

@ 2020 U.P

Ky material u përkthye dhe shpërnda nga Urdhri i Psikologut në Republikën e Shqipërisë

Si të jetojmë në karantinë?- Izolimi



Atle Dyregrov

Profesor, Doktor Shkencaash

Specialist në psikologjinë klinike,

Klinikë e specializuar në psikologji krize, Bergen- Norvegji

atle@krisepsykologi.no

Njerëzve u është kërkuar gjithnjë e më shumë të qëndrojnë në karantinë në shtëpi, ose në izolim, me frikën e mundshme të një infektimi nga Corona-virus. Shumë njerëz shqetësohen nëse kanë infektuar të tjerët ose janë të infektuar vetë. Studimet mbi pasojat psikologjike të karantinave të tilla, tregojnë pasoja të konsiderueshme negative në formën e frikës, zemërimit, mendimeve ndërhyrës, etj¹. Faktorët e stresit në këtë situatë përfshijnë mërzinë, informacionin e papërshtatshëm, probleme me qasjen në mallra shtëpiake, humbje financiare dhe stigmë.

Si të jetojmë më mirë në karantinë ?

Mos harroni se po kryeni një shërbim për shoqërinë.

¹ (Brooks dhe bashkëpuntorët, 2020)



Këtu janë disa këshilla se si të perballoni stresin psikologjik të izolimit.

Karantinimi i ndihmon të tjerët. Ju ndihmoni në uljen e mundësisë që të tjerët të sëmuren. Ju tregoni përgjegjësi sociale kolektive përmes veprimeve tuaja altruiste. Nëse mendoni në këtë mënyrë, do të jeni më të aftë të ruani vetërespektin dhe të parandaloni stigmën. Kur periudha e karantinës të ketë mbaruar, njerëzit e tjerë duhet ta mbajnë mend këtë dhe të mos e harrojnë në asnjë mënyrë këtë periudhë së bashku me personat që kanë marrë pjesë në karantinë.

Qëndro aktiv, planifiko dhe organizo ditën.

Aktivitetet, rutinat dhe organizimi i japin ditës formë, parashikueshmëri dhe dekurajojnë pafuqinë. Në një situatë të pasigurt, ajo siguron stabilitet dhe siguri. Ushtrimi fizik, higjiena personale, ushqimi në kohë të rregullta dhe aktivitete të tjera të rregullta kontribuojnë në rendin dhe strukturën e një situatë të re dhe të paqartë.

Kontakti shoqëror është një aktivitet i rëndësishëm.



Media sociale ju lejon të bisedoni, lundroni dhe të shihni të tjerët përmes Facebook, Skype dhe mediave të tjera sociale. Ky kontakt social bëhet veçanërisht i rëndësishëm gjatë periudhës së karantinës. «Qëndroni në kontakt»! Sigurohuni që kjo është një pikë fikse në orarin tuaj ditor.

Kontrolloni mendimet shqetësuese.

Është normale të keni mendime shqetësuese për gjendjen e infeksionit të një personi. Nëse mendimet e tilla marrin shumë hapësirë, mund të përpiqeni t'i kontrolloni ato më mirë. Shpërqëndrimi sjell fokusimin në largimin e këtyre mendimeve trazuese dhe përqëndrimin

në argëtime që po i listojmë si më poshtë. Shikoni filma ose seri në tableta ose TV, lexoni, luani lojëra video, bëni fjalëkryqe, Sudoku etj, ose përdorni Facetime / Skype për të biseduar me të tjerët, duke shmangur temën e koronavirusit si teme kryesore.



Ju gjithashtu mund të shtyni shqetësimin tuaj. Bëni vend për një kohë të caktuar (10-20 minuta) kur mund të shqetësoheni aq sa të dëshironi. Kur shqetësimet shfaqen jashtë kësaj kohe, ju mund t'i thoni vetes: "Kjo është diçka për të menduar “në kohën time të shqetësimit”, jo tani." Nëse kjo përsëritet mjaft shpesh, ky proces mendimesh bëhet automatik. Mos e caktoni “kohën tuaj të shqetësimit” vonë natën. Nëse shqetësimet shfaqen, mos u shqetësoni me veten, thjesht përsërisni se do të mendoni për to “në kohën tuaj të shqetësimit”.

Disa azhornime lajmesh në ditë janë të mjaftueshme.

Ne e dimë nga ata që përjetojnë tragjedi që harxhimi i tepërt i kohës duke parë ose lexuar lajme më pas ndikon tek ata negativisht. Nëse mbroheni nga kontrollimi i vazhdueshëm i mediave për lajme rreth virusit, do ta keni më të lehtë të qëndroni të qetë. Një azhornim i rregullt ditor nga një burim i besueshëm është i mjaftueshëm.

Burimet e informacionit janë :

Brooks, S. K., Webster, R. K., Smith, L. E., Woodland, L., Wessely, S., Greenberg, N., & Rubin, G. J. (2020).

Ndikimi psikologjik i karantinës dhe si ta zvogëloni atë:

Rishikim i shpejtë i fakteve. The Lancet, 0(0). [https://doi.org/10.1016/S0140-6736\(20\)30460-8](https://doi.org/10.1016/S0140-6736(20)30460-8)