



MIRËQENIA E PERSONAVE ME AFTËSI TË KUFIZUAR GJATË COVID-19

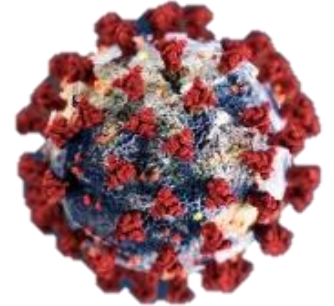
Maj, 2020

Përmbajtja:

➤ COVID-19 dhe Aftësia e Kufizuar.....	3
➤ Stresi përgjatë një sëmundje infektuese.....	3
➤ Shëndeti mendor i PAK.....	4
➤ Reagimet emocionale.....	6
➤ Menaxhimi i stresit & mirëmbajtja e shëndetit mendor.....	7
➤ Rekomandime për PAK.....	7
➤ Rekomandime për kujdestarë.....	8
➤ Rekomandime për komunitetin.....	9
➤ Referencat.....	11

COVID-19 & Aftësia e kufizuar

COVID-19 është sëmundje infektuese e shkaktuar nga një koronavirus i zbuluar së fundmi, e cila ka prekur gjithë botën. Simptomat e zakonshme të kësaj sëmundje infektuese përfshijnë ethe, plogështi dhe kollë të thatë, mirëpo personi mund të përjetoj edhe dhimbje, zënie hundësh, dhimbje fyti apo diarre (World Health Organization [WHO], 2020a). Aktualisht, në botë janë konfirmuar mbi 3 milion raste të COVID-19 (WHO, 2020b), shifër kjo e cila tregon për shpërndarjen e shpejt të kësaj sëmundjeje. Duke marrë parasysh këtë fakt, shtetet e prekura, përfshirë këtu edhe Kosovën janë detyruar të marrin masa parandaluese, një ndër të cilat është edhe karantinimi.



Rrethanat e tilla të krijuara nga shpërthimi i COVID-19, krahas shëndetit fizik po ndikojnë edhe shëndetin mendor të individëve. Shpesh herë dëgjojmë personat rreth nesh të ankohen se shpërthimi i kësaj sëmundjeje po shkakton stres tek ata. Frika dhe ankthi lidhur me një sëmundje janë reagime të shpeshta dhe mund të shkaktojnë emocione të forta tek të rriturit dhe fëmijët (Center for Disease Control and Prevention [CDC], 2020).

Stresi përgjatë shpërthimit të një sëmundje infektuese mund të përfshijë:

- Frikë dhe shqetësim lidhur me shëndetin e individit dhe të dashurve të tij;
- Ndryshime në modelet e gjumit dhe ushqimit;
- Vështirësi në fjetje apo përqendrim;
- Përkeqësim të problemeve shëndetësore kronike;
- Përkeqësim të gjendjeve të shëndetit mendor;
- Përdorim të rritur të alkoolit, duhanit apo drogave të tjera.

Sipas CDC (2020), një ndër kategoritë me rrezik më të lartë për të përjetuar stres gjatë kësaj situatë janë edhe personat me aftësi të kufizuara (PAK). Rrjedhimisht, PAK janë më të predispozuar për të përjetuar probleme të shëndetit mendor si depresioni, të cilat jo gjithmonë mund të vërehen nga familjarët, për shkak se mund të shfaqen edhe si ankesa fizike (si kokëdhimbje apo dhimbje barku) apo kognitive (si vështirësi në përqendrim).

Pse ndodh kjo? Pse në një situatë të tillë, shëndeti mendor i PAK qenka më i cenueshëm?

Pika kyçe është ndryshimi i strukturës dhe rutinave. Sipas Adams (2020) ekzistenca e strukturës dhe rutinave në përditshmëri mund të reduktoj ankthin, ndërkaq ndryshimet në to mund të shkaktojnë parehati e si rrjedhojë të ndikojnë në ngritjen e ankthit dhe stresit. Kjo parimisht vlen për secilin nga ne, mirëpo ka theks më të veçantë për personat me aftësi të kufizuara duke qenë se në jetën e PAK shfaqen ndryshime të një llojshmërie më të gjerë për shkak të nevojës për asistencë nga njerëz të tjerë. Shembull i kësaj mund të jetë ndërrimi i asistentit (nëse ai sëmuret apo izolohet, kjo mund të ndikoj në ndryshimin e rutinës ditore), apo edhe ndryshimet e shpejta e të papritura në ekipën e mbështetjes shëndetësore. Autorja e cituar më sipër thekson se kjo situatë mund të bëhet edhe më e vështirë dhe stresuese nëse personi ka aftësi të kufizuar intelektuale dhe/apo vështirësi në komunikim. Pamundësia për të kuptuar pse rutina ka ndryshuar kaq shpejt dhe pamundësia për të qenë pjesë e procesit të vendimarrjes mund të vështirësojnë përshtatjen.

Pra, përgjithësisht, personat me aftësi të kufizuara ballafaqohen me barriera të cilat i pengojnë ata të kenë qasje në kujdes dhe në informatat bazike për të reduktuar rrezikun përgjatë shpërthimit të COVID-19, gjë e cila si rrjedhojë ndikon mirëqenien mendore.

Këto barriera, sipas Inter-Agency Standing Committee (IASC; 2020) mund të kategorizohen si:

Barriera mjedisore

- Komunikimi i rrezikut është thelbësor për të promovuar shëndetin dhe për të parandaluar përhapjen e infeksionit si dhe zvogëluar stresin në popullatë, megjithatë informacioni shpesh nuk është i zhvilluar dhe i ndarë në mënyrë gjithëpërfshirëse për personat me aftësi të kufizuara në komunikim;
- Shumë institucione shëndetësore nuk kanë qasje për personat me aftësi të kufizuara. Për shkak të barrierave urbane dhe mungesës së transportit publik të qasshëm, personat me aftësi të kufizuara mund të mos jenë në gjendje të përdorin kujdesin shëndetësor në institucione.

Barriera institucionale

- Mungesa e protokolleve të vendosura për t'u kujdesur për personat me aftësi të kufizuara në karantinë;
- Kapaciteti i limituar i punonjësve shëndetësor për të komunikuar dhe punuar me personat me aftësi të kufizuara (UNICEF, 2020).

Barriera të sjelljes

- Paragjykimet, stigma dhe diskriminimi kundrejt personave me aftësi të kufizuara, përfshirë besimin që PAK nuk mund të kontribuojnë në reagimin ndaj shpërthimit të COVID-19 apo të marrin vendimet e tyre.

Pra, përpos shqetësimeve të zakonshme, personat me aftësi të kufizuara ballafaqohen edhe me shqetësimet që rrjedhin si pasojë e këtyre barrierave, duke rezultuar kështu në stres shtesë për ta e duke i bërë më të ndjeshëm ndaj gjithë kësaj situatë.

Në këto raste, janë të pritshme **reagime** emocionale si:

- Shqetësim lidhur me mbrojtjen nga virusi për shkak të rrezikut më të lartë për sëmundje serioze;
- Shqetësim se kujdesi mjekësor apo shërbimet komunitare mund të pengohen për shkak të mbylljes së institucioneve, reduktimit të shërbimeve apo mungesës së qasjes;
- Ndjenja të izolimit social, veçanërisht nëse personi jeton vetëm apo është në ndonjë mjedis komunitar që nuk lejon vizitorët për shkak të shpërthimit;
- Ndjenja faji nëse të afërmit i ndihmojnë me aktivitetet e jetës së përditshme;
- Nivele të rritura stresi nëse personi:
 - Ka probleme të shëndetit mendor para shpërthimit të virusit, p.sh. depresion;
 - Jeton në familje me të ardhura më të ulëta;
 - Përjeton stigmë për shkak të aftësisë së kufizuar, moshës, racës, apo çfarëdo dallimi tjetër (CDC, 2020).

Rekomandime se si të menaxhohet stresi dhe të mirëmbahet shëndeti mendor përgjatë situatës së krijuar nga COVID-19

Për të menaxhuar stresin e shkaktuar nga barrierat e përmendura më sipër është me rëndësi që në zingjirin mbështetës të PAK të përfshihen akterë të ndryshëm, si burime për ruajtjen e shëndetit mendor. Fillimisht, vetë personat me aftësi të kufizuara mund të mbrojnë veten dhe mirëqenien e tyre me disa hapa të thjeshtë, për t'u mbështetur më pas nga kujdesi i anëtarëve të familjes/kujdestarëve dhe komunitetit.

Rekomandime për PAK

- Mos shikoni, lexoni apo dëgjoni lajmet përgjatë gjithë kohës;
- Kujdesuni për trupin tuaj:
 - Bëni frymëmarrje të thella, zgjatje apo meditim;
 - Proveni të hani ushqime të shëndetshme e të balancuara;
 - Stërvituni rregullisht, bëni gjumë të mjaftueshëm;
 - Shmangni alkoolin dhe drogat;
- Gjeni kohë të shtendoseni:
 - Proveni të bëni aktivitete që ju pëlqejnë (p.sh. lexim, vallëzim, art etj.);
- Lidhuni me të tjerët:
 - Flisni me personat që ju besoni lidhur me shqetësimet dhe ndjenjat tuaja (CDC, 2020);
- Krijoni një rutinë të re dhe përcilleneni me përpikmëri çdo ditë;
- Nëse e keni të mundur ofroni mbështetje të tjerëve;

- Ofrimi i ndihmës ndaj dikujt tjetër në këtë kohë mund t'i bëj mirë edhe personit që pranon ndihmën mirëpo edhe atij që ofron atë, duke e bërë të ndjehet më i dobishëm (WHO, 2020c).

Rekomandime për kujdestarët

Kujdestarët e të rriturve

- Mbani rutinat familjare në jetën e përditshme sa më shumë të jetë e mundur, ose krijoni rutina të reja së bashku;
- Mbështetni nevojat shëndetësore të personave me aftësi të kufizuara përgjatë shpërthimit të COVID-19;
- Nëse ju duhet të karantinizoheni, bëni plane për t'u siguruar që ndihma dhe kujdesi i nevojshëm t'i ofrohet personit me aftësi të kufizuara për të cilin kujdeseni (IASC, 2020);
- Ofroni mundësi për të biseduar dhe ndarë çdo shqetësim eventual;
- Inkurajoni përdorimin e këshillimit psikologjik virtual.

Kujdestarët e fëmijëve

- Mbani rutinat familjare në jetën e përditshme sa më shumë të jetë e mundur, ose krijoni rutina të reja së bashku;
- Ndhmoni fëmijët të gjejnë mënyra pozitive për të shprehur ndjenjat si frika apo mërzia. Secili fëmijë ka mënyrën e vet të shprehjes së emocioneve. Ndonjëherë, angazhimi në një aktivitet kreativ si vizatimi mund të lehtësoj këtë proces. Fëmijët ndjehen të lehtësuar nëse ata mund të shprehin dhe komunikojnë ndjenjat e tyre në një mjedis të sigurt dhe mbështetës;

- Siguroni aktivitete angazhuese të përshtatshme me moshën e fëmijës, duke përfshirë këtu aktivitetet lidhur me të mësuarit. Kurdo të jetë e mundur, inkurajoni fëmijët të vazhdojnë të luajnë dhe socializohen me të tjerët (brenda familjes);
- Modeloni sjellje të duhura të menaxhimit të emocioneve përgjatë kohërave të vështira (WHO, 2020);
- Ofroni mundësi për të biseduar dhe ndarë çdo shqetësim eventual;
- Ofroni informata lidhur me atë se çfarë po ndodh apo çfarë mund të ndodh në një mënyrë të qetë dhe të përshtatshme me moshën (IASC, 2020).

Rekomandime për komunitetin

- Përfshirja e zërave dhe nevojave të personave me aftësi të kufizuara përgjatë planifikimit dhe reagimit emergjent, si pikë kritike në mirëmbajtjen e shëndetit mendor dhe fizik duke reduktuar rrezikun e infektimit me COVID-19;
- Shpërndarja e mesazheve komunikuese të qasshme, duke përfshirë konsideratat për personat me aftësi të kufizuara (me aftësi të kufizuara shqisore, intelektuale, kognitive dhe psikosociale);
- Webfaqe të qasshme të cilat sigurojnë që personat me aftësi të kufizuara vizuale të kuptojnë informatat kyçe lidhur me sëmundjen;
- Përfshirja e interpretesve të gjuhës së shenjave në konferencat e shtypit lidhur me COVID-19;
- Njohja e gjuhës së shenjave nga ana e stafit shëndetësor apo prezenca e ndonjë interpretese;

- Vendosja e protokolleve për t'u kujdesur për personat me aftësi të kufizuara në karantinë (IASC, 2020);
- Shpërndarja e mesazheve publike respektuese dhe pa paragjykime, duke shmangur potencialin e stigmës ndaj një pjese të popullatës bazuar në aftësinë e kufizuar apo ndonjë karakteristikë tjetër (p.sh. asocimi i paqëllimshëm i mundësive më të mëdha të transmetimit të COVID-19 nga personat me aftësi të kufizuar, vetëm për shkak të rrezikut të tyre më të madh për t'u prekur më rëndë nga kjo sëmundje (UNICEF, 2020).

Referencat:

- Adams, D. (2020). *How Coronavirus Could Affect the Wellbeing of People with Intellectual Disabilities*. Marrë nga: <https://theconversation.com/how-coronavirus-could-affect-the-wellbeing-of-people-with-intellectual-disabilities-133540>
- Center for Disease Control and Prevention (2020). *Coronavirus Disease 2019- Stress and Coping*. Marrë nga: <https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/daily-life-coping/managing-stress-anxiety.html#>
- Inter-Agency Standing Committee (2020). *Addressing Mental Health and Psychosocial Aspects of COVID-19 Outbreak*. Marrë nga: <https://www.mhinnovation.net/sites/default/files/downloads/resource/IASC%20Interim%20Briefing%20Note%20on%20COVID19%20Outbreak%20Readiness%20and%20Response%20Operations%20-%20MHPSS.pdf>
- UNICEF (2020). *COVID-19 Response: Considerations for Children and Adults with Disabilities*. Marrë nga: https://www.unicef.org/disabilities/files/COVID-19_response_considerations_for_people_with_disabilities_190320.pdf
- World Health Organization (2020a). *Q&A on Coronaviruses (COVID-19)*. Marrë nga: <https://www.who.int/news-room/q-a-detail/q-a-coronaviruses#:~:text=symptoms>
- World Health Organization (2020b). *COVID-19 Dashboard*. Marrë nga: <https://covid19.who.int/>
- World Health Organization (2020c). *Mental Health and Psychosocial Considerations During the COVID-19 Outbreak*. Marrë nga: <https://www.who.int/docs/default-source/coronaviruse/mental-health-considerations.pdf>