

Kur harresa s'është e mundur

Broshurë informative mbi çrregullimin e stresit posttraumatik



Wer kommt,
ist da.



Initiative für
traumatisierte Flüchtlinge

Parathënie



Kjo broshurë informacioni është zhvilluar si pjesë e një nisme të rrjeteve ndërkufitare për refugjatët e traumatizuar të Kryqit të Kuq Bavarez. Ne falenderojmë përzemërsisht Kryqin e Kuq Zviceran që na mundëso këtë botim, i cili është në dispozicion në disa gjuhë dhe mund të bëhen shtojca për përdorim në

Bavari dhe Gjermani. Iniciativa për refugjatët e traumatizuar të Kryqit të Kuq Bavarez është financuar nga një donacion bujar privat.

Ne shpresojmë që kjo broshurë të sigurojë mbështetje dhe ndihmë për njerëzit refugjatë dhe të traumatizuar.



Theo Zellner
Presidenti i Kryqit të Kuq të Bavarisë



Wolfgang Obermair
Zv. Administratori lokal

Kujt i referohet kjo broshurë?

Kjo broshurë u referohet femrave, burrave dhe fëmijëve, që kanë përjetuar situata traumatike, si dhe të afërmve të tyre. Si reprezentantë për këtë qëllim janë zoti B. dhe zonja B. me vajzën e tyre. Kjo familje ju shoqëron me fjalët vetjake nëpër broshurë dhe ju informon përmes shembujve konkretë lidhur me lindjen, pasojat dhe përballimin e çregullimit të stresit

posttraumatik. Më tutje në këtë broshurë do të gjeni një përmbledhje gjithëpërfshirëse ofertash të përshtatshme për mbështetje si dhe këshillimoresh.

Fotot janë shpjeguese dhe ilustruese. Pohimet dhe përvojat nuk vijnë nga njerëzit e treguar në figura.



Lënda

Një traumë psikike mund të prekë këdo	7
Cilat janë çrregullimet traumatike?	8
Çfarë mund të jenë përjetimet traumatike?	9
Ç'nënkuptohet me çrregullimin e stresit posttraumatik?	10
1. Rikujtimi	11
2. Shmangia	12
3. Hipërgacmimi dhe tendosja	13
Shkëputja si post traumatik	14
Dhimbja si post traumatik?	15
Pasojat nga trauma mund të rëndojnë mbi gjithë familjen.....	17
Pasojat nga trauma mund të prekin dhe fëmijët e të rinjtë	18
Traumatizimet dhe pasojat e tyre janë të trajtueshme.....	20
Këta specialistë ju ndihmojnë	22
Këtu Ju mund të gjeni më shumë mbështetje	24
Në rast emergjence	25



Një traumë psikike mund të prekë këdo



«Kur doja të kthehesha nga puna në shtëpi, shtinë në mua, dhe të nesërmen shtinë sërish. Që nga kjo ditë kisha frikë të dilja përjashta. Këto përjetime më përndjekin akoma edhe sot në Gjermani – përherë dëgjoj të shtëna dhe kam ndjesinë sikur këta njerëz po më kërcënojnë.» (Zoti B.)

Një përvojë e këtillë tragjike jetësore shkakton frikë të madhe, ndjenjën e braktisjes dhe të pafuqisë. Kjo gjë mund të influencojë për një kohë të gjatë ndjenjat, mendimet dhe disponimet e të prekurit.

Ngjarjet e tilla i quajnë ndryshe edhe «situatë traumatike» ose thjesht «traumë». Pas një traume njeriu duket shpirtërisht, pjesërisht edhe fizikisht, i plagosur. Bota për të prekurin ka ndryshuar, asgjë nuk duket më si më parë. Lëndimet fizike shpesh duken qartë dhe mund të trajtohen nga mjeket dhe mjekët. Në të kundërtën, plagët shpirtërore nuk janë të dukshme dhe për këtë shkak shpesh nuk trajtohen dot. Te të prekurit ato shpjen në vuajtje të shumta, për shembull në tendosje, dhimbje, çrregullime të gjumit, gjendje ankthi ose depresione.

Lëndime të tilla shpirtërore duhen marrë seriozisht. Ato pengojnë në jetën e përditshme dhe vështirë përballohen. Për këtë shkak është me rëndësi për t'iu drejtuar sa më parë që të jetë e mundur një personi kompetent. Ky është hapi i parë drejt një trajtimi të suksesshëm dhe siguron fuqi për t'ia nisur një jete të re «pas traumës».



Është mirë të dihet

Të gjithë njerëzit mund të preken nga ngjarjet traumatike. Pothuajse çdo njeri gjatë jetës së tij përjeton së paku një traumë. Trauma mund të trajtohet. Drejtojuni sa më parë që të jetë e mundur një specialisti dhe siguroni ndihmë!

Çfarë mund të jenë përjetimet traumatike?

Parimisht, përjetimet traumatike për të gjithë njerëzit janë një tronditje shpirtërore. Është e vështirë të kuptohet se çfarë ka ndodhur, dhe është e mundimshme për t'i tejkaluar ato. Nuk luan rol nëse trauma është përjetuar direkt ose është vëzhguar në trajtën e dëshmitarit ose dëshmitares.

Kritereve të një traume i përgjigjen ngjarjet vijuese:

- Katastrofat natyrore, si tërmetet, vërshimet ose zjarret pyjore.
- Përjetimet e luftës, në pozitën e luftëtarit/-es ose të personit civil
- Fatkeqësitë, përjetimi i dhembjeve të rënda trupore ose shpirtërore
- Tortura, burgimi me mungesa të zgjatura
- Kërcënimi madhor, dëbimi dhe arratisja
- Përdhunimi dhe forma të tjera të dhunës seksuale
- Të qenët dëshmitar i kërcënimit, lëndimit dhe dhunës, sidomos kur kjo ka të bëjë me njerëz të afërm



Ç'është një traumë?

Një traumë është një ngjarje e vetmuar ose e përsëritur, me ç'rast njerëzit në mënyrë direkte, si dëshmitarë ose përmes përshkrimit, i nënshtrohen ndonjë kërcënimi madhor si vdekja, dëmtimi i rëndë fizik ose abuzimi seksual.



Cilat janë çrregullimet traumatike?

i Është mirë të dihet

Jo të gjithë njerëzit reagojnë njësoj kundrejt një përvojë traumatike. Kjo është krejt normale dhe s'ka të bëjë fare me të qenët «i fortë» ose «i ligësht». Ca njerëz i tejkalojnë situatat e tilla pothuajse të padëmtuar, të tjerët, ndërkaq, më pas ndjehen të lënduar fizikisht dhe shpirtërisht. Në rast se përvojat traumatike nuk janë të rastit, por të shkaktuara qëllimisht nga njerëz të tjerë, dhe në rast se shfaqen në formë të përsëritur, atëherë rreziku për cenime shëndetësore është më i madh.

Njerëzit reagojnë në mënyra të ndryshme nga përvojat stresuese. Shumë ndihen të lënduar nga trauma. Ankesat pas traumës janë një shenjë se trupi dhe mendja janë duke u përpjekur për të shëruar veten dhe për rivendosjen e shëndetit.

Ankesat e vazhdueshme tregojnë se personat në fjalë ende nuk mund të trajtojnë siç duhet përvojat e këqija. Këta njerëz vuajnë nga një përvojë traumatike me çrregullime posttraumatike të tilla si psh. ankthi, veçime (shih faqen 14), depresion, çrregullime të gjumit, paaftësi fizike, shpërthime zemërimi,

mendime vetëvrasjeje. Disa gjithashtu raportojnë se ata kanë probleme për të thënë jo dhe nuk mundën të përfaqësojnë mendimet e tyre. Shpesh ata vetëm heshtin, largohen nga miqtë e tyre dhe ndihen të pavlefshëm. Një çrregullim i zakonshëm traumatik është çrregullimi post traumatik i stresit (ÇPTS).



Ç'nënkuptohe me çrregullimin e stresit posttraumatik?



«Përherë më dalin para syve të mi të brendshëm pamje të tmerrshme nga arratisja, sidomos gjatë natës. Për mua kjo është më e vështirë për ta përballuar se sa dhimbjet kronike të shpinës apo të kokës, nga të cilat vuaj.» (Zonja B.)

Një pasojë veçanërisht e shpeshtë e një traume është «Çrregullimi i stresit posttraumatik». Kjo sëmundje shfaqet përmes tre tiparesh kryesore:

1. Rikujtimi
2. Shmangia
3. Hiperngacmimi dhe tendosja

Në faqet vijuese do të sqarohen më shkoqur këto tre tipare.



1. Rikujtimi

Të prekurit vuajnë për faktin se nuk mund të harrojnë dot se çfarë ka ndodhur. Kujtimet për traumën nxjerrin krye vazhdimisht, edhe pse janë të padëshirueshme.

Pas një përjetimi traumatik kujtimet për këtë traumë mund të rizgohen vazhdimisht në forma dhe mënyra të rënda. Në çaste të tilla, tek të prekurit krijohet njëfarë ndjesie sikur atë ngjarje do ta përjetojnë sërish.

Kujtime mund të shfaqen edhe gjatë natës, duke marrë formën e maktheve.

Ripërjetimi i një traume mund të shkaktojë emocione të forta dhe frikëra të rënda. Me këtë rast, të prekurit, për shembull, nisin të djersinë shumë, ose të dridhen dhe të ndjejnë një trysni të fuqishme në kraharor. Ata mendojnë sikur nuk e kanë më nën kontroll veten dhe do të çmenden. Shpesh nuk ia dilet që pamje të tilla të mënjanohen. Kjo gjë shkakton sflitje të rëndë, turp dhe zemërim.

Kujtimet e padëshiruara shfaqen shumë papritur dhe pa asnjë arsye të dukshme. Por shpesh ka shkaqe të caktuara. Këto janë ndjesi, që ngjasojnë me ato gjatë traumave (tingujt, aroma, etj).



«Përherë më dalin përpara syve flakët e shtëpisë që po digjet, dhe jam e ngujuar fort në kujtimet e dhembshme të së kaluarës. Shpesh zgjohem gjatë natës dhe kam frikë.» (Vajza)



Përse kujtimet për traumën rizgohen vazhdimisht?

Në qoftë se kujtimet rizgohen vazhdimisht, përkundër dëshirës, kjo është një shenjë për faktin se shpirti edhe më tej vuan nga përjetimi traumatik. Njëkohësisht, kjo është dhe një kërkesë e tij për t'u përballur me kujtimet e rënda. Parimi mund të krahasohet me funksionin memorizues të një celulari. Gjithë kohën derisa një detyrë ose një shënim i dhënë nuk përpunohet, do të shfaqet rregullisht një vërejtje përkujtuese e lidhur me kërkesën që detyra tashmë të përpunohet.

2. Shmangia

Të prekurit përqipen shumë që të harrojnë gjithçka dhe për t'iu shmangur gjërave që lidhen me përjetimet e këqija. Ata do të donin më me dëshirë që të kaluarën e tyre thjesht ta fshijnë nga kujtesa.

Kujtimet e padëshiruara për traumën janë shumë të rënda. Për këtë shkak, të prekurit përqipen që gjithçka ta shmangin dhe të harrojnë çfarë ua përkujton përjetimin e llahtarshëm. Kësaj shpesh nuk ia dalin dot.

Për këtë shkak, shumë nga të prekurit tërhiqen në vetmi, nuk duan të jenë më bashkë me të tjerët. Kësisoj sakrifikohen edhe përjetimet e mira, si dhe gëzimi i jetës. Gjërat që për ndonjërin më parë kishin qenë të rëndësishme dhe kishin ofruar kënaqësi, papritur bëhen të parëndësishme. Kësisoj mund të zbehen ndjenjat. P.sh. i prekuri as familjen e vet nuk e do më si më parë. Nuk ka më dëshira, ide ose plane për jetën private.

«Unë pothuajse kurrë nuk flas me të tjerë, as për përjetimet e mia të tmerrshme, as për gjërat e përditshme. Më me dëshirë do të doja të harroja gjithçka çfarë ka ndodhur – mirëpo nuk ia dal dot kurrësesi.» (Zoti B.)



Është mirë të dihet

Shmangia e situatave që përkujtojnë përjetimet e hidhura fillimisht është një reaksion i arsyeshem: kush ia del për t'u mbrojtur nga traumatizimet e mëtejshme, mund ta sigurojë kështu mbijetesën e vet.

Mirëpo: përmes shmangies së vazhdueshme dhe ndrydhjes ballafaqimi me përjetimet e hidhura – si rezultat, pengohet trauma nuk do të përpunohet ashtu si duhet. Pos kësaj, vjen deri te izolimi përherë e më i madh nga jeta e përditshme dhe humbet kontakti me rrethin shoqëror. Hapi i parë do të ishte ndihma e një specialisti.



3. Hiperngacmimi dhe tendosja

Të prekurit vuajnë nga nervozizmi i theksuar, tendosja, frika dhe pagjumësia.

Individët me çrregullimin e stresit posttraumatik sillen me kujdes të tepruar dhe vëzhgojnë me kujdes mjedisin e tyre rrethues. Ata janë në gjendje të përhershme alarmi: ata bëjnë kujdes gjithmonë që një rrezik të mundshëm ta shquajnë menjëherë ose që të mund të shmangin një ngacmim përkujtimor. Kundrejt kësaj tendosjeje dhe këtij rëndimi reagohet, më në fund, edhe fizikisht. Shumë të prekur ankohen nga probleme të gjumit. Ata e kanë të vështirë që të bien në gjumë në mbrëmje dhe zgjohen përherë gjatë natës të djersitur dhe me rrahje të forta të zemrës. Në mëngjes ndjehen të lodhur, të rraskapitur dhe e kanë të vështirë të përqendrohen. Shumë individë raportojnë, pos tjerash, se ngacmohen shumë më lehtë se sa para traumës dhe shpeshherë edhe për gjëra të imëta përjetojnë shpërthime të forta zemërimi. Ata janë gjithashtu dhe shumë më të trembshëm se sa para traumës.

i Është mirë të dihet

Gjendja e përhershme e alarmit dhe tendosja kanë për qëllim që mundësisht t'i shquajnë të gjitha rreziqet e ardhshme, me qëllim që asnjë traumë të mos përsëritet më. Mirëpo ky shqetësim i vazhdueshëm pas njëfarë kohe çon deri te një gjendje rraskapitjeje trupore dhe shpirtërore.



«Unë jam prore i shqetësuar dhe nervoz së brendshmi. Me gjithë tabletat, nuk mund të fle fare. Dridhem në krevat, kam dhimbje koke dhe pres me padurim të madh që të zbardhë agimi, që të mund të çohem.» (Zonja B.)

Përmbledhje e çrregullimit të stresit posttraumatik

Sqarimet për katër tiparet bëjnë të qartë se çrregullimi i stresit posttraumatik përbëhet nga shumë probleme. Shpeshherë nuk kuptohet se shqetësimet dhe vetë trauma shkojnë së bashku. Për këtë shkak shpesh ekziston ndjenja se kujtimet e llahtarshme nuk do të tejkalohen dot kurrë, si dhe ndjenja e çmendurisë. Shumë të prekur përshkruajnë, gjithashtu, se ndjehen fajtorë dhe turpërohen për gjëra që kanë ndodhur gjatë traumës, ndonëse janë vetë ata që kanë qenë viktima, pa pasur faj.



Është mirë të dihet

Çrregullimi i stresit posttraumatik ka shumë fytyra. Të gjitha këto reaksione dhe ndjenja janë krejtësisht normale dhe, parimisht, përgjigje e shëndetshme ndaj një situatë «anormale». Ato janë një indikacion për faktin se si trupi dhe psika jonë janë të zëna në përpunimin e përjetimeve traumatike dhe në shërimin e plagëve shpirtërore të lindura prej tyre.

Shkëputja si post traumatik

Të prekurit vuajnë nga një perceptim i ndryshuar, në të cilin ndjenjat e tyre, si dhe vetë personaliteti vetjak, ndjehen si të mpirë dhe të huaj. Në gjuhën profesionale kjo gjendje përcaktohet si disociacion.



«Shpeshherë ndjej brenda vetes një boshllëk të madh, sikur unë nuk jam më unë. Kjo gjë mund të shkojë aq larg sa dhe pjesë të trupit tim të mos i ndjej më si duhet.» (Zoti B.)

Disa të prekur përshkruajnë se si ndjenjat e tyre, veten e tyre ose veprimet e tyre papritur i perceptojnë ndryshe nga koha para traumës. Me këtë rast shpesh bëhet fjalë për perceptime të ndryshuara, sikur ndodhesh në një mjegull ose prapa një pllake prej qelqi. Për shembull, befaz nuk di gjë më se çfarë ke bërë, se ku ndodhesh me saktësi, ose se si ke arritur deri aty. Persona ose vende të familjarizuara papritur të duken krejt të huaja dhe joreale. Mund të jetë i cenuar edhe trupi vetjak, i cili papritur të duket i huaj dhe jo i vetes. Të prekurit kanë ndonjëherë ndjesinë sikur të mos e kenë veten nën kontroll, të ndjehen si një marionetë. Ose të jenë krejtësisht të mpirë nga brenda dhe të mos mund të lëvizin më.

Të gjitha këto ndjesi dhe perceptime trupore janë shumë të pakëndshme dhe shkaktojnë

frikë. Të prekurit nganjëherë përpiqen t'i japin fund kësaj gjendjeje duke i shkaktuar vetes së tyre dhembje.



Përse mund të ndryshojë perceptimi?

Ndryshimi i perceptimit (Disociacioni) përfaqëson një funksion të rëndësishëm ekzistencial të trupit tonë. Nëse një kërcënim – p.sh. gjatë një traume – bëhet shumë i madh, trupi shtanget, të menduarit pushon, ndërsa dhimbjet ose ndjenjat nuk perceptohen më drejt. Kësisoj, individi i prekur mund të peshojë nëse do të luftojë ose do të ikë. Nëse që të dyja janë të pashpresa, trupi «shtanget». Trupi e meson këtë funksion mbrojtës që pas traumës thjesht të shtanget, kështu që do ta zbatojë këtë edhe shumë vite më pas, pasi të shfaqen kujtimet për traumën. Shpeshherë kjo gjë ndodh shumë shpejt në situatat e rënda ditore. Të prekurit këtë gjendje e përjetojnë si një humbje të madhe kontrolli mbi veprimet vetjake ose ankohen mbi probleme në përqendrim dhe boshllëqe në kujtesë. Kjo gjithashtu mund të çojë në një perceptim të ndryshuar të kohës (Thjerrëza kohore).

Dhimbja si post traumatik?



- Dhimbje shpine, dhimbje në këmbë deri tek shputa
- Dhimbje të kyçeve dhe të kokës
- Shqetësime të barkut dhe të lukthit si dhe në zonën e nënbarkut
- Dhimbje gjatë urinimit
- Dhimbje koke

Shumë nga të prekurit dhimbjet e tyre i ndejnë si shumë të ngulmëta dhe do të donin një lirim të përhershëm syresh. Megjithatë, sqarimet mjekësore shpeshherë nuk gjejnë dot shkaqe fizike për dhimbjet. Kjo, për shkak se shqetësimet fizike dhe shpirtërore gërshetohen ngushtësisht mes tyre dhe ndikohen reciprokisht. Këtu hyjnë pastaj dhe kushtet aktuale të jetës, si të ardhurat, mirëqenia, rrethi i miqëve ose lejeqëndrimi më i sigurtë, të cilat mund të ndikojnë gjithashtu në perceptimin e dhimbjeve. Për këtë shkak është e vështirë të kapet kuptimi i saktë i shkaqeve të dhimbjeve: stresi shpie te dhimbjet dhe anasjelltas.

Problemi përkeqësohet akoma më shumë nga fakti se dhimbjet janë të lidhura me kujtimet nga ngjarjet traumatike. Kështu, për shembull, dhimbjet mund të shfaqen në vendet e torturuara të trupit, edhe kur radiografia nuk vërteton gjë. Për pasojë, prania e dhimbjeve çon përherë te kujtimet e dhimbshme për ngjarjen traumatike, sikur vetë trupi do ta kujtojë atë. Këtë «ripërjetim këtu dhe tani, në këtë çast» shumica e ndejnë si shumë të rëndë.

«E urreja veten për këto probleme shëndetësore dhe I thoja vetes: përse kam dhimbje koke dhe shpine, përse gjithë ky nervozizëm, tani kur jemi në gjendje sigurie? Përse pikërisht tani?»
(Zonja B.)

Individët që kanë përjetuar situata traumatike, më pas vuajnë shpesh nga dhimbje fizike. Shpeshherë përmenden format vijuese të dhimbjeve:

Shumë të prekur dhimbjet kronike i çojnë në pasivitet, tërheqje nga rrethi familjar dhe i miqve si dhe në gjendjen e pashpresë. Disa syresh provojnë të qetësohen me alkool ose medikamente, për t'i bërë kësisoj më të përballueshme dhimbjet dhe tendosjet. Kjo përsëri ka ndikim të madh në raportet sociale e familjare dhe në aktivitetet profesionale.

i Është mirë të dihet

Shumë individë të traumatizuar, krahas shfaqjeve shpirtërore të çrregullimit të stresit posttraumatik, vuajnë gjithashtu dhe nga shqetësime dhe dhimbje të pandërprera. Duke qenë se trupi, shpirti dhe rrethanat aktuale jetësore janë të gërshetuara ngushtësisht në mes tyre, shpesh është e vështirë të gjendet shkaku i vërtetë i dhimbjeve.



Pasojat nga trauma mund të rëndojnë mbi gjithë familjen



«Unë jetoj shumë i tërhequr dhe as që e lë ndonjëherë banesën time – u shmangem kontakteve me botën e jashtme. Shpesh nuk e duroj dot më askend, as gruan time, as vajzën time, madje as veten time.» (Zoti B.)

Ndjenjat janë një lloj ure kundrejt të afërmeve. Shpeshherë këto ndjenja ndryshojnë tek individët e traumatizuar. Ca nga të prekurit përjetojnë zhdukjen e plotë të ndjenjave. Nga pasojat e këtyre ndryshimeve nuk vuajnë vetëm të prekurit, por edhe familjarët dhe miqtë. Ata janë në dyshim, pasi nuk mund ta kuptojnë dot sjelljen e individit të prekur dhe nuk dinë se si të sillen me të. Në anën tjetër, kjo shpie në keqkuptime ose konflikte në familje dhe midis partnerëve.

Krahas ndikimeve në jetën e përbashkët bashkëshortore ose të partnerëve, traumat influencojnë, para së gjithash, rolin prindëror, dhe kësisoj edhe edukimin e fëmijëve. Shpesh të prekurit nuk ia dalin dot të kenë kontakte emocionale me fëmijët e tyre. Me fëmijët, gjithashtu, nuk flitet për të kaluarën dhe për traumën, duke mos dashur një përkeqësim plotësues të gjendjes dhe për t'u mbrojtur nga

përjetimet e tmerrshme. Ky fakt nuk është i mirë as për prindërit dhe as për fëmijët.

Fëmijët janë tepër të ndjeshëm. Ju ndjeni stresin e prindërve të tyre, edhe nëse nuk është folur për këtë. Trauma e prindërve mund të ketë një efekt edhe mbi fëmijët. Ata zhvillojnë ankth dhe simptoma të tjera të stresit, edhe në qoftë se ata vetë nuk kanë përjetuar ndojë traumë. Për këtë shkak nuk duhet zvarritur shumë dhe sa më parë duhet kërkuar specialisti i përshtatshëm.



Është mirë të dihet

Edhe familjarët e individëve të traumatizuar kanë nevojë për ndihmë dhe konsultim nga specialistët. Shpesh ata vuajnë për faktin se ndjenjat dhe mënyrat e sjelljes së familjarëve të tyre të traumatizuar kanë ndryshuar. Të prekurit dhe familjarët ndjehen reciprokisht të huaj.

Pasojat nga trauma mund të prekin dhe fëmijët e të rinjtë



»Vajza ime papritur s'mund të flinte më gjatë natës. Ajo trembej nga errësira dhe shpeshherë i duhej të qante. Ankohej gjithashtu për dhimbje barku dhe kishte humbur oreksin. Suksesi i saj në shkollë ishte gjithnjë e më i dobët. Ç'ka ndodhur vallë me të, pyesja veten?» (Zonja B.)



Krahas prindërve shpeshherë nga përjetimet e llahtarshme janë të traumatizuar edhe fëmijët e të rinjtë. Ky fakt është i hidhur, për shkak se fëmijët janë në fazë zhvillimi dhe për këtë shkak janë veçanërisht të lëndueshëm e të pafuqishëm.

Për këtë arsye është me rëndësi që vështirësia dhe vuajtja e fëmijëve të traumatizuar të zbulohen dhe t'u ofrohet mbështetja e përshtatshme. Shpeshherë kjo gjë nuk arrihet në masë të mjaftueshme, pasi prindërit nuk duan t'i përmendin problemet e fëmijëve. Frika është shumë e madhe, sepse ballafaqimi me pasojat e përjetimeve të tmerrshme tek fëmijët nënkupton edhe konfrontimin me traumën personale.

Pos kësaj fëmijët tregojnë reaksione dhe simptoma paksa të ndryshme nga të rriturit:

- Reaksione frike dhe ankthi, çrregullime të gjumit me makth
- Tërheqje në vetvete, humbje guximi dhe gjendje pikëllimi
- Ulje spontaniteti dhe gëzim i kufizuar i jetës
- Shqetësime, si dhembje barku dhe koke, urinim në krevat
- Çrregullime përqendrimi dhe vështirësi në nxënie (p.sh. në shkollë)
- Sjellje agresive dhe ngacmueshmëri e ngritur
- Sjellje që bien në sy dhe akte të dënueshme



A janë të prekur nga çrregullimet e stresit posttraumatik vetëm të rriturit?

Jo! Edhe fëmijët dhe të rinjtë mund të jenë të prekur prej tyre. Ata janë veçanërisht të lëndueshëm dhe vuajnë shumë fort nga kujtimet e frikshme, pa mundur të flasin dot për to. Shpeshherë as me prindërit e tyre, të cilët duan që fëmija i tyre thjesht të harrojë gjithë të këqijat.



Është mirë të dihet

Fëmijët dhe të rinjtë e traumatizuar kanë nevojë urgjente për mbështetje terapeutike, këshillim dhe shoqërim! Mos ngurroni dhe drejtojuni sa më parë ndonjë qendre profesionale të përshtatshme.



Traumatizimet dhe pasojat e tyre janë të trajtueshme



«Unë kam vuajtur shumë nga përjetimet e tmerrshme. Më në fund kërkova një specialist dhe fola me të për problemet, frikërat dhe shqetësimet e mia. Edhe familja më përkrah. Që nga kjo kohë ndjehem shumë më mirë, tani sërish mund edhe të qesh.» (Zonja B.)

Shërimi i plagëve, qofshin ato shpirtërore apo trupore, ka nevojë për kohë. Një këshillim me specialistët duhet të pasojë nëse simptomat kryesore të çrregullimit të stresit posttraumatik janë të pranishme më shumë se katër javë. Simptomat e para shfaqen kryesisht menjëherë pas traumës.

Mund të ndodhë, ndërkaq, që pas traumës të mos paraqiten shqetësime. Vetëm më vonë, si rezultat i ndonjë ngarkese të re jetësore, vite të tëra pas traumës mund të shfaqen shqetësime. Një trajtim profesional realizohet në nivele të shumta. Këtu do të hynin psikoterapia, mbështetja sociale dhe medikamentet.

Psikoterapia nxit fuqitë vetëshëruese. Në psikoterapi mund të flitet mbi ngjarjet e hidhura dhe për shqetësimet e problemet e lidhura me to. Së bashku me specialistin do të përpunohen zgjidhjet për problemet.

Mbështetja sociale dhe ekonomike është gjithashtu e rëndësishme. Për shembull, pacientet dhe pacientët marrin mbështetje praktike për të rregulluar vështirësitë e gjendjes së tyre jetësore. Këto mund të jenë, sipas dëshirës, bisedat mjekësore me bashkëfamiljarë, me autoritetet, ose edhe me punëdhënësin.

Terapitë medikamentoze ndikojnë kundër simptomave të veçanta të çrregullimit të stresit posttraumatik. Këtu hyjnë, për shembull, medikamentet, të cilat ndikojnë, kur merren rregullisht, në qetësimin e simptomave depressive, dhimbjeve të vazhdueshme, çrregullimeve të gjumit ose frikërave. Mirëpo, për fat të keq, kujtimet shtypëse, ankthet ose dëshira që «thjesht gjithçka të harrohet» vetëm pjesërisht mund të trajtohen me medikamente.



Këta specialistë ju ndihmojnë

Mjeket dhe mjekët familjarë mund të diagnostikojnë një çrregullim stresi posttraumatik dhe t'i udhëzojnë të prekurit drejt specialisteve e specialistëve, psikologeve e psikologëve ose tek institucionet e specializuara.

Psikoterapeutet dhe psikoterapeutët punojnë në një dhomë prakse, mirëpo edhe në klinika psikiatrike ose në shërbime psikiatrike ambulatorë. Ata zbatojnë psikoterapi individuale ose në grupe.

Psikiatret dhe psikiatrët (mjeke ose mjek me një specializim psikiatrik) mund të aranzhojnë sqarime mjekësore ose të lëshojnë receta për barëra. Pos tjerash, ata ushtrojnë psikoterapi. Psikiatret dhe psikiatrët punojnë në dhomat e tyre të praksës, mirëpo edhe në shërbimet psikiatrike ambulatorë ose në klinika psikiatrike.

Qendrat psiko-sociale për refugjatët dhe viktimat e torturës janë institucione të specializuara ku ofrohet ndihmë psikologjike, terapeutike, konsulencë sociale dhe arsimore. Ofertat janë pa pagesë për ata që janë prekur dhe zakonisht janë financuar nga donatorë në pjesën më të madhe. Një listë të qendrave

psiko-sociale mund ta gjeni në www.baff-zentren.org

Shërbimet sociale psikiatrike ofrojnë këshilla dhe ndihmë për të sëmurët mendorë. Oferta pa pagesë ka si subjekt pacientët dhe të afërmit e tyre.



Është mirë të dihet

Një çrregullim stresi posttraumatik, sipas rregullit, mund të trajtohet mirë, më së miri përmes një psikoterapie. Medikamentet vërtetë janë efikase, mirëpo ato vetëm mund t'i zbusin simptomat e një çrregullimi të stresit posttraumatik. Mos ngurroni dhe informohuni për ndonjë specialist me përvojë në fushën e terapisë traumatike! Simptomat e çrregullimit të stresit posttraumatik s'kanë të bëjnë fare me imagjinatën. Ato janë reaksione ndaj streseve jashtëzakonisht të mëdha, të cilat duhen trajtuar sa më parë që të jetë e mundur nga një specialist. Të gjithë specialistët mjekësorë dhe terapeutikë i nënshtrohen detyrimit për heshtje!



Këtu Ju mund të gjeni më shumë mbështetje

Qendrat këshillimore për refugjatët ose qendrat e këshillimit për azil ndihmojnë njerëzit e emigruar gjatë procedurës së azilit, këshillojnë në çështjet sociale, zyrtare dhe personale, ndihmojnë në plotësimin e formularëve dhe japin udhëzime në përputhje me rrethanat individuale. Shpesh konsulenca për azil (-social) ofrohet direkt në qendrat e akomodimit.

Qendrat e këshillimit për migrim mbështesin emigrantët me të drejta qëndrimi në çështjet e jetës së përditshme. Ato ndihmojnë në çështjet zyrtare, këshillojnë mbi çështjet në lidhje me përvetësimin e gjuhës, shkollës dhe punës, strehimin dhe shëndetin dhe ndihmojnë ata që kërkojnë këshilla në mënyrë individuale në procesin e integritimit.

Shërbimet e Migracionit Rinor këshillojnë të rinjtë emigrant dhe të rriturit deri 27 vjeç. Ata që kërkojnë këshilla marrin mbështetje në çështjet akademike, profesionale dhe personale.

Qendrat e këshillimit Edukues dhe Familjar orientojnë ofertën e tyre ndaj prindërve, fëmijëve, adoleshentëve dhe nëse është e nevojshme për të gjithë familjen. Ata janë person kontakti për të gjitha çështjet, që prekin

familjen, duke përfshirë edhe konfliktet në familje, divorci apo çështje ligjore. Disa qendra të këshillimit kanë një ofertë në shumë gjuhë, shpesh është shtuar edhe një këshillim për shtatzaninë.

Kujdesi shpirtëror telefonik është një shërbim i kishës katolike dhe protestante. Ai është i pa pagesë gjithë kohës në numrin 0800 1110111 (protestante) dhe 0800 1110222 (katolike) i arritshëm. Ai ofron biseda në gjuhën gjermane për njerëzit në kriza, ku personi mund të mbetet anonim. Ata janë të hapur për njerëzit e të gjithë besimeve.

Numripër ofron një shërbim të kualifikuar këshillues për prindërit dhe gjyshërit (0800 1110550) dhe për fëmijët dhe të rinjtë (0800 116111) të disponueshëm. Konsulentët janë kontakti i parë për të gjitha pyetjet, problemet dhe në situata veçanërisht kritike.



Është mirë të dihet.

Mjeku Juaj i familjes mund t'Ju ndihmojë për të gjetur trajtimin e duhur ose Qendrën e Këshillimit për Ju.

Në rast emergjence

- Nëse keni nevojë për kujdes mjekësor dhe nuk mund të arrijnë mjekun tuaj të familjes ose mjekun tuaj familjar, Ju mund të kontaktoni mjekun për thirrje. Numri 116 117 zbatohet për të gjithë Gjermaninë, ju janë të lidhura pastaj me shërbimin e duhur të urgjencës.
- Në secilën situatë me rrezik jetën, shkaktuar nga fatkeqësia ose sëmundja, drejtojeni drejtpërdrejt numrit telefonik emergjent 112.



Impresum

Botimi i parë Mars 2017

Botuesi:

Bayerisches Rotes Kreuz
Landesgeschäftsstelle
Wolfgang Obermair, stv. Landesgeschäftsführer
Abteilung Soziale Arbeit
Garmischer Straße 19-21
81373 München
Telefon: 089 9241-0
www.brk.de

Me lejimin dashamirës të qendrës Ambulatore
për viktimat e torturës dhe të luftës SRK Bern
dhe Kryqi i Kuq Zviceran.

Teksti: Thomas Hofer, Franziska Siegenthaler,
Carla Benedetti (SRK), Viktoria Doll (BRK)

Përkthimi: Bislim Elshani, translated.org

Fotografitë: BRK / Christoph Lorenz

(www.phocus-creative.com)

Dizajni dhe faqosja: Agentur Vatter + Vatter

Shtyp: Agentur Vatter + Vatter

Burimi i citimeve: «Mit der schwierigen
Erinnerung in der sicheren Fremde», 2008,
Kontrast, Zürich

www.BRK.de



Bayerisches Rotes Kreuz
Landesgeschäftsstelle
Abteilung Soziale Arbeit

Garmischer Str. 19-21
81373 München
Tel.: 089 9241-0
www.brk.de

Iniciativa për refugjatët e traumatizuar është financuar nga një donacion privat.



Kryqi i Kuq gjerman është pjesë e
Kryqit të Kuq dhe Gjysmëhënës së
Kuqe Lëvizjes Ndërkombëtare.