë
3	Ndonjëherë
4	Shumicën e kohës
5	Gjatë gjithë kohës

	1	2	3	4	5
Ndjej se nuk kam fare energji					
Ndihem i/e shteruar emocionalisht					
Irritohem lehtësisht nga pjestarë/e të skuadrës					
Irritohem lehtësisht nga probleme të vogla					
Ndihem i/e pavlerësuar në punë					
Ndjej sikur nuk kam askënd për të folur rreth problemeve					
Ndjej se nuk jam duke arritur mjaftueshëm në punë					
Ndjej se jam nën një presion të tmerrshëm					

Ndjej se nuk jam duke marrë atë që dua nga puna ime					
Ndjej se ka më shumë punë për t'u bërë, sesa unë mund të arrij të bëj					
Ndjej se nuk kam kohë të bëj një punë të mire cilësore					
Ndihem i/e depresuar kur mendoj për punën					
Ndjej se nuk jam kompetent/e në punën time					
Nuk shoh asnjë kuptim në punën time					
Nuk më intereson se çfarë ndodh me personat që duhet të ndihmoj					
Nuk mund të kontrolloj emocionet e mia në punë					
E kam të vështirë të zgjohem në mëngjes dhe të shkoj në punë					
Ndjej që puna ime është humbje kohe					
Ndjej se nuk ka shpresë në asgjë					
Ndjej se nuk mund të relaksohem për shkak të punës sime					
TOTAL					

Tregues të rezultateve:

20-40	41-60	61-80	81-100
Asnjë shenjë Konsumimi	Në rrezik Konsumimi	Konsumim i Rëndësishëm	Konsumim i Rëndë

RRJETI PERSONAL

Shkruani emrat e tre personave me të cilët ndiheni rehat nëse keni nevojë të flisni.

1.
2.
3.

A JU SHKAKTON STRES STILI JUAJ I JETESËS?¹

Mënyra se si e jetoni jetën mund të ketë një ndikim të madh në shëndetin, mirëqenien tuaj dhe sa mirë ose keq e përballoni stresin. Më poshtë janë sjelljet e stilit të jetesës që ndikojnë në nivelin e stresit. Ju lutem, shënioni kutitë që vlejné për ju. Bërja e një vlerësimi të sinqertë se sa mirë ose dobët kujdeseni për veten, mund t'ju ndihmojë të menaxhoni stresin në të ardhmen.

SJELLJET E STILIT TË JETESËS

Kur je nën stres, vepron si më poshtë:	PO	JO
Konsumon/përdor duhan		
Konsumon alkool (më tepër sesa është e rekomandueshme në nivele 1-2 në ditë)		
Konsumoni shumë kafe ose pije me kafeinë (më tepër se 2-3 gota në ditë)		
Përdorimi i tepruar i ilaçeve pa recetë		
Ngrënia e tepërt ose të hani pak		
Abuzimi/përdorimi i tepruar i qetësuesve ose ilaçeve të tjera		
Shpenzoni shumë para (përshebull, a keni shumë borxhe me kartën tuaj të kreditit dhe vështirësi në kryerjen e pagesave?)		
Shihni shumë televizor (më tepër se 3-4 orë në ditë)		
Keni shpërthime inati		
Merrni drogëra të jashtëligjshme		
Tërhiqeni nga të tjerët		
Injoroni ose mohoni simptomat e stresit		
Angazhoheni në marrëdhënie vetë-shkatërruese		
Këto janë sjellje negative të kujdesit vetjak.		

1 Burim i panjohur

Kur je nën stres, vepron si më poshtë:	PO	JO
Përfshihesh në aktivitete fizike të paktën tre herë në javë, për 30 minuta në ditë		
Flini gjashtë deri në tetë orë gjumë çdo natë		
Ruani zakone të mira të të ngrënit		
Merrni kohë për tu shplohur		
Ruani një sens humori		
Luani		
Ndiqni një rutinë dhe zakone të shëndetshme		
Jeni optimistë. Përfshiheni në mendime pozitive		
Kaloni kohë me familjen		
Kaloni kohë me miqtë		
Bëni plane për të ardhmen		
Gjeni mënyra për të menaxhuar stresin		
Përgëzoni veten për arritjet tuaja		
Këto janë sjellje pozitive të kujdesit vetjak.		

FLETË VLERËSIMI PËR KUJDESIN VETJAK²

Ky mjet vlerësimi ofron një përmbledhje të strategjive efektive për të mirëmbajtur kujdesin vetjak. Pas përfundimit të vlerësimit të plotë, zgjidhni një artikull nga secila fushë, në të cilën ju do të punoni në mënyrë aktive për ta përmirësuar. Duke përdorur shkallën më poshtë, vlerësoni fushat në vijim për sa i përket frekuencës:

5 = Shpesh

4 = Herë pas here

3 = Rrallë

2 = Asnjëherë

1 = Asnjëherë nuk më ka shkuar në mendje

Kujdesi fizik vetjak

- ___ Hani rregullisht (p.sh. konsumimi i vaktit të mëngjesit, drekës dhe darkës)
- ___ Hani shëndetshëm
- ___ Bëni aktivitet fizik
- ___ Merrni kujdes të rregullt mjeksor me qëllim parandalimin e sëmundjeve
- ___ Merrni kujdes mjeksor kur është e nevojshme
- ___ Merrni pushime kur është e nevojshme
- ___ Bëni masazhe
- ___ Kërceni, notoni, ecni, vraponi, luani sporte, këndonni ose bëni ndonjë aktivitet tjetër fizik që është argëtues
- ___ Merrni kohë për të qenë seksual-me veten, ose me një partner
- ___ Flini mjaftueshëm
- ___ Vishni rroba që pëlqeni

2 Burimi: Transforming the Pain: A Workbook on Vicarious Traumatization. Saakvitne, Pearlman & Staff of TSI/CAAP (Norton, 1996)

- ___ Bëni pushime
- ___ Bëni udhëtime ditore ose pushime të vogla
- ___ Shpenzoni kohë larg telefonave
- ___ Të tjera:

Kujdesi Psikologjik Vetjak

- ___ Krijoni kohë për vetë-reflektim
- ___ Merrni pjesë në seanca ku kryeni psikoterapi personale
- ___ Shkruani në një ditar
- ___ Lexoni literaturë që nuk ka lidhje me punën
- ___ Bëni diçka për të cilën nuk jeni ekspert ose përgjegjës
- ___ Ulni stresin në jetën tuaj
- ___ I lejoni të tjerët të njohin aspekte të ndryshme tuajat
- ___ Vini re përvojën tuaj të brendshme - dëgjoni mendimet, gjykimet, besimet, qëndrimet dhe ndjenjat tuaja
- ___ Angazhoni inteligjencën tuaj në një fushë të re, p.sh. shkoni në një muze arti, ekspozitë historike, ngjarje sportive, ankand, shfaqje teatrore
- ___ Praktikoni aktin e të dëgjuarit të mendimeve të të tjerëve
- ___ Jeni kurioz
- ___ Ndonjëherë u thoni “jo” përgjegjësive shtesë
- ___ Të tjera:

Kujdesi Emocional Vetjak

- ___ Kaloni kohë me të tjerët, shoqëria e të cilëve ju pëlqen
- ___ Qëndroni në kontakt me njerëz të rëndësishëm në jetën tuaj
- ___ I jepni vetes afirmime, lavdëroni veten
- ___ Duajeni veten
- ___ Rilexoni librat e preferuar, rishikoni filmat e preferuar
- ___ Identifikoni aktivitetet, objektet, njerëzit, marrëdhëniet, vendet ngushëlluese dhe i kërkonit ato
- ___ I lejoni vetes të qani
- ___ Gjeni gjëra që ju bëjnë të qeshni

- ___ Shprehni zemërimin tuaj në veprime shoqërore, letra dhe donacione, marshime, protesta
- ___ Luani me fëmijët
- ___ Tjetër:

Kujdesi Shpirtëror Vetjak

- ___ Krijoni kohë për të reflektuar
- ___ Shpenzoni kohë në natyrë
- ___ Gjeneroni një lidhje shpirtërore ose komunitare
- ___ Jeni të hapur për frymëzim
- ___ Vlerësoni optimizmin dhe shpresën tuaj
- ___ Jeni të vetëdijshëm për aspektet jomateriale të jetës
- ___ Mundoheni që ndonjëherë të mos jeni në krye të detyrave ose të silleni si ekspert
- ___ Jeni të hapur edhe për të mos ditur
- ___ Identifikoni atë që është domethënëse për ju dhe vini re vendin që ajo ka në jetën tuaj
- ___ Meditoni
- ___ Luteni
- ___ Këndoni
- ___ Kaloni kohë me fëmijët
- ___ Përjetoni përvoja që ju lënë me gojë hapur
- ___ Kontribuoni në kauza në të cilat besoni
- ___ Lexoni literaturë frymëzuese (biseda, muzikë, etj.)
- ___ Të tjera:

Kujdesi profesional vetjak

- ___ Merrni një pushim gjatë ditës së punës (p.sh. konsumimi i vaktit të drekës)
- ___ Krijoni kohë për të biseduar me kolegët e punës
- ___ Krijoni një hapësirë të qetë për të kryer detyrat
- ___ Identifikoni projekte ose detyra interesante dhe shpërblyese
- ___ Vendosni kufij me klientët dhe kolegët tuaj
- ___ Balanconi ngarkesën tuaj në punë, në mënyrë që asnjë ditë

- ose pjesë e një dite të mos konsiderohet “shumë”
- ___ Organizoni hapsirën tuaj të punës në mënyrë që të jetë e rehatshme dhe rehatuese
 - ___ Konsultoheni rregullisht
 - ___ Negocioni për nevojat tuaja (përfitimet, rritja e pagës)
 - ___ Keni një grup kolegësh mbështetës
 - ___ Zhvilloni një hapsirë jo-traumatike në punën tuaj, e cila është me interes profesional
 - ___ Të tjera:

Ekulibri

- ___ Përpiqeni të vendosni një ekuilibër midis ditës suaj të punës dhe punës në jetën tuaj
- ___ Përpiqeni të vendosni një ekuilibër midis punës, familjes, marrëdhënieve, lojës dhe pushimit

FLETË PLANI PËR MIRËMBAJTJEN E KUJDESIT VETJAK³

Konsideroni ato çfarë bëni tani për kujdesin vetjak dhe renditni këto aktivitete brenda secilit dimension të vetë-kujdesit në këtë fletë pune (ose mund të shtoni dimensione të reja në fund, që përfaqësojnë aspekte të tjera të jetës suaj). Identifikoni strategji e reja që ju do të filloni t'i përfshini si pjesë e planit tuaj të vazhdueshëm të kujdesit vetjak. Kushtojini vëmendje të veçantë fushave që nuk i keni adresuar në të kaluarën. Në faqen e fundit identifikoni pengesat që mund të ndërhyjnë në kujdesin vetjak në vazhdimësi, si do t'i adresoni ato dhe cilën strategji negative dëshironi të ndryshoni.

3 Përshtatur nga Shirley Reiser, LCSW and Lisa D. Butler, PhD from materials provided by Sandra A. Lopez, LCSW, ACSW, University of Houston, Graduate School of Social Work.

<p>MENDJA Praktika e tanishme</p> <p>Praktika e re</p>	<p>TRUPI Praktika e tanishme</p> <p>Praktika e re</p>
<p>EMOCIONET Praktika e tanishme</p> <p>Praktika e re</p>	<p>GJENDJA SHPIRTËRORE Praktika e tanishme</p> <p>Praktika e re</p>

<p>PUNA Praktika e tanishme</p> <p>Praktika e re</p>	<p>MARRËDHËNIET Praktika e tanishme</p> <p>Praktika e re</p>
<p>TJETËR:..... Praktika e tanishme</p> <p>Praktika e re</p>	<p>TJETËR:..... Praktika e tanishme</p> <p>Praktika e re</p>

Pengesat për të ruajtur strategjitë e mia të kujdesit vetjak

Si do t'i adresoj këto pengesa dhe të rikujtohem për të praktikuar kujdesin vetjak

Strategji negative që do të doja të përdorja më pak ose aspak

Çfarë do të bëj në të kundërt

BURIMET BIBLIOGRAFIKE



Terre des hommes, 2019 BRIDGE project. Training Manual: Gender-Based Violence Affecting Children and Youth on the Move

Terre des hommes, 2019 BRIDGE project. Gender Based Violence workbook, Child Hub Academy web platform

Alkema, K., Linton, J.M. & Davies, R. (2008). A study of the relationship between self-care, compassion satisfaction, compassion fatigue, and burnout among hospice professionals. *J. Soc Work End Life Palliat Care*,4(2):101-19. doi: 10.1080/15524250802353934..

Δημητρόπουλος Χ., Φιλίππου Ν. (2008). Η επαγγελματική εξουθένωση στο χώρο της υγείας. *Αρχεία Ελληνικής Ιατρικής*, 25(5), 642 – 647. Ανακτήθηκε από <http://www.mednet.gr/archives/2008-5/pdf/642.pdf> στις 28/05/2020.

Koustelios, A. & Tsigilis, N. (2005). The relationship between burnout and job satisfaction among physical education teachers: a multivariate approach. *European Physical Education Review*, 1(2), 189 – 203. DOI: 10.1177/1356336X05052896

Maslach, C., & Jackson, S.E. (1981). The measurement of experienced burnout. *Journal of Occupational Behavior*, 2, 99-113.

Maslach, C., Schaufeli, W. B., & Leiter, M. P. (2001). Job burnout. *Annual Review of Psychology*, 52(1), 397-422.

Leiter, M. P., & Maslach, C. (2001). Burnout and health. *Handbook of Health Psychology*, 415-426.

World Health Organisation. What do we mean by self-care? Ανακτήθηκε από <https://www.who.int/reproductivehealth/self-care-national-health-systems/en/> στις 04/05/2020.

Μανδρώνη, Β. (2018). Η Σχέση των Θετικών Συναισθημάτων και της Ψυχικής Ανθεκτικότητας των Εκπαιδευτικών Γενικής και Ειδικής Αγωγής στην Πρωτοβάθμια και Δευτεροβάθμια Εκπαίδευση (διπλωματική εργασία).

Frankl, V.E. (2010). Το νόημα της ζωής. Αθήνα: Ψυχογιός.

Λακιώτη, Α. (2016). Η Ψυχοθεραπεία ως παράγοντας ενίσχυσης της Ψυχικής Ανθεκτικότητας (Διδακτορική Διατριβή), Πάντειο Πανεπιστήμιο Κοινωνικών & Πολιτικών Επιστημών, Αθήνα, Ελλάδα. <https://www.didaktorika.gr/eadd/handle/10442/38272>

Παυλόπουλος, Β., Μόττη-Στεφανίδη, Φ. (2003). Διαστάσεις προσωπικότητας ψυχικά ανθεκτικών και ψυχικά ευάλωτων μεταναστών/ παλιννοστούντων μαθητών (ανακοίνωση σε συνέδριο) http://users.uoa.gr/~vpavlop/memo/oral/2003_ELPSE9.pdf

Παπακωνσταντινοπούλου, Α. (2018). Η ψυχική ανθεκτικότητα παιδιών σχολικής ηλικίας και η διαφοροποίησή τους ως προς τον παράγοντα μαθησιακές δυσκολίες (Διδακτορική Διατριβή), Πανεπιστήμιο Πατρών, Σχολή Ανθρωπιστικών και Κοινωνικών Επιστημών, Παιδαγωγικό Τμήμα Δημοτικής Εκπαίδευσης, Τομέας Ψυχολογίας

<https://nemertes.lis.upatras.gr/jspui/bitstream/10889/11794/1/ΔΙΔΑΚΤΟΡΙΚΟ%20ΠΑΠΑΚΩΝΣΤΑΝΤΙΝΟΠΟΥΛΟΥ%20ΨΥΧΙΚΗ%20ΑΝΘΕΚΤΙΚΟΤΗΤΑ.pdf>

<https://ideas.ted.com/8-tips-to-help-you-become-more-resilient/>

http://www.resilience-project.eu/fileadmin/documents/Guidelines_gr_2014.pdf



Ky botim u financua nga Programi i Bashkimit European për të Drejta,
Barazi dhe Qytetari (2004-2020).