

# Si të përballeni me pikëllimin dhe humbjen gjatë një pandemie



Shumë njerëz kanë ndjerë pikëllim gjatë pandemisë COVID-19, edhe pse shumë gjëra janë kthyer në normalitet. Pavarësisht nëse pikëllimi juaj është për shkak të shqetësimit, një ndryshimi të madh të jetës ose humbja e një personi të dashur, ka mënyra të shëndetshme për ta përballuar.

## → Cilat janë simptomat e zakonshme të pikëllimit?

Ndërsa kaloni procesin e pikëllimit, ka të ngjarë të ndjeni emocione të ndryshme që mund të ndryshojnë me kalimin e kohës. Simptomat e zakonshme të pikëllimit përfshijnë ndjenjën:

- Tronditje, mosbesim ose mohim
- Shqetësim ose ankth
- Vuajtje
- Zemërim
- Trishtim
- Humbje gjumi dhe oreksi

Ju mund të ndjeni të gjitha, disa ose asnjë nga këto simptoma. Nuk ka një mënyrë të vetme për t'u pikëlluar.



## → Si mund ta përballoj pikëllimin dhe humbjen?

Filloni duke u siguruar që nevojat tuaja themelore janë plotësuar. Bëni shëndetin tuaj fizik dhe këto nevoja bazë si prioritet:



### Gjumi

Mundohuni të flini 7-8 orë çdo ditë. Shkoni në shtrat dhe ngrihuni në të njëjtën kohë çdo ditë.



### Higjiena

Merrni kohë çdo ditë për të larë dhëmbët, për të bërë dush dhe ndërrohuni në rroba të pastra



### Lëvizni trupin tuaj

Mundohuni të jeni aktiv të paktën 20-30 minuta në ditë, si për shembull të bëni një shëtitje. Kur jeni aktiv, truri juaj prodhon kimikate që ndihmojnë në përmirësimin e disponimit dhe niveleve të energjisë.



### Hani mirë

Mundohuni të hani më pak ushqime të shpejta, kripë dhe sheqer. Këto mund të shkaktojnë rritje dhe ulje të sheqerit në gjak, gjë që mund të çojë në probleme me gjumin dhe ankthin (Por mos iu shmangni trajtimit të rastësishëm që ju bën të lumtur!).





## Kam humbur një njeri të dashur gjatë pandemisë. Si ta përballoj?

Humbja e një njeriu të dashur është shumë e vështirë. Për të marrë ndihmë për të përballuar ndjenjat e pikëllimit pas humbjes së një personi të dashur, ju mundeni:

- **Lidhuni me njerëzit tuaj.** Kur jemi të lidhur me të tjerët, ndiejmë më pak ankth dhe depresion. Planifikoni diçka për të pritur, personalisht, apo edhe thjesht një telefonatë.
  - Planifikoni një datë dhe orë që familja dhe miqtë të nderojnë të dashurin tuaj duke lexuar një poezi ose duke ndarë një lutje
- **Krijoni dhe mbani kujtime.** Bëni një libër fotografish ose shkoni në internet për të krijuar një faqe në media sociale, blog ose faqe interneti për të kujtuar të dashurin tuaj. Kërkojuni familjes dhe miqve të shtojnë kujtimet dhe historitë e tyre.
- **Flisni për humbjen tuaj.** Ju mund ta gjeni këtë ngushëllim dhe të ndiheni më pak të vetmuar.



## Si mund të eci përpara?

Pandemia COVID-19 ka qenë një ngjarje traumatike për shumë njerëz, pavarësisht nëse keni humbur dikë, keni qenë një punonjës i vijës së parë, ose thjesht jeni pushtuar nga pasiguria. Ka disa gjëra që mund të bëni për të ndihmuar në përpunimin e asaj që keni kaluar:

- **Kërkoni shërbime profesionale të shëndetit mendor.** Ata mund t'ju ndihmojnë të identifikoni çdo sfidë afatgjate të shëndetit mendor nga pandemia dhe rekomandojnë ndonjë trajtim të nevojshëm.
- **Merrni një pushim nga lajmet dhe mediat sociale.** Informacioni i tepërt mund të jetë dërrmues. Proveni të vendosni një kohëmatës 15-minutësh për mediat tuaja sociale dhe aplikacionet e lajmeve.




## A ka burime për të më ndihmuar të kaloj këtë kohë të vështirë?

Po! Ka shumë burime të disponueshme online dhe në komunitet.

- **Linja e ndihmës për vuajtjet e fatkeqësive:** telefononi ose shkruani 1-800-985-5990 (shtypni 2 për spanjisht)
- **988 Linja e Vetëvrastjes dhe Krizës:** Telefono 988 për anglisht ose spanjisht, ose Biseda e Linjës së Jetës. Përdoruesit e TTY mund të përdorin shërbimin e tyre të preferuar pasues ose të telefonojnë 711 pastaj 988.
- **Aplikacione për të ulur stresin dhe ankthin:**
  - Moodfit: Fitnes për shëndetin mendor
  - Calm: Aplikacion për meditim
  - MindShift CBT: lehtësim ankthi i bazuar në dëshmi



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)

Gjeni ndihmë në një krizë:



[cdc.gov/how-rightnow/get-help](https://cdc.gov/how-rightnow/get-help)