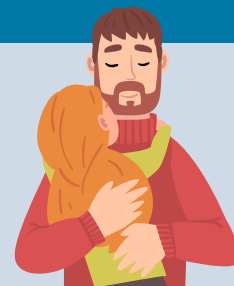


# Pikëllimi, trauma dhe COVID-19: informacion për prindërit

Fëmijët kaluan shumë ndryshime dhe stres gjatë pandemisë COVID-19. Kalimi në shkollën online në fillim të pandemisë la shumë fëmijë të ndiheshin të izoluar, ndërsa humbja e ngjarjeve të mëdha të jetës si ditëlindjet dhe diplomimet ishte shqetësuese për shumë njerëz. Humbja e njerëzve të dashur ishte traumatike për të gjitha familjet.



## Cilat janë simptomat e zakonshme të pikëllimit?

Mund të vëreni shenja të tilla si:

- Zemërohesh më lehtë se normalisht
- Probleme me gjumin
- E keni të vështirë të kushtoni vëmendje në shkollë ose në shtëpi
- Përkeqësimi i notave
- Ndjenjat e frikës për sigurinë e tyre ose të të tjerëve
- Sjellje të rrezikshme si përdorimi i drogës ose alkoolit

Jo të gjithë fëmijët ose adoleshentët reagojnë ndaj pikëllimit ose stresit në të njëjtën mënyrë. Ju i njihni fëmijët tuaj më së miri - nëse mendoni se diçka nuk shkon, bisedoni me ta.



Fëmija juaj mund të jetë duke u përballur me traumë ose pikëllim edhe pse duket sikur jeta është "kthyer në normalitet".



## Gjërat janë kthyer në normalitet - a është fëmija im vërtet i stresuar rreth pandemisë?

Ndoshta. Ngjarjet traumatike ose stresuese të së kaluarës mund të prekin të rinjtë muaj ose vite më vonë. Fëmijët mund të kenë nevojë për ndihmë për të kuptuar ndryshimet që ndodhën gjatë pandemisë dhe për të përpunuar ndjenjat që kishin. Fëmija juaj mund të ketë një shans më të lartë për të pasur stres post-traumatik nëse ai ka kaluar nëpër ngjarje të tjera stresuese në jetën e tij si divorci ose vdekja e një të dashuri.



## Si mund ta ndihmoj fëmijën tim nëse ai ka të bëjë me pikëllimin ose traumën?

- Lëreni fëmijën tuaj të flasë kur të jetë gati - mos e detyroni të flasë nëse nuk dëshiron
- Hapeni bisedën me pyetje ose komente si "Si ndihesh për" atë që po ndodh në botë?" ose "Më trego nëse dëshiron të flasim."
- Dëgjoni me kujdes dhe bëni pyetje në një mënyrë jo-gjyquese.
- Sigurojeni fëmijën tuaj dhe bëjini të ditur se ju jeni aty për ta dhe se mund t'ju bëjnë pyetje në çdo kohë.
- Praktikoni strategji qetësuese dhe përballuese me fëmijën tuaj.
  - Modeloni strategji përballuese të shëndetshme për fëmijën tuaj. Për shembull, lëri t'ju shohin duke marrë frymë të mëdha dhe të thella kur jeni të dërrmuar.
  - Lëreni fëmijën tuaj të flasë ose të shprehë mendimet ose ndjenjat në mënyra krijuese, të tilla si vizatimi ose këndimi.

- Përgjigjuni pyetjeve dhe ndani faktet në një mënyrë që fëmija juaj të kuptojë. Përdorni fjalë të përshtatshme për moshën dhe jini të sigurtë.
- Gjeni një këshilltar ose terapist i cili është i trajnuar për të trajtuar traumat e fëmijërisë dhe çështjet e pikëllimit. Nëse nuk jeni të sigurt se ku të filloni, telefononi mjekun e fëmijës suaj.



## Çfarë burimesh janë atje?

Burimet për fëmijët e vegjël (0-5):

- Merr frymë, Mendo, Bëje me Sesame Street:  
<https://sesamestreetincommunities.org/activities/breathe-think-do/>
  - Një burim për të ndihmuar prindërit që të përballojnë ndjenjat e mëdha me fëmijën e tyre.
- Mjete për të mbështetur mirëqenien emocionale për fëmijët e vegjël dhe prindërit e tyre:  
<https://nap.nationalacademies.org/resource/other/databases/wellbeing-tools/interactive/tools-for-children.html>




Burime për fëmijë më të rritur dhe adoleshentë:

- Mjete për mbështetjen e mirëqenies emocionale për të rinjtë dhe adoleshentë:  
<https://nap.nationalacademies.org/resource/other/databases/wellbeing-tools/interactive/tools-for-teens.html>
- Aplikacione për të ulur stresin dhe ankthin:
  - Moodfit: Fitnes për shëndetin mendor  
<https://www.getmoodfit.com/>
  - Calm: Aplikacion për meditim  
<https://www.calm.com/>
  - MindShift CBT: oankthi i bazuar në prova lehtësim  
<https://kidshelpline.com.au/tools/apps/mindshift-cbt-anxiety-relief>



Vizitoni faqen tonë të internetit për të zbuluar nëse mund ta merrni falas vaksinën kundër COVID-19 përmes Programit të Qasjes në Urën e CDC-së.

 [bit.ly/3QMEI8B](https://bit.ly/3QMEI8B)



Ky material u zhvillua nga PANDEMIC (Programi për Zbutjen e Pabarazive Kombëtare në Imunizimet Etnike dhe të Pakicave në Komunitet) me mbështetjen e Marrëveshjes së Bashkëpunimit CDC CDC-RFA-IP21-2113-NU21IP000597: botuar Janar 2024. Përmbajtja është e autorëve dhe nuk përfaqëson pikëpamjet zyrtare të, as edhe një miratim, të Qendrave për Kontrollin dhe Parandalimin e Sëmundjeve (CDC), Shërbimeve Shëndetësore dhe Njerëzore (HHS) ose Qeverisë së SHBA.



PANDEMIC

**OCOH**

Our Community. Our Health.

