



REPUBLIKA E SHQIPËRISË
URDHRI I PSIKOLOGUT
PRESIDENTI



Nr. 117 Prot

Tiranë, më 13.05.2020

NISMA: PSIKOLOGËT SHQIPTARË ONLINE! SHËRBIM PA PAGESË!

23.03.2020 – 10.05.2020

Total 756 konsulta psikologjike

Rezultatet e të dhënave të përfthuara nga telefonatat dhe shërbimi online

Nga telefonatat e marra mbi gjendjen psikologjike të shqiptarëve për pandeminë COVID-19, kemi përpunuar disa të dhëna kryesore që do të paraqiten në vijim në formën e grafiqeve dhe në formë tabelare. Në të dhënat bruto që disponojmë, ka edhe të tjerë varibla, të cilët, nëse i analizojmë, mund të përftojmë të tjera të dhëna domethënëse, por ne kemi vlerësuar se këto që do të paraqiten në vijim, krijojnë një tablo të përgjithshme për shëndetin mendor aktual të popullatës.

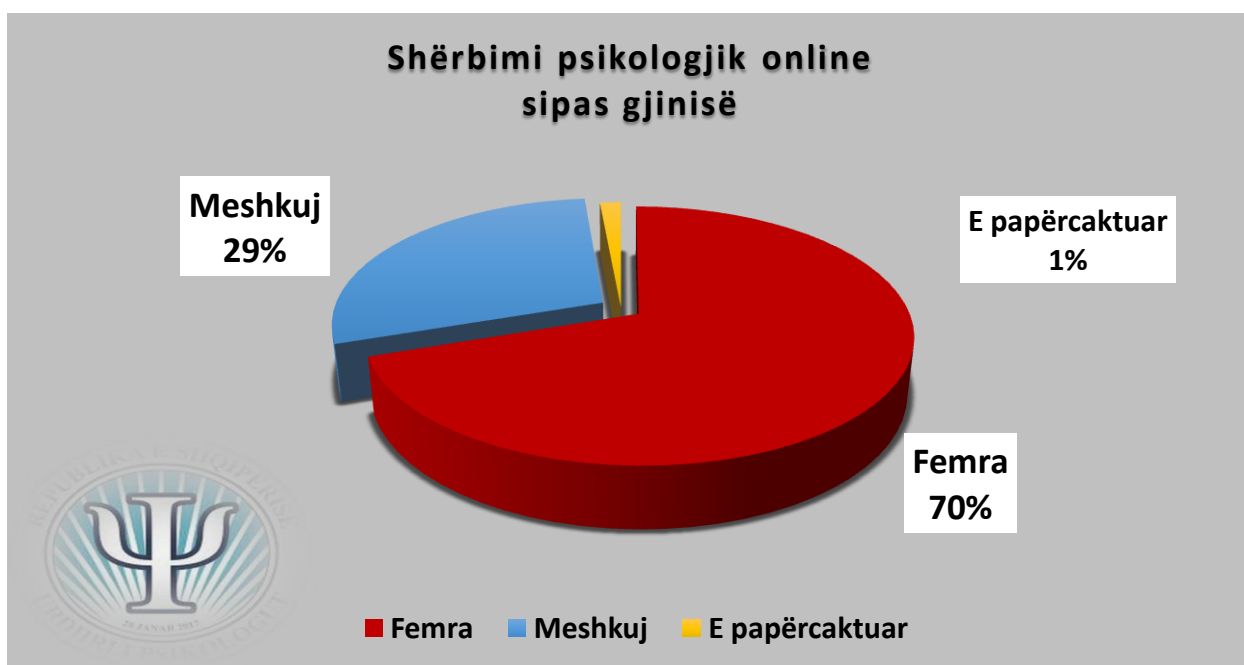
Janë marrë në total 756 telefonata në rreth 50 ditë shërbim psikologjik online pa pagesë. Përpunimi i të dhënave është bërë mbi këtë shifër totale të konsultave psikologjike.

1. GJINIA

Në dy ditët e para të shërbimit, kemi patur një fluks më të lartë të telefonatave nga individë meshkuj, tendencë e cila u përmbys menjëherë pas ditëve të para. Në përfundim të shërbimit, pjesa më e madhe e personave që kërkuan asistencë ishin **femra me 70%** në total. Sikundër do të shohim edhe më poshtë në grafikun e moshës, pjesa më e madhe e qytetarëve që kanë kërkuar ndihmë kanë qenë nëna të reja. Kemi konstatuar se kjo kategori ka qenë ndër më të prekurat nga izolimi. Në bazë të të dhënave konstatohet se ato kanë menaxhuar njëherësh:

mësimet online të fëmijëve, mirëmbajtjen e shtëpisë, kujdesin ndaj familjes në tërësi, si dhe ngarkesat që kanë ardhur si pasojë e shkëputjes nga aktiviteti punësor i përditshëm apo mungesa e kohës për veten. Përpos këtyre imenjimeve dhe problematikave të përditëshme, shtohet edhe ngarkesa e ardhur specifikisht nga frika e COVID-19.

Nga ana tjetër vlerësojmë se numri i ulët i telefonatave nga meshkujt mund të vijë, ndër të tjera, edhe si pasojë e mentalitetit dhe tendencës për të mbajtur për vete shqetësimet emocionale, çka rrit riskun e mosmarrjes në kohë të ndihmës për problematika të shëndetit mendor. Në këtë drejtim, gjinia femërore vlerësohet se e ka patur më të lehtë aksesin tek psikologu.



2. MOSHA

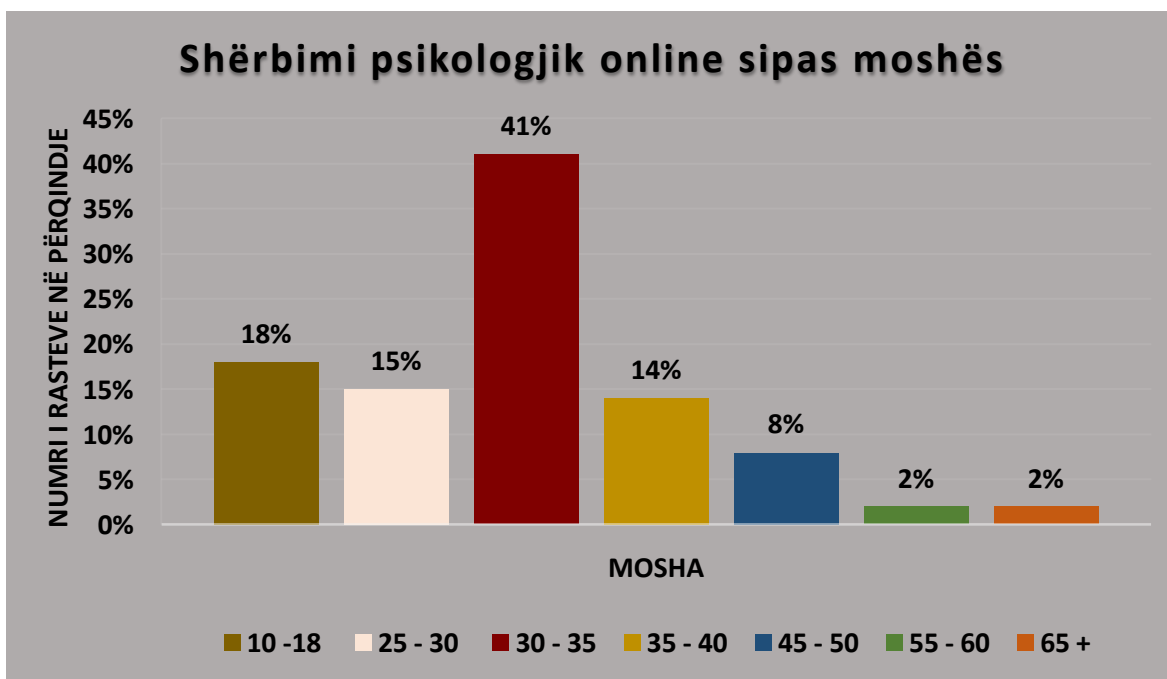
Lidhur me moshën e individëve, të cilët raportojnë se kanë përjetuar me më shumë ngarkesë emocionale këto muaj të krantinës, kemi një përqindje që në total shkon deri në 74% për moshën deri në 35 vjeç, me përqindjen më të lartë të raportuar nga mosha 30-35 vjeç.

Ajo çfarë është interesante për t'u studiuar më tej, është fakti se edhe në situatën e krijuar nga tërmeti i 26 nëntorit me magnitudë 6.4 të shkallës Rihter, ku pati 51 viktima, ishin pikërisht moshat e reja, deri në 30-35 vjeç, që e përjetuan më shumë në nivel traume tërmetin dhe zhvilluan më pas edhe simptoma të Çrregullimit të Stresit Post Traumatik.

Përjetimi i ngarkesave kaq të mëdha emocionale dhe mosaktivizimi i mekanizmave mbrojtës dhe aftësive resiliente, duhet të bëhen objekt i një studimi të thelluar. Ndërkohë që kjo e dhënë domethënëse, e duhet të merret në konsideratë për hartimin e politikave sociale, që kanë në qendër **nënat e reja me fëmijë**, apo femrat në tërësi në këtë grupmoshë, **të cilat, në popullatë, shfaqin aktualisht problematika të ngarkesave të larta emocionale dhe të ankthit.**

Edhe pse moshë më e rrezikuar nga COVID-19 ka qenë mbi 60 vjeç, vëmë re një përqindje thuajse të pallogaritshme në total të qytetarëve të kësaj moshe që kanë kërkuar ndihmë. Një ndër faktorët që ne kemi analizuar për këtë **përqindje të ulët të moshës mbi 50 vjeç** që ka kërkuar ndihmë, është edhe mentaliteti jo i hapur ndaj profesionit të psikologut në tërësi, apo edhe i aksesit në rrjetet sociale e web, për të evidentuar listat e psikologëve. Gjithsesi vlerësojmë se këta faktorë nuk përlligjin numrin kaq të ulët të telefonatave dhe shërbimit të kërkuar prej tyre.

Pyetja që ngrihet nga këto rezultate është: *përse moshat e reja edhe pse më pak të rrezikuara nga COVID-19, shfaqin disa fish më shumë problematika psikologjike në krahasim me moshën mbi 50 vjeç që është realisht më e rrezikuar nga COVID-19?*



Një përqindje të konsiderueshme në paraqitjen e të dhënave zënë **të miturit, të përfshirë në një fashë moshore 10-18 vjeç.** Me miratimin paraprak të prindit, ka patur konsulta të drejtëpërdrejta me të miturit. Numri i tyre është shtuar gjatë 3 javëve të fundit të shërbimit.

Kemi patur fluks të shtuar të konsultave të kërkuara nga **adoleshentë.** Mungesa e fashave të orareve për ta, për të dalë nga banesa, frika nga COVID, problematika të hasura me mësimin

online, mungesa e kontakteve të drejtëpërdrejta sociale të domosdoshme për një adoleshent, të cilat i janë mbivendosur problematikave të moshës, kanë rezultuar me një përqindje të lartë të nevojës për konsulta me psikologun. Ky rezultat, vlerësojmë se është një këmbanë alarmi dhe se i duhet kushtuar veçanërisht vëmendje kësaj grupmoshe me politika sociale dhe aktivitete që kanë në fokus mirëqënien e tyre psikologjike.

3. QARQET

Në të dhënat e përpunuar në nivel qarku mbi prejardhjen e telefonatave kemi përfutur gjithashtu rezultate shumë interesante, që vlejné të interpretohen dhe mbahen në konsideratë në politikat sociale dhe politikat mbi shëndetin mendor, që duhet të ndërmerren qeveria. Po kështu, këto të dhëna, vlerësojmë se janë ndihmesë edhe për organizatat jo fitimprurëse që operojné në vend dhe që duan të fokusojné resurset e tyre tek mirëqenia mendore e popullatës.

Siç konstatohet nga grafiku, tre qarqet me numrin më të lartë të kërkesave për këshillim psikologjik gjatë kësaj periudhe janë: **Lezha me 23.7%, Tirana me 22.1% dhe Durrësi me 19.4%**. Kjo e dhënë e përfutur vërteton faktin se **popullata që ka përjetuar tërmetin e 26 nëntorit, është shumë më e riskuar për problematika të shëndetit mendor**. Trauma e Covid-19 i mbivendoset traumës së patrajtuar të shkaktuar nga tërmeti. Diferenca kaq e dukshme në nevojën e këtij target grupi për suport psikologjik, lidhet ngushtësisht me tërmetin.

Ndonëse ky ishte një konstatim i bërë nga psikologët rast pas rasti, **është hera e parë që kemi të analizuar të dhëna të qarta për traumat e mbivendosura për këtë popullsi**.

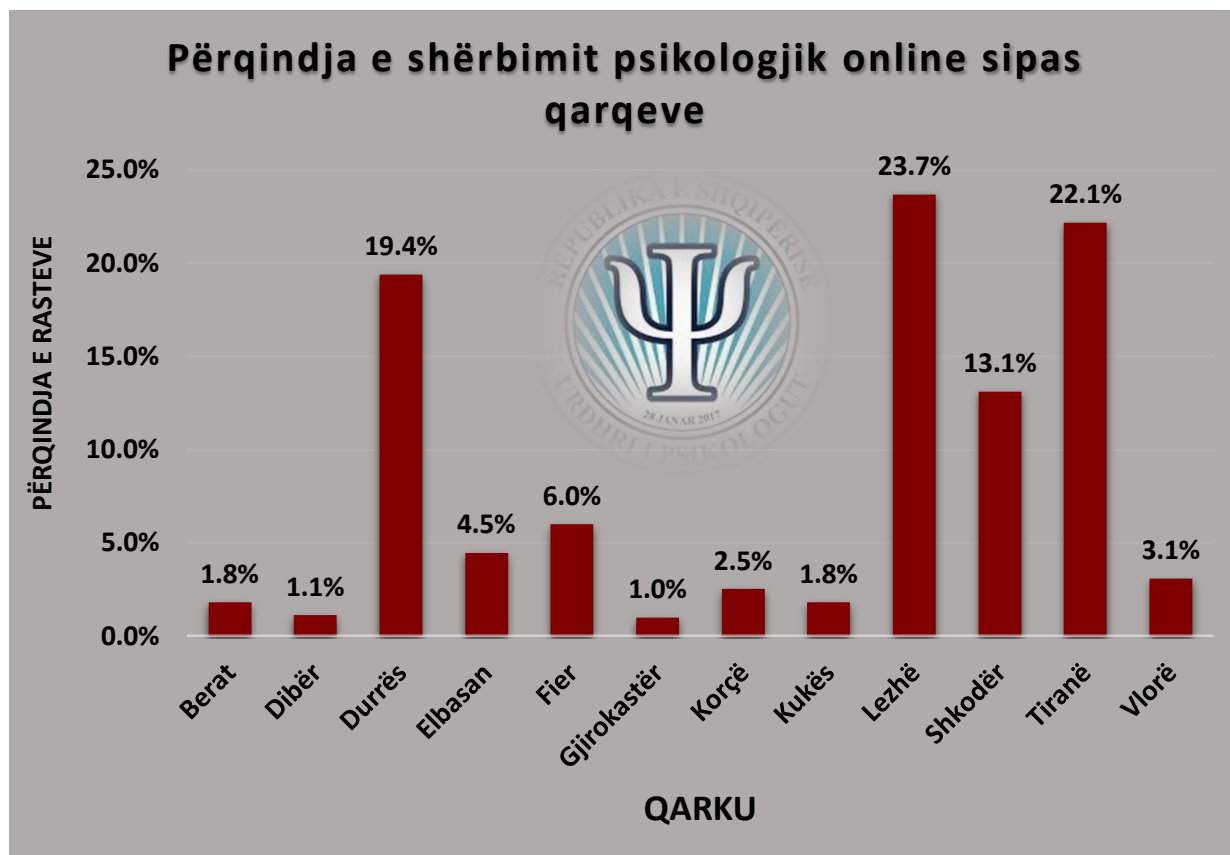
Kemi vlerësuar se ky numër i lartë telefonatash për konsulta, shkon gjithashtu në korrelacion të drejtë edhe me numrin e rasteve të infektiveve nga COVID-19 në këto zona. Ne vlerësojmë gjithashtu se shërbimi psikologjik që këto zona morën nga psikologët të Urdhrit të Psikologut në ngjarjen e tërmetit, i ka bërë të jenë më shumë të hapur ndaj profesionit të psikologut, të kuptojné përfitimet e ardhura nga asistenca psikologjike dhe në këtë mënyrë, të kenë më të lehtë të mposhtin barrierat e mentalitetit për kontakte me psikologun.

Shkodra, e cila rezulton me 13.1% të telefonatave, pati një rritje të telefonatave gjatë dy javëve që numri i të infektuarve pësoi rritje, por sërisht është në distancë në të dhëna nga tre qytetet që përjetuan tërmetin.

Në vijim të kësaj analize, vërehet se edhe Vlora, Elbasani apo Korca, të cilat patën vatra infektimi, kanë patur numër të ulët telefonatash krahasuar me Lezhën, Tiranën e Durrësin. **Kjo përforcon vlerësimin se kemi grup popullsie me risk të lartë të problematikave të shëndetit mendor, si pasojë e traumave të mbivendosura dhe të patrajtuara, të ardhura nga tërmeti**.

Sjellim në vëmendje se në periudhën e nisjes së karantinës, një pjesë e prekur e popullsisë në Lezhë e Durrës po trajtoheshin psikologjikisht për problemet e stresit post traum apo të tjera

problematikave të gjeneruara nga tërmeti. Shkëputja e menjëhershme e trajtimit për shkak të një tjetër traume kolektive, rrit dukshëm riskun e, problemeve të shtuara të shëndetit mendor dhe regresit.



Përpos shpërndarjes së telefonatave sipas qarqeve, më poshtë po pasqyrojmë edhe një tabelë të detajuar të shpërndarjes së telefonatave brenda secilit qark. Këto të dhëna mund të përdoren gjithashtu nga pushtet lokale, apo organizatat jo qeveritare, për ndjekjen e politikave të ndryshme sociale dhe ndërmarrjen e aktiviteteve me në fokus shëndetin mendor.

QARKU	SHPËRNDARJA E TELEFONATAVE BRENDA QARKUT	SHPËRNDARJA E NUMRIT TOTAL TË TELEFONATAVE NË VEND SIPAS QARQEVE
BERAT	Bashkia Berat,	38.46%
	Bashkia Kuçovë,	23.08%
	Bashkia Poliçan,	
	Bashkia Skrapar,	38.46%
		1.8%

DIBËR	Bashkia Ura Vajgurore		1.1%
	Bashkia Bulqizë,	25.00%	
	Bashkia Dibër,	50.00%	
	Bashkia Klos,		
	Bashkia Mat	25.00%	
DURRËS			19.4%
	Bashkia Durrës,	90.65%	
	Bashkia Krujë,	9.35%	
	Bashkia Shijak		
ELBASAN			4.5%
	Bashkia Belsh,		
	Bashkia Cërrik,		
	Bashkia Elbasan,	84.38%	
	Bashkia Gramsh,		
	Bashkia Librazhd,	12.50%	
	Bashkia Peqin,	3.13%	
	Bashkia Prrerjas		
FIER			6.0%
	Bashkia Divjakë,		
	Bashkia Fier,	60.47%	
	Bashkia Lushnjë,	27.91%	
	Bashkia Mallakastër,	6.98%	
	Bashkia Patos,	2.33%	
	Bashkia Roskovec	2.33%	
			1.0%
GJIROKASTËR	Bashkia Dropull,		
	Bashkia Gjirokastër,	57.14%	
	Bashkia Këlcyrë,		
	Bashkia Libohovë,		
	Bashkia Memaliaj,		
	Bashkia Përmet,		
	Bashkia Tepelenë	42.86%	
			2.5%
KORÇË	Bashkia Devoll,	11.11%	
	Bashkia Kolonjë,		
	Bashkia Korçë,	61.11%	
	Bashkia Maliq,		

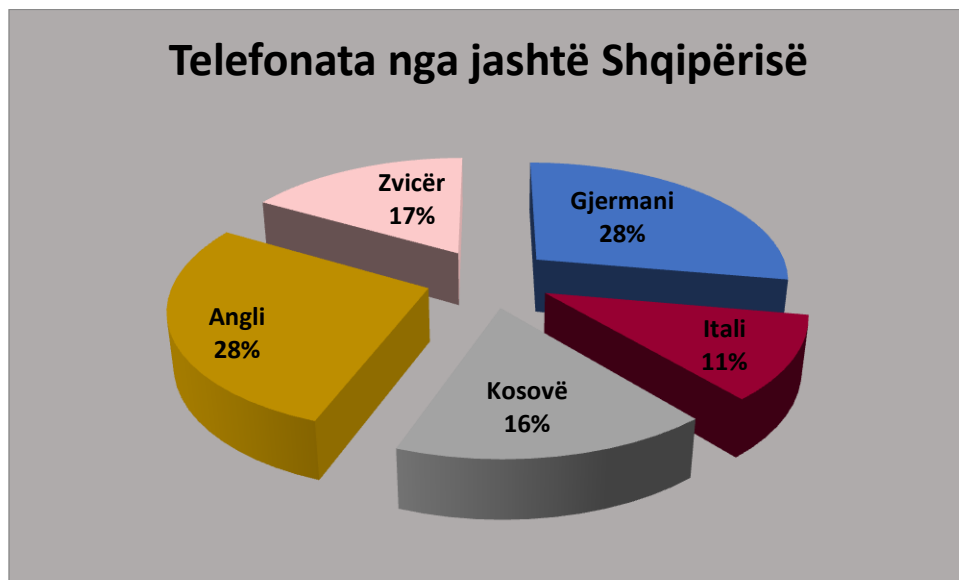
KUKËS	Bashkia Pogradec,	27.78%
	Bashkia Pustec	
		1.8%
	Bashkia Has,	76.92%
	Bashkia Kukës,	23.08%
LEZHË	Bashkia Tropojë	
		23.7%
	Bashkia Kurbin,	32.94%
	Bashkia Lezhë,	60.00%
	Bashkia Mirditë	7.06%
SHKODËR		13.1%
	Bashkia Fushë-Arrëz,	8.51%
	Bashkia Malësi e Madhe,	
	Bashkia Pukë,	3.19%
	Bashkia Shkodër,	86.17%
TIRANË	Bashkia Vau i Dejës	2.13%
		22.1%
	Bashkia Kamëz,	0.63%
	Bashkia Kavajë,	0.63%
	Bashkia Rrogozhinë,	2.52%
VLORË	Bashkia Tiranë,	96.23%
	Bashkia Vorë	
		3.1%
	Bashkia Delvinë,	
	Bashkia Finiq,	
Bashkia Himarë,		
Bashkia Konispol,		
Bashkia Sarandë,	9.09%	
Bashkia Selenicë,		
Bashkia Vlorë	90.91%	

4. TELEFONATA TË ARDHURA NGA JASHTË SHQIPËRISË

Ka qenë interesant fakti se gjatë përpunimit të të dhënave kemi konstatuar se një numër telefonatash dhe nevojës për konsulta online ka ardhur nga shqiptarë që jetojnë aktualisht jashtë Shqipërisë. Në shifrën totale të telefonatave të marra, kjo përqindje shkon në **4.6% në total**. Ndonëse është shifër e ulët në krahasim me numrin e telefonatave, ka qenë kuptimplotë për ne që

i kemi ofruar ndihmë edhe këtij target grupi, të cilët kanë kërkuar që ndihmën ta marrin nga psikologët vendas.

Më poshtë po pasqyrojmë një grafik me vendet nga të cilat kemi marrë këto telefonata dhe kemi zhvilluar konsulta.



5. PROBLEMATIKAT

Lidhur me problematikat, ne kemi grupuar në grafikun e mëposhtëm referimet më të shpeshta të popullatës për situatën COVID-19.

Ajo që vërehet është se, kemi një përqindje shumë të lartë të konsultave, të cilat janë bërë specifikisht për probleme me ankthin, të shoqëruara rast pas rasti edhe me atak paniku.

Pjesa më e madhe e telefonuesve ka lidhur ankthin e gjeneruar nga situata e pandemisë, me atë të gjeneruar nga tërmeti i 26 nëntorit. **Ankthi ka qenë problematika dërrmuese e referuar dhe konsultuar nga psikologët.**

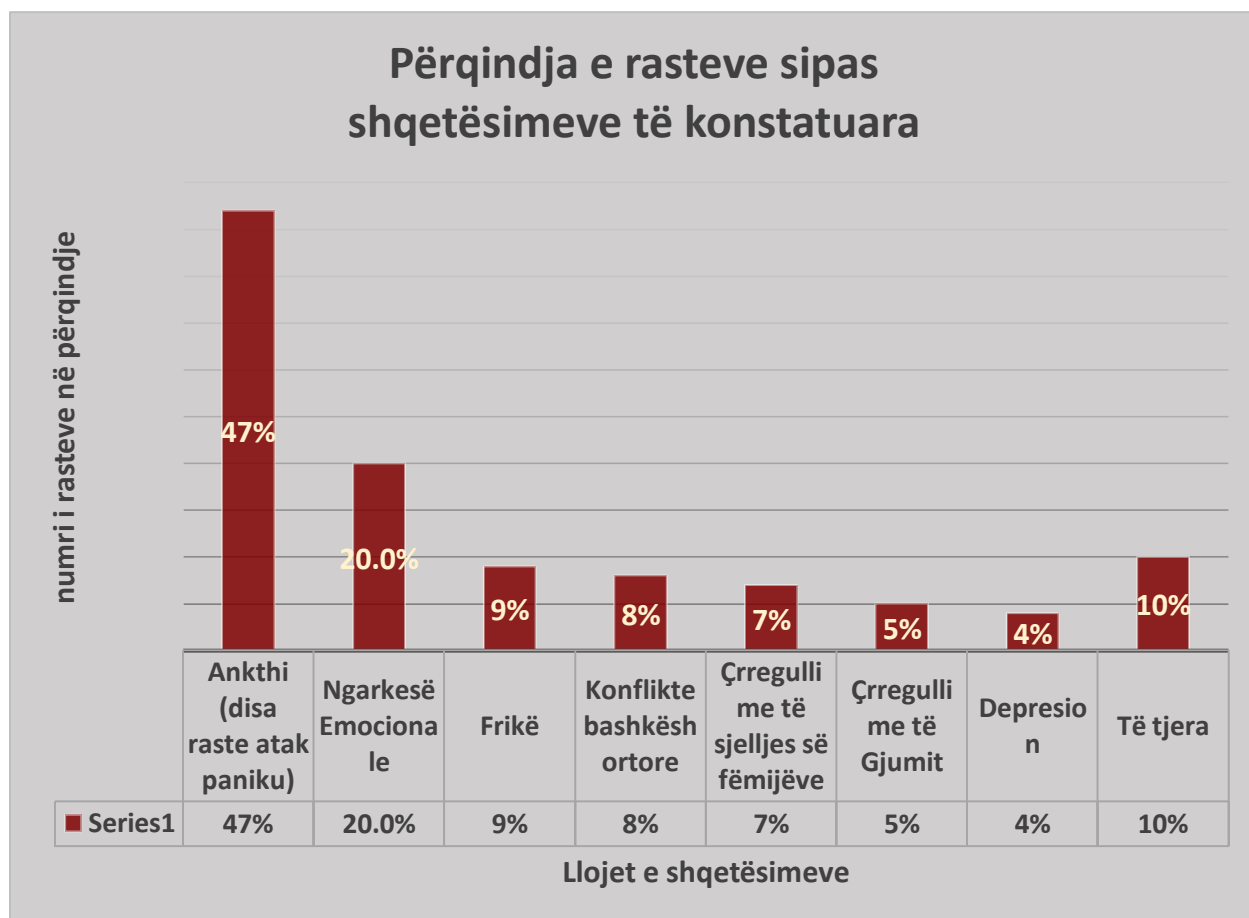
Edhe në studimet e mëparshme të bëra mbi efektet e karantinimit në vende të tjera të botës, si Kinë apo Kanada gjatë vitit 2003 për shkak të SARS, apo në disa fshatra të Afrikës në vitin 2014 për shkak të shpërthimit të Ebolës, ankthi, ngarkesa emocionale apo çrregullime të gjumit tek popullata, kanë qenë ndër problematikat më të referuara.

Në këto kushte, të dhënat që janë gjeneruar për Shqipërinë, krahasimisht edhe me të dhënat e përfutura nga të tjera studime të mëparshme në popullata më të kufizuara, ishin të pritshme.

Ajo që vihet re në grafik është një referim i shpeshtë i problematikave bashkëshortore, të cilat shkojnë në nivelin 8% të totalit të telefonatave.

Kjo e dhënë e përfutur dhe kjo problematikë rezultojnë të jetë bërë gjatë këtyre ditëve prezente edhe në median vizive dhe të shkruar për shtim të numrit të rasteve të denoncimeve për dhunë në familje.

Në vlerësime se, **karantinimi ka përkeqësuar dhe ka nxjerrë më shumë në pah konflikte mes bashkëshortëve tek familje, në të cilat kontraditat kanë qenë prezente prej kohësh.** Në familjet përgjithësisht të shëndetshme përpara COVID-19 kjo problematikë nuk është hasur në nivele të larta.



Referuar grafikut vëmë re se kemi një përqindje domethënëse të **depressionit** si dhe **problematikave të tjera të shëndetit mendor.**

Kemi konstatuar se një numër i lartë individësh, ka patur më parë problematika të shëndetit mendor për të cilat është diagnostikuar, përfshi depressionin dhe çrregullime të tjera të personalitetit. **Karantinimi ka përkeqësuar dhe regresuar shëndetin e tyre psikologjik, por ritheksojmë se këto problematika nuk i ka sjellë specifikisht karantinimi.**

Në vijim të referimit të këtyre të dhënave, vlerësohet se kjo përqindje e problemeve të shëndetit mendor të diagnostikuar në popullatë është e lartë.

Ajo çfarë konstatohet problematike për ne është fakti se, këta persona me çrregullime të shëndetit mendor kanë referuar rast pas rasti në telefonatat e kryera se nuk trajtohen me terapi tek psikologu, apo se kanë ndërprerë, apo kanë nisur trajtim me medikamente, pa konsultën e mjekut psikiatër.

Në këto kushte kemi emergjente depistimin e popullatës për problematika të shëndetit mendor. Kemi gjithashtu emergjente ndjekjen e ecurisë së individëve të cilët janë tashmë të diagnostikuar me problematika të shëndetit mendor.

Në përfundim të analizimit të këtyre të dhënave, vlerësojmë se mund të gjenerohen të tjera të dhëna në vazhdim mbi variablin e problematikave dhe atij të moshës së individëve që kanë kërkuar asistencë psikologjike, mbi problematikat dhe qarqet, gjinisë dhe problematikave, etj. Aktualisht ne kemi analizuar vetëm të dhëna të përgjithshme mbi problematikat e hasura.

Në përfundim të paraqitjes së këtyre rezultateve, falenderimi u shkon të gjithë psikologëve që kanë punuar me terrenin. Përveç ndihmës ndaj qytetarëve, kanë mbledhur këto të dhëna të çmuara për gjendjen psikologjike aktuale të popullatës.

Falenderimi u shkon edhe monitoruesve të grupeve, të cilët kanë përpunuar çdo natë të dhënat e telefonatave.

Faleminderit të gjithë qytetarëve që u mbështetën gjatë kësaj periudhe në shërbimin tonë psikologjik.

Valbona TRESKA
PRESIDENTE

