

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 fajsime, urrejtje, frigë, mërzi apo ndjenjë lehtësime.
- Nuk të zë gjumi ose gjumin e ke me ndërprerje.
- Ngjarja të këthehet vazhdimisht në mendje.
- I njej 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 fajsime 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 njehta 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 fatkeqsisë. 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 shprehësh ndjenjat me vepra se sa me bisedë. Vizato, ngjyros, shkruaj, bën muzikë apo lëviz/bën ushtrime.

## FËMIU KA NEVOJË PËR PËRKRAHJE

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

## KUR KE NEVOJË PËR NDIHMËN E TJERËVE?

- Vazhdimisht je në ankth, i depresuar 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, izoloheh.
- Ke humbur dëshirën për të jetuar.
- Përdorë tepër barna/ilaje 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 kishtare, qendrat për bisedime rreth çështjeve familjare, qendrat për kriza dhe organizatat.

## TELEFONAT MBARËSHTETËRORE PËR NDIHMË

- Telefoni mbarështetëror për kriza i Shoqatës për shëndet mental 010 195 202
- Unioni i Mannerheimit për Mbrojtjen e fëmijëve dhe të rrinjëve 116 111
- Kujdestaria për viktimat e krimit 116 006

► **Mund të kërkosh ndihmë edhe në numrin e emergjencës 112.**

---

## NË KËTË QYTET TË SHËRBEJNË