

UNIVERSITETI I GJAKOVËS "FEHMI AGANI"

FAKULTETI I MJEKËSISË

DREJTIMI: INFERMIERI



PUNIM DIPLOME

**TEMA: PËRKUJDESJA TE PACIENTËT ME
STRES AKUT**

Punoi:

Vallzim Llukovi

Mentor:

Prof. ass. Ilirjane Raça Bunjaku

Gjakovë, 2019

Ky punimi i temës së diplomës është realizuar në Unversitetin “Fehmi Agani” në Gjakovë në bashkëpunim me spitalin rajonal “Daut Mustafa “ në Prizren.

Mentori i kësaj teme është Prof. ass. Ilirjane Raça Bunjaku

Deklarata e kandidatit

Unë, Vallzim Llukovi, me përgjegjësi të plotë deklaroj se punimi i titulluar “Përkujdesja te pacientët me stres akut“ është punim i imi origjinal.

Të njëjtin nuk e kam kopjuar nga punimet e studentëve të tjerë apo nga ndonjë burim tjetër, përveq atyre burimeve dhe literaturave të cituara në referenca.

Nga fillimi deri në përfundim të këtij punimi kam respektuar dhe jam mbështetur në të gjithë rregulloren për hartimin e temës së diplomës të përcaktuar nga Universiteti i Gjakovës “Fehmi Agani“.

FALENDERIM

Falenderoj familjen për mbështetjen e pakursyer.

Falenderoj pedagogët e fakultetit të Infermierisë, në veçanti mentoren Prof. ass.

Ilijane Raça Bunjaku, e cila me vërejtjet dhe sygjerimet e saj në të gjitha fazat e punimit, ndikoi dukshëm në ngritjen e vlerës dhe cilësisë së këtij punimi.

Përmbajtja

Abstrakti.....	5
Qëllimi, Objektivat dhe Metodologjia.....	6
Kapitulli I	7
1.1 Hyrje.....	7
1.2 Stresi akut.....	8
1.3. Epidemiologjia e stresit.....	10
1.4. Simptomat e stresit.....	11
Kapitulli II	12
2.1. Llojet e stresit.....	12
2.2. Çrregullimet që sjell stresi.....	12
2.3. Shkaktarët e stresit.....	15
2.4. Roli i gjendjes emocionale në largimin e stresit.....	17
Kapitulli III	19
3.1. Stresi dhe individi.....	19
3.2. Si ta përballojmë stresin.....	20
3.3. Përkujdesja te stresi akut.....	20
3.4. Promovimi i relaksimit dhe të menduarit pozitiv.....	22
Kapitulli IV	25
4.1 Diskutimet.....	25
4.2 Përfundimet.....	26
4.3 Rekomandimet.....	27
Referencat	28
CV e kandidatit.....	30

Abstrakti

Hyrje – Aktivizimi i vazhdueshëm i sistemit nervor autonom, që ndodh rëndom në gjendje stresi, paraqet ngarkesë të tepruar për organizmin tonë. Me kalimin e kohës, nëse stresi është i vazhdueshëm, vjen deri tek një gjendje e vazhdueshme hipervigjilente e organizmit tonë dhe sistemit nervor simpatik. Ky çrregullim i funksionimit të këtyre sistemeve mund të kontribuojë në shfaqjen e sëmundjeve si: sëmundjet kardiovaskulare, gatsrointestinale, obeziteti, diabeti, sëmundjet autoimune (arriti reumatik), etj. Stresi luan rol edhe në dhimbjet kronike, të tilla si: migrena, dhimbja e shpinës, fibromyaglia.

Qëllimet - Qëllimi kryesor i punimit ka qenë analizimi i faktorëve që shkaktojnë stres, përkujdesja dhe trajtimi i stresit. Qëllimet e punimit janë edhe: epidemiologjia e stresit, shkaktarët e stresit, simptomat e stresit dhe çrregullimet që sjell stresi.

Metodologjia - Materiali i përdorur për këtë punim është siguruar kryesisht nga interneti, nga faqja me e madhe e publikimeve mjekësore "PubMed". Poashtu kemi konsultuar literaturën vendore, gjithmonë duke përzgjedhur literatura dhe publikime të reja, të viteve të fundit.

Diskutimet - Një ambient perfekt pa stres është një vend i varfër ku ne ndryshojmë perceptimin. Stresi bëhet një sfidë, e jo kërcënim, kur ne bëjmë një veprim, duke bërë diçka e duke u ndjerë i tërhequr nga ngjarjet, stresi në jetën tonë bëhet i menaxhueshëm. Në këtë pikë Anderson thekson se pak stres në jetën tonë është i preferuar dhe që ne nuk dëshirojmë një jetë fare pa stres. Psikologët gjithashtu aprovuan këtë që stresi ka edhe aspektin e tij pozitiv.

Përfundimet - Reagimet e organizmit tonë ndaj stresit akut, zakonisht janë të padëmshme dhe ndihmojnë organizmin dhe mendjen tonë që t'i përshtatemi ndryshimeve dhe kërkesave ndaj nesh. Megjithatë, nëse stresorët janë të vazhdueshëm dhe stresi bëhet kronik, duke i tejkaluar aftësitë e individit për ballafaqim, atëherë kjo paraqet një barrë të rëndë për shëndetin tonë, jo vetëm shëndetin mendor por edhe shëndetin fizik në veçanti.

Rekomandimet - Menaxhoni kohën tuaj, programimi dhe organizimi i kohës mund t'ju bëj shumë produktiv, përdorni strategji për të përballuar stresin duke u përpjekur për të dalluar mënyrat e sjelljes ndikuar nga stresi, krijoni një stili jetese, duke balancuar detyrimet dhe duke i dhuruar vetes kohën e mjaftueshme për t'u qetësuar. Ushqehu mirë, mos pi duhan, dhe limitoni sa të mundeni konsumimin e alkoolit, mbani afër miq të mirë, njerëzit që kanë një rrjet të fortë shoqërie janë shumë të aftë të përballojnë ndryshimet e jetës. Ndrysho mënyrën e të menduarit, thuaju «STOP» mendimeve që shkaktojnë stres.

Fjalët kyçe: stresi, shkaktarët, simptomat, përkujdesja, trajtimi.

Qëllimi dhe objektivat e punimit

Qëllimi kryesor i punimit ka qenë analizimi i faktorëve që shkaktojnë stres, përkujdesja dhe trajtimi i stresit.

Qëllimet e punimit janë edhe:

- ◆ Epidemiologjia e stresit;
- ◆ Shkaktarët e stresit;
- ◆ Simptomat e stresit; dhe
- ◆ Çrregullimet që sjell stresi.

Metodologjia

Gjatë përgatitjes së kësaj teme diplome në vazhdimësi jemi konsultuar me ekspertë, të cilët punojnë me pacient me këto probleme, mjek dhe infermier, në spitalin e përgjithshëm "prim.dr. Daut Mustafa", në Prizren.

Materiali i përdorur për këtë punim është siguruar kryesisht nga interneti, nga faqja me e madhe e publikimeve mjekësore "PubMed", poashtu kemi konsultuar literaturën vendore, gjithmonë duke përzgjedhur literatura dhe publikime sa më të reja, të viteve të fundit.

KAPITULLI I

1.1. HYRJJE

Pas perceptimit të një ngjarje akute stresuese, ndodh një kaskadë e tërë ndryshimesh në sistemin tonë nervor, atë kardiovaskular, endokrin dhe sistemin imunitar. Në rastin e stresit akut, aktivizimi i këtyre sistemeve na ndihmon që të përgatitemi për veprim dhe më pas kemi rikthimin e tyre në gjendjen e mëparshme. Në rastin e stresit kronik, kemi aktivizimin e vazhdueshëm dhe të tepruar të këtyre sistemeve, ku i gjithë organizmi qëndron në një gjendje konstante hipervigilente, si dhe prodhimin e vazhdueshëm të hormonit kortizol në gjak (hormoni i stresit), gjë që përbën një ngarkesë të madhe për organizmin.

Aktivizimi i vazhdueshëm i sistemit nervor autonom, që ndodh rëndom në gjendje stresi, paraqet ngarkesë të tepruar për organizmin tonë dhe mund të rezultojë me hipertension, tahikardi, hiperglikemi dhe tension muskular. Më kalimin e kohës, nëse stresi është i vazhdueshëm, vjen deri tek një gjendje e vazhdueshme hipervigilente e organizmit tonë, që është rrjedhojë e ngacmimit të vazhdueshëm të boshtit HPA (Hipotalamik-Pituita-Adrenal) dhe sistemit nervor simpatik. Ky çrregullim i funksionimit të këtyre sistemeve mund të kontribuojë në shfaqjen e sëmundjeve të tilla si: sëmundjet kardiovaskulare, gatsrointestinale, obeziteti, diabeti, sëmundjet autoimmune (arriti reumatik), etj. Por stresi luan rol edhe në dhimbjet kronike, të tilla si: migrena, dhimbja e shpinës dhe fibromyaglia.

Në rastet më të lehta pacientët ndihen vazhdimisht të irrituar, kanë vështirësi në koncentrim, një ndjenjë ligështimi apo sikur do t'u bie të fikët. Në rast të sëmundjeve qoftë edhe nga një e ftohur apo grip, stresi vështirëson dhe ngadalëson procesin e shërimit. Stresi ndikon në rritjen e inflamacionit dhe nivelin e inflamatorëve në gjak, të tilla si proteina c-reaktive. Sa më e gjatë dhe sa më intensive që është periudha stresuese, aq më të mëdha janë mundësitë e ndikimit dhe dëmtimit në shëndetin e njeriut.

Stresi është përcaktuar në mënyra të ndryshme. Në gjuhën angleze ka kuptimin e "presionit, tensionit apo përpjekjes", por në literaturën psikologjike-psikiatrike dhe mjekësore-biologjike është përdorur me shumë kuptime të ndryshme. Njëra është ajo që i referohet stresit si një stimul i dëmshëm, i brendshëm ose i jashtëm, fizik, social ose intrapsikik, i cili ushtron një ndikim intensiv dhe të zgjatur me kalimin e kohës (është një përkufizim që nuk merr parasysh përgjigjen e organizmit). Një koncept i dytë i stresit shoqërohet me një lloj stimulimi të të gjitha reaksioneve fiziologjike dhe psikologjike që synojnë të kundërveprojnë me shqetësimin e gjendjes së homeostazës, duke nënkuptuar stresin kryesisht si një situatë potencialisht

patogjene. Një kuptim i tretë e sheh stresin si grupin e stimulimeve të ndryshme biologjike dhe psikosociale, si dhe të përgjigjes komplekse fiziologjike dhe psikologjike që i shoqëron, dhe për këtë shkak ndërron interesin për reagimet e organizmit, si mbrojtës ndaj tyre.

Një përkufizim tjetër i stresit paraqet konceptin e "reagimit të alarmit" dhe e konsideron stresin në drejtim të stimulimit, duke mbështetur ekzistencën e një "niveli kritik", ose kufirin maksimal që mekanizmat fiziologjike të kompensimit mund të përballojnë. Stresi, brenda një teorie të përgjithshme dhe unitare të zhvillimit të sëmundjes, shihet si "përgjigje jo specifike e organizmit ndaj çdo kërkese të bërë mbi të": kjo është, pas një shumëllojshmërie të gjerë stimulujsh që mund të prishin ekuilibrin e brendshëm të organizmit.

Vetëm rëndësia që i atribuohet emocioneve ka bërë që disa autorë të përqendrojnë vëmendjen e tyre në konceptin e "stresit psikologjik", duke u përqëndruar në veçanti në peshën e vlerësimit të stimuljeve njohës: në praktikë, sipas kësaj qasjeje, në mënyrë që të ndodhë një reaksion i stresit, duhet një stimul që të klasifikohet si "relevante".

1.2. Stresi akut

Ky lloj i stresit është afatshkurtër dhe është mënyra më e zakonshme në të cilën ndodh stresi. Stresi akut shpesh shkaktohet nga të menduarit rreth presioneve të ngjarjeve që kanë ndodhur së fundmi, ose kërkesave që i parashtrijmë vetes për të ardhmen e afërt. Mirëpo mendohet se ky lloj stresi do të zvogëlohet ose hiqet sapo këto të zgjidhen. Efektet afatshkurtra të stresit përfshijnë dhimbje koke, tension dhe shqetësim. Megjithatë, raste të përsëritura të stresit akut gjatë një periudhe të gjatë mund të bëhen kronike dhe të dëmshme.

Njerëzit të cilët shpesh përjetojnë stres akut, ose kanë frekuenca të shpeshta të stresit, kanë stres episodik akut. Një person me shumë angazhime dhe organizim të dobët mund të gjejë veten duke shfaqur simptoma episodike të stresit. Këto përfshijnë një tendencë për të qenë nervoz dhe i tensionuar, ky nervozizëm mund të ndikojë në marrëdhëniet ndërpersonale me të tjerët. Individët që shqetësohen shumë në një bazë konstante mund të gjejnë veten përballë këtij lloji të stresit. Ky lloj i stresit mund të shkaktojë tension të lartë të gjakut dhe sëmundje të zemrës.

Për njerëz të ndryshëm, stresin e përbëjnë faktor të ndryshëm. Duke filluar nga ballafaqimet e përditshme si: trafiku i ngarkuar në një rrugë anë dhe presioni kohor në anën tjetër, shumë kërkesa dhe takime njëkohësisht, brenda një afati të shkurtër kohor, krizat e qëndrueshme (si papunësia), kujdesi për një të afërm apo fëmijë të sëmurë, një humbje apo vdekje në familje, lëndimet fizike, dëmtimet e pronës, etj; të cilat ndikojnë që trupi të aktivizojë vazhdimisht reagimin e lartpërmendur ndaj stresit. Stresi mund të shkaktohet edhe kur kemi pritje të larta ndaj vetës, të cilat nuk janë në përputhje me aftësitë, mundësitë apo rrethanat për t'i arritur ato.

Gjithkush ndjehet i sëmurë nganjëherë, por në disa rrethana, një person mund të ndjehet i sëmurë shumicën e kohës. Kjo ndjenjë mund t'i referohet përzierjes, ftohjeve ose dhimbjeve. Një person mund të ndjehet i sëmurë vazhdimisht për disa ditë, javë ose muaj për shkak të mungesës së gjumit, stresit, ankthit ose dietës së dobët. Në raste të tjera, mund të ketë një çrregullim mjekësor themelor. Sipas qendrave për kontrollin dhe parandalimin e sëmundjeve, që nga viti 2012, rreth 50% e të rriturve amerikanë kishin të paktën një gjendje ankthi kronike ose afatgjatë.

Nëse një femër është shtatzënë, ndjenja e sëmundjes vazhdimisht mund të jetë e pranishme në mëngjes, e cila mund të ndodhë në çdo kohë të ditës dhe e bën një person të ndjehet i sëmurë me ose pa të vjella.

Stresi ndihmon trupin të përgatitet për t'u përballur me rrezikun. Simptomat mund të jenë fizike dhe psikologjike. Stresi afatshkurtër mund të jetë i dobishëm, por stresi afatgjatë lidhet me kushtet e ndryshme shëndetësore. Në rastet e stresit trupi prodhon sasi më të mëdha të kimikateve kortizol, adrenalin dhe noradrenalin. Këto shkaktojnë një rritje të ritmit të zemrës, gatishmëri më të lartë të muskujve, djersitje dhe vigjilencë. Të gjithë këta faktorë përmirësojnë aftësinë për t'iu përgjigjur një situatë të rrezikshme ose sfiduese. Faktorët e mjedisit që shkaktojnë këtë reagim quhen stresorë. Shembujt përfshijnë zhurma, sjellje agresive, një makinë me shpejtësi të madhe, momente të frikshme në filma. Sa më shumë stres që përjetojmë, aq më shumë të stresuar bëhemi.

1.3. Epidemiologjia e stresit

Disa persona të cilët i përgjigjen stresit në të tashmen, kryesisht varet se çfarë mase dhe çfarë lloj stresi kanë përjetuar në të kaluarën. Ngjarjet traumatike të përjetuara më parë ndryshojnë gjendjen kimike të trurit, duke e lënë një person shumë më të ndjeshëm ndaj stresit në të ardhmen. Në një studim që ka bërë me 556 veteranë të Luftës së II-të Botërore, dr. Laurenc Bras, zbuloi se rreziku i paralizës ishte tetë herë më i madh mes atyre që kishin qenë të burgosur lufte, sesa mes atyre që nuk kishin qenë, madje edhe 50 vjet pas traumës fillestare, stresi i të burgosurve të luftës ishte aq i rëndë, sa që ndryshoi mënyrën se si këta njerëz i'u përgjigjen stresit në të ardhmen, duke i bërë ata të ndjeshëm.

Ngjarjet stresuese që janë përjetuar në fëmijëri nuk duhen nënvlerësuar, thonë specialistët, meqenëse ato mund të kenë një ndikim mjaft të madh. «Shumicën e fëmijëve të vegjël që kalojnë një traumë nuk e sjellin te mjekët, - thotë dr. Xhin King. Duke e kapërcyer problemin, vazhdojnë me jetën e tyre dhe përfundojnë në klinikat tona vite më vonë, duke vuajtur nga depresioni ose nga sëmundjet e zemrës.» Shqyrtoni, për shembull, traumën e humbjes së një prindi. «Kur një stres i atyre përmasave ndodh ndërsa jeni të rinjë, ai mund të shkaktojë ndryshime kimike dhe neuroanatomike në qarkun e trurit, - thotë dr. King, - duke ulur aftësinë e tij për të kapërcyer stresin normal të përditshëm.»

Mënyra se si një person i përgjigjet stresit varet nga një numër faktorësh, duke përfshirë në të ndërtimin e tij fizik dhe mjetet që janë në dispozicion për ta ndihmuar të përballojë ngjarjet stresuese. Megjithatë, cilido qoftë shkaku i tij, stresi mund të kontrollohet. Por, kjo nuk është e lehtë. Dr. Rejçell Jehuda, thekson: «T'i thuash dikujt që është bërë i ndjeshëm ndaj stresit thjesht të qetësohet, është njësoj sikur t'i thuash dikujt që vuan nga pagjumësia thjesht të bjerë të flerë».

Një raport i Kombeve të Bashkuara thotë: «Stresi është bërë një nga problemet më të rënda të shëndetit në shekullin e 20-të». Prania e tij në vendin e punës është shumë e dukshme.

- Numri i kërkesave për dëmtshpërblim që lidhen me stresin, të bëra nga punëtorët qeveritarë në Australi u rrit me 90% vetëm në një periudhë tre vjeçare.
- Një anketë e bërë në Francë zbuloi se 64% e infermierëve dhe 61% e mësuesve thonë se janë të shqetësuar me ambientin stresues në të cilin punojnë.

- Sëmundjet e lidhura me stresin i kushtojnë Shteteve të Bashkuara një shumë që përlogaritet në 200 miliardë dollarë në vit. Është përlogaritur se 75 deri në 85% e të gjitha aksidenteve industriale janë të lidhura me stresin.
- Në shumë vende është zbuluar se gratë vuajnë nga stresi më shumë se burrat, ka të ngjarë sepse ato bëjnë në të njëjtën kohë më shumë punë shtëpie, krahas punës primare.

1.4. Simptomat e stresit

Stresi ngadalëson funksionet normale trupore, siç janë sistemet e tretjes dhe imunitetit. Të gjitha burimet pastaj mund të përqendrohen në frymëmarrje të shpejtë, rrjedhjen e gjakut, vigjilencën dhe përdorimin e muskujve. Trupi ndryshon në mënyrat e mëposhtme gjatë stresit:

- Rritet pulsi dhe presioni i gjakut;
- Shpejtohet frymëmarrja;
- Sistemi i tretjes ngadalësohet;
- Aktiviteti i imunitetit zvogëlohet;
- Muskujt bëhen të tensionuar;
- Shtohet vigjilenca (e cila parandalon gjumin).

Një studim i ri tregon se stresi akut psikologjik, i cili është i njohur për rritjen e rrezikut të sëmundjeve fizike dhe mendore, mund të shkaktohet nga alternimi i kontrollit të gjeneve. Ky studim tregoi se, stresi ndryshon metilimin e ADN-së dhe po në këtë mënyrë edhe aktivitetin e gjeneve të caktuara.

Një nga zbulimet më të rëndësishme në gjenetikë është epigjenetika, ose "kodi i dytë", i cili rregullon aktivitetin e gjeneve. Studimet tregojnë se është pikërisht ky i fundit që përfshihet në zhvillimin e disa sëmundjeve kronike, si kanceri apo depresioni. Kështu, në qoftë se ADN e njeriut është e mirë përcaktuar, interpretimi i saj varet nga ky "kod i dytë". Shpeshherë gabimet në këtë fazë, të nxitura nga stresi (psh. stresi gjatë një interviste pune), janë përgjegjëse për interpretime të gabuara të kodit gjenetik, e për rrjedhojë të shfaqjes së disa sëmundjeve kronike.

KAPITULLI II

2.1. Llojet e stresit

Stresi akut.- Është rezultat i halleve të jetës së përditshme. Shpesh, ai përfshin situatat e pakëndshme që duhen zgjidhur. Meqenëse këto situata janë të rastësishme dhe vetëm të përkohshme, stresi i tillë zakonisht mund të kontrollohet. Sigurisht, ka disa njerëz që kalojnë menjëherë nga një krizë në tjetrën, e aktualisht kaosi duket se është pjesë e personalitetit të tyre, ky nivel i stresit akut mund të vihet nën kontroll. Megjithatë, ai që vuan mund të ngurrojë të bëjë ndryshime, derisa të kuptojë efektin që ka mbi të dhe mbi personat rreth tij kjo mënyrë e çrregullt e të jetuarit.

Stresi kronik. – Personat që vuajnë nga stresi kronik nuk shohin ndonjë mënyrë për të dalë nga gjendja e tyre e stresuar, qofshin këto vuajtjet e varfërisë, të një pune të përcëmuar ose e mungesës së një pune. Stresi kronik mund të jetë, gjithashtu, rezultat i problemeve të vazhdueshme familjare. Kujdesi për një të afërm të sëmurë mund të sjellë stres. Cilido qoftë shkak, stresi kronik shkatërron viktimat e tij ditë pas dite, javë pas jave. «Aspekti më i keq i stresit kronik është se njerëzit mësohen me të. Fatkeqësisht disa bëhen të vetëdijshëm për stresin akut, duke e shpërfillur stresin kronik, sepse është diçka e zakonshme, e njohur dhe me raste pothuaj e rehatshme.»

Stresi traumatik. - Është pasoja e një tragjedie tronditëse, shembull: përdhunimi, aksidentet ose shkatërrimet natyrore. Shumë veteranë lufte dhe të mbijetuar nëpër kampet e përqendrimit vuajnë nga ky lloj stresi. Simptomat e stresit traumatik mund të përfshijnë kujtime të gjalla të traumës, madje edhe vite më vonë, bashkë me një ndjeshmëri më të madhe ndaj ngjarjeve të vogla. Ai që vuan gjatë nga ky lloj stresi diagnostikohet me një gjendje të quajtur çrregullim i stresit pas traumës.

2.2. Çrregullimet që sjell stresi

Stresi është një gjendje e pakëndshme e zgjimit emocional dhe fiziologjik që njerëzit provojnë në situata që ata i perceptojnë si të rrezikshme apo kërcënuese për mirëqenien e tyre. Fjala “stres” do të thotë gjëra të ndryshme për njerëz të ndryshëm. Disa njerëz e përcaktojnë stresin si ngjarje apo situata që shkaktojnë tek ata ndjenjën e tensionit, presionit, apo emocionet negative të tilla si ankthi dhe zemërimi. Të tjerët e shohin stresin si reagim

ndaj këtyre situatave. Kjo përgjigje përfshin ndryshimet fiziologjike - të tilla si rritjen e rrahjeve të zemrës dhe tensionin muskolor, si dhe ndryshimet emocionale dhe të sjelljes. Megjithatë, shumica e psikologëve e konsiderojnë stresin si një proces që përfshin interpretimin dhe përgjigjen e një personi ndaj një ngjarje kërcënuese.

Pjesa më e madhe e stresit në jetën tonë rezulton nga të përballurit me telashet e përditshme lidhur me çështjet e punës, marrëdhëniet personale dhe rrethanat e përditshme të jetesës. Shumë njerëz përjetojnë zënka të njëjta çdo ditë. Shembuj të telasheve të përditshme përfshijnë jetesën në një lagje të zhurmshme, udhëtimi vajtje-ardhje për në punë, në trafik të rënduar, mospëlqimi i një kolegu, shqetësimi për para të marra borxh, pritja në një radhë të gjatë dhe humbja e gjërave. Kur merren individualisht, këto telashe mund të ndihen si irritues të vegjël, por me kalimin e kohës, ata mund të shkaktojnë stres të rëndësishëm. Një masë e madhe e ekspozimit të njerëzve ndaj telasheve të përditshme është e lidhur ngushtë me gjendjen e tyre emocionale. Në përgjithësi, sa më i madh të jetë ekspozimi i tyre ndaj problemeve, aq më e keqe është gjendja e tyre. Studimet kanë zbuluar se ekspozimi i dikujt ndaj telasheve të përditshme tregon një shkallë më të lartë të mundësisë për stres sesa mund të jetë ekspozimi ndaj ndryshimeve të mëdha jetësore.

Kuptimi i çrregullimeve akute të stresit

1. Njohja e simptomave të çrregullimit të stresit akut. Stresi zakonisht përfshin një kombinim të simptomave të mëposhtme:

- Zhvillimi i ankthit pas ekspozimit ndaj një ngjarje traumatike.
- Përjetoni mpirje, shkëputje, apati.
- Mungesa e emocionale.
- Ndergjegjesimi i mjedisit rrethues.
- Derealizimi, depersonalizimi.
- Amnezi dissociative.
- Rritja e eksitimit.
- Vazhdoni të përjetoni ngjarjen traumatike.
- Shmangni stimujt e lidhur.
- Ndjenjat e fajit.
- Vështirësi për t'u përqëndruar.
- Vështirësi duke fjetur.
- Hyper-vigjilencë.
- Episodet depresive.
- Sjellje impulsive, pavarësisht nga rreziqet.
- Neglizhimi i shëndetit dhe sigurisë themelore.
- Mendime vetëvrasëse.
- Momente të zemërimit.

2. Stresi mund të shkaktojë edhe probleme fizike, pasi shkakton shumë presion mbi trupin dhe mendjen. Ai ka efekte negative në funksionet fiziologjike dhe mund të shkaktojë shumë probleme shëndetësore, si në vijim:

- Ulcera;
- Astmë;
- Pagjumësi;
- Dhimbje koke;
- Migrenë;
- Dhimbjet e muskujve;
- Hipertension;
- Sëmundje koronare të zemrës.

Ndër çrregullimet më të shpeshta që lidhen me stresin janë: dhimbje koke (dhimbje koke e zakonshme), çrregullime dermatologjike (kur nuk shkaktohet nga stimuj fizikë, si substanca ushqimore, duket të jetë një mënyrë për të shkarkuar një konflikt emocionalisht jo ndryshe i shprehshëm), astma bronkiale, që është një sëmundje e frymëmarrjes e karakterizuar nga kriza e frymëmarrjes me bronkospazëm, edemë dhe wheezing. Së fundi, ka çrregullime kardiovaskulare: në të vërtetë është theksuar në mënyrë të përsëritur se shkalla e çrregullimeve kardiale është më e shpeshtë tek njerëzit që kryejnë punë të vështira dhe jetojnë në qendra të mëdha urbane.

Dhimbje koke dhe migrenë . - Shpesh termat dhimbje koke dhe migrenë janë përdorur për të treguar gjenerikisht "dhimbje koke". Kjo, në fakt, është përkufizimi i dhimbjes së kokës ndërsa migrena do të thotë një lloj dhimbje koke që prek vetëm një pjesë të kokës. Dhimbja e kokës është një çrregullim që mund të shkaktohet nga faktorë të shumtë. Midis sëmundjeve organike shkaqet njihen në tumoret, hematomat, hipertensionin dhe disfunksionet gastrointestinale. Faktorë të tjerë të njohur janë ato psikologjike. Në këto raste flasim për dhimbje koke funksionale ose psikosomatike.

Shumica e dhimbjeve të kokës janë të lidhura me zakonet e jetesës si pirja e duhanit, konsumimi i sasive të rënda dhe të mëdha (sidomos djathrat, çokollata dhe salçiçe) dhe konsumimi i alkoolit. Forma që mendohet të jetë më e lidhur me faktorët psikologjikë dhe stresues është dhimbja e tensionit, një lloj dhimbje koke që prek kryesisht gratë (75% e rasteve) dhe që është shumë e zakonshme në mesin e popullatës që ankohet për "dhimbje koke" (ndërmjet 30% dhe 50% të rasteve). Edhe fëmijët mund të vuajnë nga migrena dhe dhimbje koke. Migraines papritmas shfaqen me një ngërç të fortë, i shoqëruar nga simptoma të tjera fizike të tilla si të përziera dhe të vjella që zakonisht tenton të shuajë aksesin.

Dhimbjet e kokës të këtij lloji duken shumë shpesh në rastet e investimeve të tepërta në shkollë. Dhimbjet e kokës dallohen nga migrena në atë që ato janë më pak të papritura, ato ndodhin tek fëmijët e shkollës së mesme. Dhimbja e kokës mund të interpretohet si rezultat midis frikës dhe ankthit që lindin nga situata të caktuara (të tilla si një pyetje, një detyrë në klasë, një aktivitet sportiv) dhe dëshira për të pasur sukses. Është gjithashtu e shpeshtë që në mesin e fëmijëve me dhimbje koke, shumë vijnë nga familje të konfliktit në situata të ndarjes ose divorcit.

Çrregullimet dermatologjike. - Lëkura ka funksione mbrojtëse, ndijore, ekskretore dhe emocionale. Emocionet janë të perceptueshme "në lëkurë". Shfaqje tipike janë variacionet e djersitjes si hyperhidrosis (djersitje e tepruar në sjetull, duar dhe këmbë) dhe lëvizja (aroma e pakëndshme e shkaktuar nga djersitja e tepruar), por edhe e "ngjyrosjes" të fytyrës (kush nuk a ka përdorur ndonjëherë shprehje të tilla si "është zverdhur nga frika" ose "është bërë e kuqe me turp". Lëkura është një zonë erogjene, por nëse stimulimi i saj është i shtypur mund të ketë ndryshime në lëkurë, për shkak të tendencave të kundërta që synojnë nga njëra anë të përdorin atë si një zonë erogjene dhe në anën tjetër të shtypin këtë tendencë. Lëkura është pjesa më e dukshme e organizmit dhe mund të jetë një terren i konflikteve të ekspozimit mes dëshirës për të treguar se ajo bie ndesh me frikën dhe turpin.

Astma bronkiale. - Astma është një sëmundje e frymëmarrjes e karakterizuar nga kriza e frymëmarrjes me bronkospazëm, edemë, wheezing dhe frymëmarrje të vështirësuar. Ndjesitë e përjetuara nga ana e subjektit mund të jenë shumë shqetësuese si mbytje dhe ngushtim. Faktorët që shkaktojnë krizat janë të shumëfishtë, si: infektive, alergjike dhe emocionale. Një alergjen (si pluhuri ose flokët e një mace) mund të shkaktojë shkarkimin e histaminave (substancë që lirohen nga reaksionet alergjike) që shkakton ngushtimin e bronkeve dhe simptomat karakteristike të krizave astmatike, por është gjithashtu e mundur që kriza të ndodhë në mungesë të alergjeneve apo edhe në prani të alergjeneve njerëzit që kanë pësuar psikoterapi, mund të mos paraqesin krizën.

2.3. Shkaktarët e stresit

Rrethanat që shkaktojnë stresin janë quajtur stresorë. Stresorët ndryshojnë në ashpërsi dhe kohëzgjatje. Për shembull, përgjegjësia e kujdesit për një prind të sëmurë mund të jetë një burim i vazhdueshëm i stresit të madh, ndërsa bllokimi në një trafik të rënduar mund të

shkaktojë stres afat-shkurtër. Disa ngjarje, të tilla si vdekja e një të afërmi, janë të vështira për të gjithë. Por në situata të ndryshme, individët mund të përgjigjen ndryshe për të njëjtën ngjarje, çfarë është stresuese për një person mund të mos jetë stresuese për një tjetër. Për shembull, një student i cili është i papërgatitur për një test të kimisë dhe parashikon një notë të keqe mund të ndjejë stres, ndërsa një shok klase që studion paraprakisht mund të ndjejë siguri për një notë të mirë. Stresorët mund të klasifikohen në tri kategori të përgjithshme:

- ngjarjet katastrofike;
- ndryshime të mëdha jetësore; dhe
- telashet e përditshme.

Përveç kësaj, thjesht mendimi rreth ngjarjeve të pakëndshme nga e kaluara apo duke parashikuar ngjarjet e pakëndshme të së ardhmes mund të shkaktojë stres për shumë njerëz.

Ka disa faktorë që mund të rrisin shanset për zhvillimin e çrregullimeve akute të stresit.

Faktorët biologjikë. - Stresi shkakton ndryshime në tru dhe çon në reaksione fizike. Ngacmimi i vazhdueshëm, nivelet e larta të kortizolit dhe norepinefrinit shkaktojnë dëme në disa zona të trurit. Dëmtimi i këtyre zonave shkakton disfunksione të tjera, të tilla si ankthi, humbja e kujtesës, problemet e përqëndrimit etj.

Personaliteti. – Disa njerëz mendojnë se kanë pak kontroll mbi jetën e tyre dhe kanë tendencë për të zhvilluar stresin shpejt.

Eksperienca e fëmijërisë. - Njerëzit të cilët kanë pasur përvoja negative në fëmijëri janë më të prirur për të zhvilluar stresin.

Faktorët social. - Njerëzit të cilët kanë pak ose aspak mbështetje kanë tendencë të jenë më të prekur nga stresi.

Forca e gravitetit të traumës. Kohëzgjatja, afërsia dhe ashpërsia e traumës gjithashtu luajnë një rol në zhvillimin e stresit. Trauma më e rëndë shkakton më shumë stres.

2.4. Roli i gjendjes emocionale në largimin e stresit

Studimet kanë treguar se personat me stres kanë nivel më të ulët të qelizave me aktivitet natyral vrasës se sa personat pa stres dhe për pasojë ato kanë aftësi më të vogëla për t'u mbrojtur nga sëmundjet.

Me termin stres kuptohet një ndryshim i gjendjes dhe sjelljes së zakonshme të njeriut, që ndodh në përgjigje të veprimit të ndonjë faktori të jashtëm dhe që shfaqet me shqetësime, lodhje dhe konsumim fizik e mendor të organizmit të tij.

Streset, ankthet dhe depresioni, të cilët shpeshëherë i pasojnë ato, jo vetëm kanë çrregullime të thella emocionale dhe prishin sjelljen e personit, por ato prekin dhe dobësojnë mekanizmat imunitar të tijë. Nga studimet del se shumë njerëz që kanë pasur trauma të rënda me fatëkeqësit që kanë pasur më vonë janë sëmurur nga kanceri.

Jeta, në kohën e sotme, ka shumë strese. Jemi ne që duhet të mbrojmë veten tonë dhe të minimizojmë ato. Detyrë e gjithkujt është të marrë anët e mira të jetës dhe t'a organizojë jetën që t'i japi kënaqësi, dhe t'a mbushi jetën me veprime që i japin gjëndje pozitive dhe të ndihet mirë në shoqëri.

Të përballosh një fatëkeqësi si humbjen e fëmijës, të vëllait, motrës etj. njeriu duhet të jetë i përgatitur se jeta nuk ka radhë dhe çdo kush e ka të shënuar "datën e vdekjes", ashtu sikur ndodh që kur njeriu vjen në jetë dhe rregjistrohet në gjendjen civile, në fund të jetës së vetë e ç'regjistrojnë po aty.

Jeta nuk duhet të humb kuptimin e saj, ajo duhet të vazhdojë normalisht dhe të mbetet aktive dhe me objektiva të sakta. Që njeriu të jetë i përgatitur për të përballuar strese të ndryshme, është e domosdoshme të bëhet përgatitja e nevojshme psikologjike dhe ndërgjegjësimi për të përballuar çdo stress që mund të na lind në jetën e përditshme.

Në qoftë se nuk përgatitemi vazhdimisht, atëherë mund të dorzohemi shpejtë dhe të biem pre e dëshpërimit. Në lajmet e televizioneve dëgjojmë se X person vrau veten, ose vrau gruan, plagosi vëllanë etj, të gjitha këto vijnë si rezultat i mos përgatitjes për të përballuar streset e zhvillimit të shoqërisë njerëzore. Rritja e kostos së jetesës, lëvizja e lirë, kërkesat për komoditet, të cilat nuk arrin t'i përmbush njeriu, janë disa nga faktorët që çojnë në pa sigurinë e jetës. Goditjet bombarduese që merr sistemi nervor i njeriut, gjatë jetës së tij të përditshme që nuk arrinë të përmbushi kushtet e mësipërme shfaqen në formën e stresit.

E rëndësishme është që njeriu duhet të ndërgjegjësohet të jetojë në prani të stresit, por është e domosdoshme që të gjejë forca dhe të arrijë suksesin. Njeriu duhet të kuptojë se streset nuk kanë gjithmonë ndikime negative, por ato kanë dhe ndikime pozitive. P.sh kur japim një provim, apo një orë mësimi ku do vijnë edhe kolegët për të na ndjekur, stresi ndihmon që të arrijmë rezultatin e kërkuar. Ndërgjegjësimi i njeriut për t'u këshilluar me psikologun rrit aftësinë e përbaljes me stresin dhe nuk lejon të kalosh në depression. Po të shikojmë moshat e reja nëpër shkolla vrehet një dukuri që është shumë problematike, depresioni. Kjo është një “epidemi” që po përhapet në mbarë shkollat tona dhe shumica e fëmijëve jetojnë me streset e familjes, zënkat e prindërve, divorcet apo dhe ankthet e dhunimit, përdorimin e drogave etj.

Është shumë e domosdoshme, që njeriu duhet të ndërgjegjësohet dhe të njohë veten kur shikon se bënë veprime që si ka bërë më parë të vizitohet te mjeku dhe të kurohet me medikamente që rekomandon ai apo të këshillohet me psikologun. Shpesh ndeshim persona të rënë në depression dhe kujtojnë se zgjidhja e halleve të tyre është “gota e rakisë” dhe gjumi.

Ushtrimet fizike ndikojnë në rritjen e prodhimit të adrenalinës, e cila është një nxitës për prodhimin e endrofinave në tru. Në rastin e sëmundjes me depression si adrenalina dhe endrofinat janë në nivele të ulta. Të dyja këto hormone e bëjnë njeriun që të përqëndrohet në veprimet e tij. Një futbollist me shpirt të lartë të garës edhe përse vritet, ai nuk e ndërpret ndeshjen deri në fund. Pra mënyra më e mirë për të rritur sasinë e adrenalinës dhe endrofinat është kryerja e ushtrimeve fizike sikundër ndodh me djemtë që i marrin ushtar apo sportistët që i përgatisin për një situatë të përbalimit të streseve të thella.

Është më se e domosdoshme që në raste depresioni dhe stresi i sëmundur duhet të gjejë forca dhe të konsultohet me mjekun dhe të zbatojë me shumë rigorozitet këshillat e tij.

Që njeriu të edukohet, të jetë optimist dhe jo pesimist në jetën e tij është e nevojshme që të edukohet që i vogël, pra të përgatitet për jetën. Është detyrë e prindërve që të merren me edukimin e fëmijëve që ai nesër kur të dal në jetë të gjejë rrugët për të larguar stresin dhe mos të bjerë në depression. Kjo realizohet gradualisht dhe jo me urdhra.

Në moshat e dyta dhe kryesisht të treta vrehim shumë qëndrime nervastenike dhe stresohen për hiç gjë me njëri-tjetrin. Por kjo dukuri po ndodh dhe me nxënësit e shkollës, të cilët shahen dhe qëllohen me njëri-tjetrin, tregon se nuk punohet sa duhet me fëmijët në familje.

Pjesëmarrja në aktivitetet kulturore e sportive ka treguar se ulet në një shkallë goxha të lartë stresi dhe depresioni. Njeriu jo vetëm duhet ta përfytyrojë veten si të ri, por është mirë që të lidhet e të bashkëveprojë me të rinjtë.

KAPITULLI III

3.1. Stresi dhe individi

Çdo person, në individualitetin e tij, do të japë një peshë subjektive për ngjarjet dhe stimujt e brendshëm dhe të jashtëm. Këtu janë të identifikuar tri faza në përgjigjen e adaptimit:

- 1) faza e alarmit, ku janë të pranishme modifikimet biokimike;
- 2) faza e rezistencës, në të cilën një organizatë funksionale zhvillohet në një kuptim mbrojtës;
- 3) faza e lodhjes, e karakterizuar nga rënia e mbrojtjes dhe pamundësia e përshtatjes së mëtejshme.

Kjo sekuencë është një lloj "ekuilibri" midis një gjendje në të cilën organizmi rimëkëmb energjitë dhe përpiqet të rivendosë një ekuilibër (homeostasis) në mes të marrjes dhe shpenzimit të energjisë.

Homeostaza. - Termi homeostaza i referohet proceseve rregullatore që synojnë të ruajnë funksionet e ndryshme të organizmit në gjendje ekuilibri: domethënë, për të ruajtur vlerat e caktuara (për shembull, temperaturën e trupit) brenda kufijve shumë të veçantë. Kur ndodh një ngjarje, madje minimale, e cila modifikon disa parametra fiziologjik, këta mekanizma kompensimi hyjnë në lojë, qëllimi i të cilave është që vlerat të kthehen në nivelet e paracaktuara. Në këtë drejtim, duhet të theksohet se organizmi i gjallë është një "sistem i hapur", domethënë është në komunikim të vazhdueshëm me mjedisin në të cilin futet dhe me të cilin vendoset një ndikim reciprok. Kjo do të thotë se nëse ndryshon marrëdhënia me mjedisin, ndryshimet e nevojave të organizmit dhe kjo përfshin futjen e "objektivave" të reja të synuara, poashtu edhe plane të reja për t'i arritur ato. Prandaj parametrat fiziologjikë "optimalë" mund të ndryshojnë. Organizmi reagon ndaj çdo stimuli të pranuar në një mënyrë adaptive dhe fleksibël, dhe gjithashtu është i gatshëm të "modifikojë veten" në funksion të një qëllimi, kjo është mënyra vitale e funksionimit.

Stresi shihet si një reagim adaptiv dhe fiziologjik ndaj një shumëllojshmërie të madhe stimuljsh, dhe jo vetëm atyre që janë të dëmshëm për organizmin: prandaj nuk konsiderohet si një gjendje patogjene, por si një reagim me rëndësi jetike, që mund të jetë i dëmshëm vetëm nëse stimulimi është me intensitet shumë të fortë dhe të zgjatur.

3.2. Si ta përballojmë stresin

Kur një stimul shkakton stres, njeriu përpiqet të eliminojë ose stimulën ose gjendjen e shkakuar prej tij. Ndonëse mund të mënjanojmë një pjesë të stimujve stresorë, largimi i plotë i tyre është i pamundur. E ndërsa menjanimi i stimujve stresorë është i pamundur, modulimi i përgjigjes së tyre duket se mbetet fusha kryesore e përpjekjeve për të eliminuar stresin. Përvoja dhe shprehitë janë një mekanizëm që na ndihmojnë për t'u orientuar në situatat e reja duke pakësuar stresin. Futja në veprim e mekanizmave mbrojtës, siç janë sublimi, racionalizmi, intelektualizmi etj, ndihmon për të reduktuar përmasat e stresit. Meqenëse stresi shpesh lind si rrjedhojë e të menduarit irracional dhe alogjik, riorganizimi i precizioneve dhe i të menduarit mund të ndihmojë në përballimin e stresit. Së fundi, konsultimi me psikologët ose mjekët, përdorimi i mundshëm i barnave kundër ankthit, mund të jenë një mënyrë e përkohshme për të përballuar stresorët dhe efektet e tyre mbi organizmin.

Ngjarjet stresuese në jetë shpesh shkaktojnë probleme emocionale dhe të sjelljes, por në disa individë këto ngjarje kanë një efekt shumë të thellë dhe shkaktojnë një përkeqësim të funksioneve normale ditore. Çrregullimi akut i stresit është një sëmundje në të cilën një person përjeton simptoma të caktuara të lidhura me stresin. Nëse këto simptoma nuk identifikohen dhe trajtohen shpejt, personi ka gjasa të zhvillojë çrregullime post-traumatike stresi.

3.3. Përkujdesja te stresi akut

1. Terapia e ekspozimit. Terapia e ekspozimit është treguar e efektshme për të trajtuar njerëzit me çrregullime të lidhura me stresin. Me këtë teknikë, pacientëve u kërkohet të kujtojnë dhe të shohin ngjarjen traumatike sa më shumë detaje që është e mundur. Në të njëjtën kohë, përdoren teknika që ndihmojnë pacientin të relaksohet dhe e detyrojnë atë të përqendrohet në aspektet pozitive të traumës, duke i siguruar atij modele të mendimit pozitiv. Qëllimi i kësaj teknike është të ndryshojë sjelljen e pacientit në tendencën e tij për të shmangur çdo objekt që kujton traumën e vuajtur. Pacientja sigurohet se stimulimi që ai e ka aq frikë nuk do të shkaktojë ndonjë ngjarje tragjike.

2. Terapia zhytëse dhe relaksuese. Kjo është një teknikë e bazuar në ekspozimin ndaj pasojave të një ngjarjeje tragjike. Mendoni për imazhet traumatike që shpesh rifitojnë dhe rregullohen në mendje. Imagjinoni atë në minutën e detajuar. Kjo gjithashtu mund të bëhet

duke përdorur një projektor që tregon imazhet e ngjarjes traumatike. Mundohuni të relaksoheni duke përqëndruar vëmendjen tuaj në këto imazhe duke përdorur teknika relaksuese (p.sh. frymëmarrje të thellë). Mendoni për një imazh të vetëm, fokusohuni në detajet e tij ndërsa përqini të relaksoheni. Pasi ta keni bërë këtë, punoni në një imazh të ndryshëm ose aspekte të tjera të traumës derisa të ndiheni të relaksuar. Ju duhet të dilni nga kjo agoni emocionale sa më shpejt të jetë e mundur.

3. Terapia e desensitizimit dhe ripërpunimit të lëvizjes së syve.- e cila përfshin ekspozimin ndaj imazheve dhe objekteve që pacienti e shmang qëllimisht, sepse i lidh ato me ngjarjen traumatike. Në këtë teknikë, pacienti lëvizë sytë me ritëm, duke përqëndruar mendjen në kujtimet e ngjarjes traumatike. Terapisti i tregon pacientit të lëvizë sytë nga e majta në të djathtë ose të drejtë shikimin me lëvizjen e gishtit, ndërsa pacienti mendon për ngjarjet tragjike të së kaluarës. Pacienti është i ftuar më pas të zhvendosë vëmendjen e tij në kujtime të këndshme. Kjo i lejon atij të ndihen të relaksuar dhe më pak të shqetësuar kur ai mendon për ngjarjen traumatike.

4. Bisedoni me terapistin tuaj. – biseda rreth terapive të ndryshme njohëse mund t'ju ndihmojnë. Terapistë njohëse synojnë ekzaminimin sistematik të mendimeve dhe ndryshimin e qëndrimeve jofunksionale dhe interpretimet e shtrembëruara që shfaqen si një efekt anësor i ngjarjes traumatike. Këto terapi kryesisht synojnë t'u lejojnë njerëzve që vuajnë nga stresi të besojnë dhe të sillen normalisht, ashtu siç bënë para ngjarjes traumatike. Kjo është e rëndësishme, pasi shumë njerëz braktisin besimin tek të tjerët pas një përvoje traumatike. Nëse ndiheni fajtor për mbijetesën e një tragjedie të tillë, ndërsa të tjerët nuk e kanë, përpuni të gjeni arsyen. Mund të ndodhë që Perëndia ka vendosur ta bekojë jetën për ndonjë arsye të mirë. Ai dëshiron që ju të bëni mirë për të tjerët, veçanërisht për ata që janë të dobët dhe duhet të përballeni me problemin tuaj. Ju jeni të fortë sepse keni mbijetuar dhe keni përgjegjësinë për të ndihmuar ata që janë të brishtë dhe të frikësuar. Mundohuni të jetoni jetën tuaj në maksimum.

5. Merrni pjesë në një terapi grupi. - Këta janë individë që kanë të njëjtat probleme dhe ndajnë ndjenjat, përvojat, pikëpamjet e tyre dhe ndikimin e stresit në jetën e tyre. Ata mësojnë të ngushëllojnë njëri-tjetrin, si t'i kapërcejnë ndjenjat e fajit dhe zemërimit. Kur shumë njerëz me të njëjtin problem, ata bashkohen dhe ndjenja e parë që kanë është ajo e shoqërimit. Ata nuk ndjehen më vetëm dhe të izoluar, mësojnë të krijojnë një marrëdhënie empatike me të tjerët dhe të ndihmojnë njëri-tjetrin. Atyre u sugjerohet të shkruajnë ndjenjat

në letër dhe pastaj t'i ndajnë me ta për të vlerësuar vlefshmërinë e tyre. Ata ndihmojnë njëri-tjetrin në dhënien e një kuptimi pozitiv për idetë dhe ndjenjat e tyre.

6. Terapia familjare. - Kur ndodh diçka e keqe tek një anëtar i një familjeje, e gjithë njësia familjare vuan shumë. Është mirë ta trajtojmë të gjithë familjen si një njësi dhe t'u mësojmë anëtarëve të ndryshëm se si të trajtojnë problemin në mënyrë efektive. Është përgjegjësi e të gjithë familjes për të ndihmuar personin e sëmurë. Kujdesuni për personin në nevojë dhe bisedoni me të. Shkoni për një shëtitje së bashku. Bëni një shëtitje familjare, ofroni personit mbështetjen tuaj të plotë. Në fund, ai do të kthehet në jetë.

7. Bisedoni me mjekun tuaj rreth medikamenteve që mund të ndihmojnë në rastin tuaj. - Disa barna mund të jenë efektive për të zvogëluar paraqitjen e anktheve dhe sulmeve të panikut, për të lehtësuar ashpërsinë e depresionit dhe për të parandaluar që pacienti të ripërtërijë traumën.

3.4. Promovimi i relaksimit dhe të menduarit pozitiv

1. Lehtësimi i stresit me teknikat e relaksimit. - Teknikat e relaksimit janë treguar se janë shumë efektive në shumë aspekte. Ato zvogëlojnë simptomat e stresit dhe ndihmojnë në lehtësimin e disa çrregullimeve të shkaktuara nga tensioni, siç janë pagjumësia, dhimbja e kokës, hipertensioni, dhimbja pas një operacioni dhe shumë të tjera. Nëse vuani nga çrregullimet e lartpërmendura, të cilat janë shkaktuar ose janë rritur nga stresi, teknikat e relaksimit do t'ju ndihmojnë të ndjeheni më mirë dhe të rimëkëmbeni. Thjesht përqendrohuni te frymëmarrja, ritmi i zemrës dhe tensioni i muskujve, pastaj përpiquni t'i mbani ato rregullisht.

2. Meditimi. - Kjo teknikë kërkon që personi të zhvendosë gjithë përqendrimin e tij brenda vetes, duke injoruar të gjithë stresorët në jetën e tij dhe më në fund duke arritur një gjendje të modifikuar të ndërgjegjes. Në këtë proces, personi shkon në një vend të qetë, përqendrohet në një tingull të vetëm, duke lejuar që mendja të shkëputet nga të gjitha shqetësimet dhe mendimet e jetës së përditshme. Zgjidhni një vend të qetë, uluni të qetë, lironi mendjen tuaj nga të gjitha mendimet dhe përqendrohuni në imazhin e një qiriu ose në një fjalë si "pusho". Praktikoni këtë teknikë çdo ditë për 15 minuta ose gjysmë ore.

3. Bëni ushtrime të vetë-mësimdhënies. - Ky lloj i terapisë kërkon që personi të bëjë psikoterapi për veten. Nëse jeni personi që ka nevojë për terapi, mësoni veten të sillet në mënyrë racionale dhe efektive. Tregoni veten se nuk është e mençur të kaloni gjithë ditën duke u shqetësuar për diçka që ka ndodhur në të kaluarën. E kaluara nuk është më, e ardhmja nuk është akoma, kështu që përqendrohu në të tashmen. Ju duhet të gjeni veten sa më shpejt të jetë e mundur. Mos lejoni që dikush të marrë kontrollin e jetës suaj. Mos lejoni që një person tjetër t'ju bëjë të ndiheni patetik. Kjo është jeta juaj. Bëni atë që mendoni se është më e mira për ju, çfarë e bën jetën tuaj të shëndetshme dhe të vlefshme për të jetuar.

4. Krijoni një rrjet mbështetës. - Kjo është shumë e rëndësishme, sepse shpesh simptomat që lidhen me çrregullimin e stresit akut mund të çojnë në siklet ekstreme, mpirje dhe karakteristika disociuese që kërkojnë mbështetje. Këtu janë disa mënyra për të marrë mbështetje. Ndani ndjenjat tuaja me njerëzit që janë pranë jush dhe ju kuptojnë. Përpiquni t'u shpjegoni atyre se si ndiheni, pasi gjysma e problemit është zgjidhur duke folur lirisht me dikë që ka aftësi të dëgjimit empatik. Shpesh imazhet, kujtimet, kujtimet, iluzione krijojnë shumë shqetësime dhe për këtë arsye probleme në gjumë, në qetësi të qetë e kështu me radhë. Në këto raste, një rrjet i fuqishëm mbështetës mund t'ju ndihmojë të tejkaloni më mirë këto situata.

5. Shkruani mendimet tuaja negative. Shkruani çdo mendim shqetësues që mund të mendoni. Ju mund t'i shkruani në letër. Jini të vetëdijshëm për mendimet që janë të vështira për ju. Kur identifikoni se çfarë ju shkakton stresin, ju jeni tashmë në gjysmë të rrugës me betejën tuaj. Në vend të kësaj, punoni në të menduarit pozitiv. Pasi të keni identifikuar mendime negative, përpiquni t'i zëvendësoni ato me mendime pozitive dhe më racionale. Kjo është një nga mënyrat më efektive për të hequr qafe mendimet negative.

6). Identifikoni se çfarë po ju shkakton stres. Monitoroni gjendjen tuaj emocionale dhe mendore gjatë gjithë ditës. Kur ndiheni të stresuar, shënimi shkaktarin, çfarë mendime po ju sillen në kokë dhe si po ndiheni në ato momente. Pasi ta dini se çfarë ju shqetëson, zhvilloni një plan për ta ndryshuar gjendjen. Kjo mund të nënkuptojë vendosjen e pritjeve më të arsyeshme për veten dhe të tjerët ose për të kërkuar ndihmë në përgjegjësitë shtëpiake, detyra të punës ose detyra të tjera. Listoni të gjitha angazhimet tuaja dhe pastaj eliminoni çdo detyrë që nuk është e domosdoshme apo që mund të pres për më vonë.

7). Ndërtoni marrëdhënie të mira me të tjerët. Marrëdhëniet mund të jenë një burim stresi. Por gjithashtu, ato mund të shërbejnë edhe si mbrojtës apo “zbutës” të efekteve të stresit. Shkoni

tek anëtarët e familjes ose miqtë e afërt dhe ua tregoni atyre se jeni duke kaluar kohë të vështira. Ata mund t'ju ofrojnë ndihmë dhe përkrahje apo ide të dobishme për një perspektivë të re.

8). Largohuni kur jeni të zemëruar. Para se të reagoni merrni frymë thellë duke numëruar deri në 10. Ecja ose aktivitete të tjera fizike mund t'ju ndihmojnë gjithashtu, aktivitetet e rrisin prodhimin e endorfinës, hormonin natyral në trup i cili përmirëson disponimin.

9). Pushoni mjaftueshëm. Për t'u siguruar që të bëni shtatë ose tetë orë gjumë, mbyllni perdet, hiqni dorë nga shikimi i TV, laptopit apo telefonit para gjumit dhe shkoni në shtrat në të njëjtën kohë çdo natë. Hulumtimet tregojnë se aktivitetet si yoga dhe ushtrimet e relaksimit jo vetëm që ndihmojnë në zvogëlimin e stresit, por edhe në rritjen e funksionimit të imunitetit.

10). Kërkoni ndihmë profesionale. Nëse vazhdoni të ndiheni të mbingarkuar plotësisht, konsultohuni me një psikolog/psikoterapeut, i cili mund t'ju ndihmojë të mësoni se si të menaxhoni stresin në mënyrë efektive. Ai ose ajo mund t'ju ndihmojë të identifikoni situata ose sjellje që kontribuojnë në stresin tuaj kronik dhe pastaj të zhvilloni një plan veprimi për ndryshimin e tyre.¹

¹ Brikena Krasniqi Hoti. Psikologjia Klinike dhe Psikoterapia. Spitali amerikan. Prishtinë. 2015.

KAPITULLI IV

4.1. DISKUTIMET

Një ambient perfekt pa stres është një vend i varfër ku ne ndryshojmë perceptimin.

Stresi bëhet një sfidë, e jo kërcënim, kur ne bëjmë një veprim, duke bërë diçka e duke u ndjerë i tërhequr nga ngjarjet, stresi në jetën tonë bëhet i menaxhueshëm. Në këtë pikë Anderson thekson se pak stres në jetën tonë është i preferuar dhe që ne nuk dëshirojmë një jetë komplet pa stres. Psikologët gjithashtu aprovuan këtë që stresi ka aspektin e tij pozitiv. Sa më shumë teknologji që përdoret, ne po mundohemi të minimizojmë mosknaqësitë në vendin e punës. Por qëllimi nuk është aq i lehtë për t'u arritur. Së pari, për shkak se me teknologji vjen edhe stresi që zgjat shumë. Së dyti, shkencëtarët janë duke pasur vështirësi për t'u pajtuar me definicionin e vet fjalës stres. Por kryesorja për psikologët është të zvogëlojnë stresin negativ në ambientin e punës, që po sjell nivele të ulëta të përdorimit si dhe mosknaqësitë e punëtorëve në punët e tyre.

Gjithashtu stresi mund të keqësojë ftohjet, gripin dhe infeksionet e ndryshme çka e bën shërimin më të zgjatur. Është vlerësuar që këto sëmundje atribuojnë edhe në stresin në punë, duke i kushtuar miliarda dollarë në vit kujdesit shëndetësor edhe në apstenimin e punëtorëve. Jo vetëm se ky stres është i keq për punëtorët dhe mund ti bëjë ata të ndihen të pakënaqur me punën e tyre por kjo mund të sjellë gjithashtu uljen e nivelit të prodhimit, të kualitetit të punës si dhe në sasinë e prodhuar. Ajo ku hulumtuesit dhe organizatat po hasin më shumë vështirësi është një përcaktim i nivelit optimal të stresit brenda familjes apo organizatës. Për shkak se gjëja e fundit që ata do të donin të bënin është të krijojnë një atmosferë fare pa stres në jetë dhe në vendin e punës.

4.2. PËRFUNDIMET

Reagimet e organizmit tonë ndaj stresit akut, zakonisht janë të padëmshme dhe ndihmojnë organizmin dhe mendjen tonë që t'i përshtatemi ndryshimeve dhe kërkesave ndaj nesh. Megjithatë, nëse stresorët janë të vazhdueshëm dhe stresi bëhet kronik, duke i tejkaluar aftësitë e individit për ballafaqim, atëherë kjo paraqet një barrë të rëndë për shëndetin tonë, jo vetëm shëndetin mendor por edhe shëndetin fizik në veçanti. Stresi mund të shkaktojë disa reagime fiziologjike në organizëm, e cila e rrit vulnerabilitetin e organizmit ndaj sëmundjeve të ndryshme apo e keqëson gjendjen e sëmundjeve ekzistuese.

Marrëdhënia midis stresorëve psiko-social (siç' është stresi) dhe sëmundjeve të ndryshme, ndikohet nga natyra, numri dhe kohëzgjatja e ndikimit të stresorëve, ndjeshmëria biologjike e individit (gjenetika), resurset psiko-sociale dhe modelet apo strategjitë individuale të përballimit.

Termi stres tani është bërë i zakonshëm. Është e vështirë për të gjetur dikë që nuk e definon veten ose nuk e ka quajtur ndonjëherë veten "të stresuar". Në të vërtetë, stresi duket se prek të gjithë, madje edhe fëmijët. Ngjarjet e jetës së përditshme mund të konsiderohen pak a shumë stresuese në varësi të gjendjes emocionale të individit (të tilla si shkuarja në shkollë, puna, blerja), por edhe në përmasën reale të faktit (si një pikëllim, sëmundje ose një ndarje).

Stresi, megjithatë, nuk përjetohet vetëm si një ngjarje e pakëndshme, por ndodh që ai ka një efekt "të prekshëm" në trup nëpërmjet çrregullimeve ose sëmundjeve.

Stresi është përcaktuar në mënyra të ndryshme. Një nga përkufizimet paraqet konceptin e "reagimit të alarmit" dhe e konsideron stresin në aspektin e stimulimit, duke mbështetur ekzistencën e një "niveli kritik" ose kufirin maksimal që mekanizmat fiziologjikë të kompensimit mund t'a përballojnë.

Stresi, brenda një teorie të përgjithshme dhe unitare të zhvillimit të sëmundjes, shihet si "përgjigje jo specifike e organizmit ndaj çdo kërkesë të bërë mbi të": kjo është, pas një shumëllojshmërie të gjerë stimuluesh që mund t'a prishin ekuilibrin e brendshëm të organizmit.

4.2. REKOMANDIMET

- ❖ Menaxhoni kohën tuaj, programimi dhe organizimi i kohës mund të ju bëj shumë produktiv;
- ❖ Përdorni strategji për të përballuar stresin duke u përpjekur për të dalluar mënyrat e sjelljes ndikuar nga stresi dhe duke gjetur mënyrat për ti reduktuar;
- ❖ Krijoni një stili jetese, duke balancuar detyrimet dhe duke i dhuruar vetes kohën e mjaftueshme për t'u qetësuar. Ushqehu mirë, mos pi duhan, dhe limitoni sa të mundeni konsumimin e alkoolit;
- ❖ Mbani afër miq të mirë, njerëzit që kanë një rrjet të fortë shoqërie (ku ata gjejnë mbështetje) janë shumë të aftë të përballojnë ndryshimet e jetës;
- ❖ Ndrysho mënyrën e të menduarit, thuaju «STOP» mendimeve që shkaktojnë stres.
- ❖ Zgjedhni problemet duke punuar, dhe shpenzoni kohë me orënditë e zyrës apo shtëpisë, që të jenë sa më të këndshme për syrin tuaj.

REFERENCAT

1. Brikena Krasniqi Hoti. Psikologjia Klinike dhe Psikoterapia. Spitali amerikan. Prishtinë. 2015.
2. Foa, E.B., Rothbaum, B.O. (1998) . Treating the trauma of rape: Cognitive-behavioral therapy for PTSD. New York, NY: The Guilford Press.
3. <https://wol.jw.org/sq/wol/d/r41/lp-al/101998203>.
4. <https://sq.wikipedia.org/wiki/Stresi>
5. <https://zeri.info/lifestyle/22129/keshilla-per-largimin-e-stresit/>
6. <https://ekonomiaonline.com/ekonomi/keshilla-/8-menyra-per-ta-cliruar-trurin-nga-stresi/>
7. <http://www.zemrashqiptare.net/news/48185/bashkim-saliasi-largimi-i-stresit.html>
8. <https://fatbardhasinanaj.wordpress.com/2010/05/23/stresi-dhe-perballimi-i-tij-ne-jeten-e-perditshme/>
9. Liotti G., Farina B. (2011). Sviluppo Traumatici – Eziopatogenesi, Clinica E Terapia Della Dimensione Dissociativa. Cortina: Milano.
10. Foa, E., Hembree, E., & Rothbaum, B. (2007). Prolonged Exposure Therapy for PTSD: Therapist Guide. Emotional processing of traumatic experiences. Oxford
11. Shapiro F. (2013). Lasciare Il Passato Nel Passato. Tecniche Di Auto-Aiuto Nell’Emdr, Astrolabio Ubaldini.
12. Fernandez I., Maslovaric and G., Galvagni V.M.(2011). Traumi Psicologici, Ferite Dell’anima. Il Contributo Della Terapia Con Emdr. Liguori
13. Wells, A., Sembi, S.(2004). Metacognitive Therapy For Ptsd: A Preliminary Investigation Of A New Brief Treatment. Journal of Behaviour Research and Therapy, 35(4):307-318.
14. Karr,N.(2011).Cognitive behavioral therapy for the treatment of post-traumatic stress disorder: A review. Neuropsychiatric Disease and Treatment, 7, 167–181

15. Ursano, R.J.(2004). Practice guidelines for the treatment of patients with acute stress disorder and posttraumatic stress disorder. Retrieved from *<http://psychiatryonline.org/pdfaccess.ashx?ResourceID=243186&PDFSource=6>
16. Comer, J. R. (2008). "Abnormal psychology". (7th Ed.) Princeton University Press, pp.518-523.
17. Allen, Francis. (1999). "Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders". (4th Ed.), American Psychological Association. pp. 507-511.
18. Peale v. Norman, (1984). "Courage and Confidence". K S Giniger Co Inc. pp. 80-88
19. Fred, Luthans. (2002). "Organizational Behavior". (9th Ed.). Mc Graw Hill.
20. APA Disaster Psychiatry (<http://www.psych.org/>)

CV E SHKURTËR E KANDIDATIT

Emri	Vallzim
Mbiemri	Llukovi
Datëlindja	12 – 08 – 1995
Vendlindja	Kukës
Vendbanimi	Durrës
Kombësia	Shqipëtar
Shtetësia	Shqipëtare
Shkollimi i mesëm	Sh.M.M. Luciano Motroni, Prizren 2009 – 2014
Shkollimi universitar	Fakulteti i Infermierisë, U.Gj. 2015 – në proces.
Njohja e gjuhëve	Gjuha Angleze, Turke dhe Boshnjake
e-mail	ximillukovi@outlook.com
Aktivitetet gjatë studimeve	Pjesëmarrje në shumë aktivitete studentore