

Të kuptojmë shëndetin mendor: dhe si të reagojmë përballë tij

Udhëzues praktik mbi
shëndetin mendor për
personat në një situatë
të paqëndrueshme/
migrantët

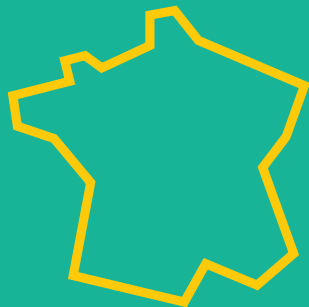
Realizuar nga l'Orspere-Samdarra

Orspere-Samdarra, një qendër kërkimore mbi shëndetin mendor dhe problematikat sociale është vendosur në qendrën spitalore Vinatier në Lyon. E vetmja në Francë, ofron burime për profesionistët, personat e prekur, por edhe për publikun e gjerë. Nën drejtimin e Halima Zeroug-Vial, mjekje psikiatre, qendra përbëhet nga një ekip i specializuar në fusha të ndryshme..

04.37.91.53.90 | orspere-samdarra@ch-le-vinatier.fr
www.orspere-samdarra.com







Shëndeti mendor

Çfarë është?	5
Çfarë mund të çojë drejt problemeve me shëndetin mendor?	7
Çfarë lloj problemesh mund të kemi me shëndetin mendor?	8

Si të marrim te gjithë ndihmën e nevojshme në Francë?

Kush mund të më ndihmojë?	15
Sistemi i kujdesit shëndetësor dhe strukturat ku mund të gjeni ndihmën që ju duhet	17
Çfarë vështirësish mund të has për të takuar një psikolog ose një psikiatër?	20
Çfarë të bëj në rast urgjence psikiatrike?	20

Si do të shkojë me infermierin?

Si funksionon?	22
Duhet ti tregoj jetën time një të panjohuri?	23
Mjeku apo mjeku psikiatër(specialist) mund të më japë ilaçe?	25
Unë nuk flas frengjisht	26

Si të kujdesem për shëndetin tim mendor?

Çfarë duhet të bëj për tu përmisuar?	28
--------------------------------------	----

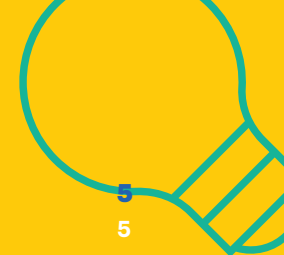
Disa ushtrime praktike që duhen provuar

Mekanizma specifike

Për fëmijët e mi, dhe adoleshentët	33
Po për femrat?	34
Mekanizma të tjera specifike	35

Informacione shtesë

36



Përgjatë rrugëtimit tuaj ose pas mbërritjes në Francë, vështirësitë me të cilat do të duhet të përballeni mund të kenë një ndikim të madh në shëndetin tuaj mendor. Mund të ndiheni të dëshpëruar, të humbur, të vetmuar, të stresuar, që nuk arrini dot të qetësoheni, dhe mund të ndjeni simptoma të cilat mund të jenë të vështira për tu perceptuar, dhe që ndoshta mund t'ju trembin.

Përjetimi i këtyre ndjesive, simptomave ose të mosqenurit mirë kthehet shpesh në një pengesë në përditshmëri. Sidoqoftë, këto ndjesi janë reagime normale që vijnë si pasojë e përballjes me situata të vështira - është e rëndësishme të mbani mend se këto ndjesi vijnë prej situatave të vështira në të cilat personat ndodhen, dhe nuk kanë të bëjnë në mënyrë direkte me vetë ata (me personalitetin e tyre).

Le guide est un outil à destination des personnes en situation de précarité ou migration. Il a pour objectif d'expliquer ce qu'est la santé mentale et le fonctionnement des dispositifs de soins en France. Vous pouvez retrouver une version en français de ce document à : www.orspere-samdarra.com

Un imagier à la fin de ce guide peut faciliter la communication avec les personnes allophones.

Ky udhëzues është krijuar për t'ju ndihmuar që të kuptoni më mirë se çfarë është shëndeti mendor dhe si mund të keni akses në kujdesin shëndetësor në Francë. Ju do të gjeni edhe dëshmi të personave të mërguar në Francë. Ky udhëzues mund të jetë gjithashtu një mbështetje për të folur për shëndetin mendor.

Mos hezitoni ta merrni me vete tek mjeku, të flisni për të me një punonjës social, me miqtë tuaj, shokët tuaj të dhomës, me familjen që ju strehon... Do të gjeni informacione dhe burime shtesë në faqen e internetit të Orspere-Samdarra:

www.orspere-samdarra.com

Për t'ja paraqitur këtë dokument një personi që flet frëngjisht, mund t'i tregoni atyre këtë paragraf shpjegues:

Shëndeti mendor



Çfarë është shëndeti mendor?

Prezantimi i shëndetit mendor është i ndryshëm sipas shteteve, kulturave apo individëve: prandaj është e vështirë të japim një përkufizim specifik. Mund të dëgjoni terma të ndryshëm si: «**shëndeti psikologjik**», «**shëndeti psikik**», «**shëndeti mendor**», «**shëndeti shpirtëror**», «**shëndeti i kokës**», ose «**shëndeti i shpirtit**». Në mënyrë të përgjithshme ka të bëjë me atë që po ndodh në kokën, shpirtin dhe mendimet tona. Sidoqoftë edhe pse bëhet fjalë për «shëndetin e mendjes tonë», shëndeti jonë mendor ndikohet shumë prej mjedisit përreth.

Shëndeti mendor bën pjesë tek shëndeti i përgjithshëm. Ka të bëjë me të ndjerit mirë me veten dhe me të tjerët. Shëndeti i mirë mendor nuk ka të bëjë vetëm me mungesën e një sëmundje: fakti që nuk jam sëmurë nuk do të thotë që unë ndihem mirë. Mund të konsiderohem si i sëmurë nga të tjeret dhe të ndihem mirë.

Prandaj, shëndeti mendor nuk është i qëndrueshëm: sepse nuk ndihem mirë sot nuk do të thotë që edhe nesër do të jetë kështu. Shëndeti mendor ndryshon në funksion të asaj që po ndodh në jetën time, në mjedisin në të cilin unë evoluoj...

● «Simptomë»? «Sëmundje»?

Simptoma është një dukuri a shenjë e jashtme, me të cilën shfaqet një sëmundje ose zhvillimi i një sëmundje. Për shembull kolla, është një simptomë e gripit. Për sa i përket shëndetit mendor «ëndrrat e këqia» ose mankthet e përsëritura, mund të jenë simptoma të psikotraumatizmit (ky term do të shpjegohet pak më poshtë).

Sëmundja është një ndryshim negativ i gjendjes tonë shëndetësore, një çrregullim i veprimtarisë të trupit tonë. Për shëndetin mendor, ashtu si për shëndetin fizik, ka simptoma dhe sëmundje, por ekzistojnë gjithashtu zgjidhje dhe kura për tu përmisuar.

● Është «tabu»?

Në Francë, të pasurit shqetësime për sa i përket shëndetit mendor dhe diskutimi mbi keto shqetësime me profesionistët e fushës, nuk shkakton asnjë pasojë apo reagim negativ.

OMAR
NJË REFUGJAT,
SHPREHET
NËSHTU:

...
: «Personalisht ndihesha në ankth të flisja për këtë, dhe nuk i tregoja mjekut asgjë. Sidomos me mjekun psikiatër nuk flisja shumë... Të

flasësh për shëndetin mendor, ka dicka shumë të vështirë: që është frika. Sidomos për shkak të sistemit, dhe me gjithë ç'ka kemi përjetuar ne vendin tonë është fillimisht e vështirë... Për të krijuar besimin është pak... është e frikshme:

ndoshta ajo që do ti tregosh mjekut do të shkaktojë probleme për ty? Duhet patjetër ti thuhet njerëzve që ndodhen në Francë, dhe që kur të shkojnë te mjeku nuk duhet të kenë frike, dhe se është për të mirën e tyre»

Megjithatë shumë persona kanë vështirësi të kuptojnë dhe të pranojnë që vuajnë, se kjo mund ti ndodhë çdokujt, dhe si në rastet e sëmundjeve fizike, zgjidhje të ndryshme ekzistojnë.

Në Francë, është dicka e zakonshme ti besohemi specialistëve të fushës, në rastet kur nuk ndihemi mirë, kur kemi simptoma, nëse vuajmë... Të folurit mbi shëndetin mendor me profesionistët që na shoqërojnë, nuk duhet t'ju friksojë, ata do të dinë t'ju ndihmojnë ose t'ju këshillojnë.

A do të kenë problemet me shëndetin mendor ndikim në marrjen e letrave në Francë?

Të dhënat tuaj mjekësore nuk do ti transmetohen as OFPRA-S e as CNDA-S, vetëm në rast se ju do ta kërkon. Në disa raste procedurat do të mund ti përshtaten gjendjes

tuaj, në mënyrë që të jenë sa më të lehta për ju. Gjithashtu, personat të cilët kanë probleme të rënda me shëndetin mendor, dhe që nuk kanë marrë kujdesin e nevojshëm në vendin e tyre, mund të kërkojnë një leje qëndrimi për tu kuruar në Francë.

Cilat situata mund të çojnë drejt problemeve me shëndetin mendor?

Ekzili dhe migrimi i ka përballur njerëzit me shumë ngjarje dhe situata të vështira, sigurisht për shkak të asaj çka kanë përjetuar në vendin e tyre të origjinës, përgjatë rrugëtimit të tyre migrator për t'ju bashkuar Europës, si në France, për shembull:

- Dhuna e përjetuar në vendin e origjinës, gjatë rrugës, në Francë;
- Malli për atdheun dhe të afërmit, shqetësimi për familjen dhe për miqtë e mbetur në vendin e origjinës;
- Jetesa në kushte të vështira: mungesa e parave, të mospasurit lehtësisht një banesë, ushqim, të jetuarit në një strehim kolektiv...;
- Të ndjerit vetëm;
- Pengesa e gjuhës, moskuptimi ose diferenca në kulturë;
- Kërkesa e azilit, që e detyron në një farë mënyre personin të rikthehet ngjarjeve të vështira që ka përjetuar dhe dyshimi mbi fjalët e personit të ekziluuar, i cili

mund të mos «besohet»;

- Pritja dhe pasiguria për të ardhmen: A do të mund ti marr letrat? Çfarë do të ndodhë me mua?
- Te moskuptuarit se si funksion sistemi administrativ ku ndodhemi, që mund të jetë kompleks dhe i vështirë për të bërë veprimet e nevojshme (për shembull tek Pole emploi (Zyra e punës), Sigurimi shëndetsor...);
- Pamundësia për të punuar, mërzia;
- të mosditurit ku të drejtohem kur hasim një problem, mungesa e informacionit;
- vështirësi për të mësuar gjuhën, për të gjetur një shtëpi, një punë...

Të gjitha këto situata mund të kenë një impakt negativ në shëndetin mendor. Sapo gjendemi përpara një situatë të komplikuar (administrative, sociale, juridike), **është normale që kjo të na bëjë të vuajmë, të kemi simptoma, të ndihemi të humbur, sepse situata është vërtetë e vështirë.** Këto janë shpesh vuajtje kalimtare që mund të qetësohen.

Çfarë problemesh me shëndetin mendor mund të kemi?

Çfarë mund të ndiejmë konkretisht?

Përballë këtyre ngjarjeve që na bëjnë të vuajmë, mund të kemi ndjesi dhe simptoma të ndryshme, si për shembull:

- të mospasurit dëshire për asgjë, të ndjerit bosh, i mërzitur;
- të ndjerit në ankth, stres, të qenurit gjatë gjithë kohës i alarmuar (për shembull, reagim i menjëhershëm sapo degjon zhurmën më të vogël);
- të ndjerit i izoluar/vetëm;
- të menduarit dhe të përjetuarit shumë shpesh ngjarje të së shkuarës (flashbacks);
- problemet me gjumin: vështirësitë për t'ju zënë gjumi, mankthet, të fjeturit shumë dhe të qenurit gjatë gjithë kohës i lodhur;
- probleme me ushqyerjen: të mospasurit oreks, të pasurit oreks gjatë gjithë kohës;
- vështirësi në përqendrim, probleme me kujtesën, probleme për tu orientuar në hapësirë dhe në kohë;
- të vënurit në rrezik;
- konsumimi i alkolit dhe i drogës;
- të pasurit dhimbje të vazhdueshme dhe të pashpjegueshme: dhimbje në krahator, kurriz, stomak, dhimbje koke;
- të mbyllurit në vetvete, distancimi nga të tjerët;
- të ndjerit i paaftë, dhe nënvlersimi i vetes;
- të ndjerit i bllokuar, dhe i paaftë për të gjetur një zgjidhje;
- të ndjerit i bllokuar, dhe i paaftë për të gjetur një zgjidhje;
- të qenurit me shpesh se normalisht i nevrozuar, i irrituar, agresiv;
- të ndjerit i persekutuar, i përndjekur, të pasurit frikë nga të tjerët;
- të pasurit ide të errëta, të mospasurit më dëshirë për të jetuar;
- dëgjimi i zërave;
- të parit gjera që nuk janë;
- dëgjimi i zhurmave;
- të ndjerit i huaj dhe i shkëputur nga trupi, nga mjedisi, të qenurit spektator i jetës së tij;
- Mendime për tu vetëvranë.

Disa prej këtyre **simptomave** mund të vijnë nga **gjendja fizike** ose **mendore**: ndonjëherë është e vështirë për të gjetur «problemin» ose shkakët nga se vijnë këto simptoma. Ju mund të kenë dhimbje barku, sepse mund të kenë probleme me aparatit tretës, por jo mund të ndodhë edhe sepse jeni i stresuar (shkak psikologjik). Prandaj është e rëndësishme të merrni në konsideratë të dyja këto mundësi.

Këto simptoma mund të na shqetësojnë; sepse nuk i kuptojmë, nuk i kemi ndjerë më parë, ose nuk i njohim. Gjithashtu kemi frikë se do të duhet ti ndiejmë gjatë gjithë jetës.

PIERRE

NJË REFUGJAT,
NDANË EKSPERIENCËN E TIJ:

«E vërteta është se... duke qënë se nuk kisha asnjë lloj aktiviteti, nuk kisha miq, nuk flisja gjuhen... nuk kisha më oreks, nuk ushqehesha dot! Fillova të degradohesha fizikisht dhe gjatë natës

shihja mankthe... dhe me pas gjendesha rrugëve duke shëtitur! Por ky nuk dukej si unë! Unë ndihesha normal, por njerëzit përreth meje thonin: "Ky djalë është çmendur!"

SEYDOU

AZIL KËRKUES,
TREGON:

«Nuk flija fare, dhe gjithë kjo pagjumësi më jepte dhimbje koke. Në një moment nisa të shihja gjera që nuk i kuptoja dhe nuk i perceptoja dot. Dhe gjithë lloji nisi të më stresonte në atë farë feje sikur po luaja mendsh...»

Pas ngjarjeve të vështira, reagimet dhe simptomat mund të jenë të ndryshme **nga personi në person**. Ato gjithashtu mund të shfaqen në periudha të ndryshme (gjatë procedurës së azilit, në marrje të letrave) dhe të kenë kohëzgjatje të ndryshme. Periudha të caktuara janë më «të rrezikshme» për shëndetin mendor: këto janë veçanërisht periudhat e ndryshimeve të mëdha. Shkrimi i historisë së kërkesës së azilit; marrja ose refuzimi i statusit të refugjatit; marrja e një apartamenti; zgjerimi i familjes... Situata të ndryshme mund të prishin ekuilibrin tuaj dhe për këtë arsye ju bëjnë të vuani.

Problemet me shëndetin mendor janë vërtet prezente kudo: ju keni të drejtë të thoni **se nuk ndiheni mirë dhe të flisni për këtë**

Shëndeti mendor i përket të gjithëve. Ju nuk jeni të vetmit që përjetoni simptoma të tilla. Çdokush në jetën e tij përballet me situata të vështira dhe mund të ndihet keq. Këto shpesh janë simptoma që shfaqen përkohësisht dhe që zbehen me kalimin

e kohës dhe/ose me mbështetjen e nevojshme. **Në varësi të kohëzgjatjes (veçanërisht nëse simptomat janë të vazhdueshme), rëndësisë së tyre, ndikimit të tyre në jetën tuaj, ju mund të kërkonti ndihmë që të ndiheni më mirë.**

Problemet më të shpeshta me shëndetin mendor

Ndër problematikat më të shpeshta të shëndetit mendor tek personat e ekziluuar, janë:

● Psikotrauma

Kur kemi jetuar ose kemi qenë dëshmitarë të një ose më shumë ngjarjeve të vështira (lëndime, tortura, burgosje, kërcënime, përdhunime, vdekje të njerëzve të afërt...) të cilat na kanë friksuar jashtëzakonisht shumë dhe na kanë bërë të vuajmë dhe përballë të cilave jemi ndjerë të pafuqishëm, dhe mund të kemi vështirësi t'i "përtypim", të përshtatem dhe të jetojmë me këtë "shok psikik".

Kjo shfaqet, për shembull, kur kemi vështirësi të harrojmë atë që ka ndodhur: imazhet e ngjarjes kthehen vazhdimisht, padashur, sikur po e rrijetojmë ngjarjen. Gjithashtu mund të kemi makthe, «**ëndrra të këqija**», të kemi probleme me gjumin. Duke u perpjekur për të harruar ç'ka kemi përjetuar, mundohemi të evitojmë gjithçka që mund të na kujtojë ngjarjen: mosmarrja më e metrosë nëse jemi sulmuar atje, duke mos dashur të shohim detin në rast se kemi ardhur me varkë. Gjithashtu mund të jemi shumë të shqetësuar dhe të tensionuar, në gatishmëri gjatë gjithë kohës, nervoz dhe lehtësisht të acaruar, sikur ngjarja do të përsëritet. Disa njerëz gjithashtu mund të ndihen të shkëputur nga ndjenjat e tyre ose nga vetja, sikur janë në mjegull.

Përballë tronditjeve psikologjike (kërcënimeve, aksidenteve, dhunës, përvojës së luftës...), çdokush mund të provojë këto simptoma, dhe është normale. Kur ato janë të vazhdueshme, është

e nevojshme të ndihmoheni nga profesionistë të shëndetit mendor. Simptomat mund të jenë rraskapitëse dhe të frikshme, por ka zgjidhje të ndryshme që kanë dhënë rezultate të mira për trajtimin e psikotraumës.

● Stresi

Stresi është një reagim normal kur përballemi me sprovë apo me situata të vështira. Kur ka shumë stres, dikush mund të përjetojë simptoma fizike si dhimbje koke, dhimbje muskulare, marrje mendsh, të përziera, probleme me gjumin, lodhje të theksuar, çrregullime me ushqyerjen.

● Ankthi dhe problemet me ankthin

Ankthi është një ndjenjë shqetësimi, ndihet nga çdokush. Është pritja, thujtja e vetëdijshme e një rreziku ose e një problemi. Kur kjo ndjenjë përsëritet, zë vend, është mbizotëruese dhe ndikon në cilësinë e jetës sonë, ndihma mund të jetë e nevojshme.

● Depresioni

Depresioni na bën të ndihemi të trishtuar, bosh, të lodhur, të padëshiruar dhe mos kemi energji për të bërë shumë gjëra, madje edhe aktivitetet që na pëlqejnë. Mund të kemi ide negative, të ndihemi vetëm, të ndihemi të paditur, dhe ti themi vetes që jeta nuk ka asnjë kuptim. Shpesh kjo shoqërohet duke mos ngrënë mirë, duke mos fjetur siç duhet. Depresioni është një vuajtje shumë e zakonshme që mund të prekë këdo dhe për të cilën profesionistët mund t'ju ndihmojnë.

● Varësitë

Mund të bëhemi të varur nga shumë substanca, të ligjshme ose të paligjshme në Francë: alkooli, duhani, kanabisi, droga... Kur i konsumojmë rregullisht, mund të fillojmë të tërhiqemi nga aktivitetet e tjera (për shembull, duke mos takuar miqtë, duke mos praktikuar sporte, duke mos gatuar...) dhe shpenzojmë gjithnjë e më shumë kohë dhe energji duke konsumuar këto substanca, edhe sepse nuk ndihemi mirë kur nuk i konsumojmë.



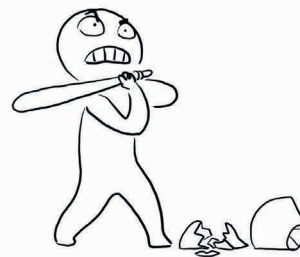
(RESSASSER)



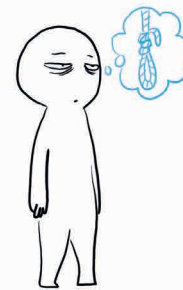
(INSOMNIE)



(APATHIE)



(VIOLENCE)



(SUICIDAIRE)



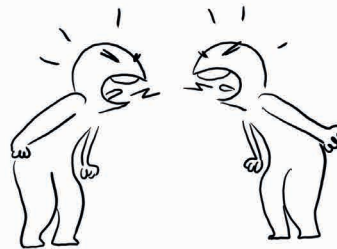
(DÉSORIENTATION)



(ADDICTIONS)



(COLÈRE)



(DISPUTES)

Ne jemi përpjekur këtu të shpjegojmë disa prej simptomave që mund të kenë.

Mos hezitoni të përdorni këto imazhe gjatë konsultave me infermieret.



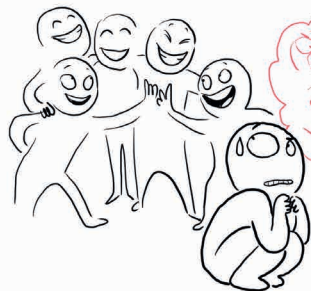
(MAUX)



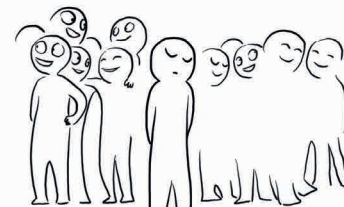
(ÉPUISEMENT)



(HALLUCINATIONS)



(PARANOÏA)



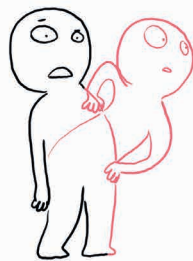
(ISOLEMENT)



(ENURESIE)



(IDÉES NOÏRES)



(DÉTACHEMENT)



(APPRENTISSAGE)



(TRISTESSE)



(TROUBLE DE L'ALIMENTATION)

HASSAN

NJË REFUGJAT,
DËSHMON:

“Unë pi alkool, pas-
taj fle. Nëse nuk pi

alkool nuk fle, lëviz
shumë çdo natë,
nuk është mirë.
Është vërtet shumë
e komplikuar. E
bëj për të harruar

problemet, por
nuk funksionon, të...
nesërmen është
sërish e njëjta gjë.»

Mund të ndiejmë një dëshirë ndonjëherë shumë të fortë për ti konsumuar dhe e kemi të vështirë të kontrollojmë përdorimin e tij ose të përmbahemi, edhe pse e dimë që kjo sjell pasoja negative në jetën tonë. Shërbime të shumta të specializuara (në veçanti Qendrat e pritjes dhe mbështetjes për zvogëlimin e rreziqeve për përdoruesit e drogës (Caarud) dhe Qendrat e kujdesit për mbështetjen dhe parandalimin në adictologji (CSAPA) ose **mjeku i familjes** mund t’ju ndihmojnë në ndalimin e konsumimit të tyre (përfshirë substancat e paligjshme), pa krijuar probleme ligjore për ju.

● Çrregullimet psikike

Ekzistojnë gjithashtu **çrregullime afatgjata** që mund të kenë një ndikim më të madh në jetën e njerëzve. Si skizofrenia, çrregullimi bipolar, autizmi. Edhe për këto çrregullime, mbështetja dhe trajtimi i duhur ju ndihmon të përballoni më mirë simptomat.

Përballë çdo vështirësie, ekzistojnë zgjidhje dhe profesionistë mund t’ju ndihmojnë. Mos hezitoni të flisni me ta.

Si të marrim të gjithë ndihmën e nevojshme në Francë?

Kush mund të më ndihmojë?

Nëse miqtë, familja, bashkatdhetarët mund t’ju mbështetesin, ndihma nga një profesionist i fushës mund të jetë plotësuuese dhe e nevojshme. **Të flasësh për shëndetin tënd mendor mund të të ndihmojë të bëhesh më mirë!** Shumë njerëz këshillohen me psikologë dhe psikiatër në Francë, dhe kjo është shumë e zakonshme dhe nuk ka asgjë për t’u turpëruar. Nëse nuk ju pëlqen të shkoni direkt te një specialist i shëndetit mendor, mund të flisni me njerëzit që ju shoqërojnë, për shembull:

● Punonjësi social, asistenti social

Ata nuk punojnë në fushën mjekësore, por shumë shpesh ofrojnë mbështetje të madhe për sa i përket shëndetit mendor. Ata mund t’ju ndihmojnë të keni akses në kujdesin shëndetësor, t’ju tregojnë se si funksionon rreth vendit tuaj të jetës dhe t’ju orientojnë sipas nevojave tuaja.

● Infermierët

Ata ndonjëherë mund të ndërhyjnë në qendrat e strehimit. Ata janë të pranishëm në spitale dhe në qendra shëndetësore dhe mund të jenë pika juaj e parë e kontaktit. Ata kanë mjaftueshëm njohuri për shëndetin mendor dhe mund t’ju ndihmojnë.

● Mjeku i përgjithshëm/familjes

Mjeku që ju do të zgjidhni mund të bëhet “mjeku juaj familjes”. Mos hezitoni të flisni me të për shqetësimet që keni: ai mund t’ju përshkruajë një ilaç për të qetësuar simptomat nëse është e nevojshme ose t’ju drejtojë tek një specialist i shëndetit mendor.

Mjeku i familjes është mjeku i cili është i regjistruar tek sigurimi shëndetësor si mjeku që ju ndjek zakonisht dhe që e njih situatën tuaj.



Në France ekzistojnë **specialistë të shëndetit mendor**, të cilët janë psikologët dhe mjeku psikiatër:

● Psikologët

Ata ofrojnë mbështetje psikologjike përmes bisedave me ta, me mjete dhe metoda të ndryshme. Ata nuk janë mjekë dhe për këtë arsye nuk mund t'ju japin ilaçe. Ata mund ta ushtrojnë profesionin e tyre në struktura të bashkangjitura me spitalin ose në privat, në shoqata ose në struktura të tjera (për shembull në misionin lokal, në shkollë, etj.). Kur praktikojnë privatisht, ato nuk rimbursohen nga sigurimi shëndetësor (konsultat janë me pagesë).

● Psikiatërët

Janë mjekë që kanë zgjedhur të specializohen në psikiatri për të trajtuar dhe parandaluar çrregullimet psikike. Ata mund të përshkruajnë ilaçe dhe shtrime në spital, dhe disa gjithashtu ofrojnë psikoterapi. Shumica e tyre punojnë në spitale dhe në mënyrë të pavarur. Konsultat private rimbursohen nga sigurimi shëndetësor, kështu që nuk do të duhet të paguani asgjë.

Psikologët dhe psikiatërët mund t'ju propozojnë «**psikoterapi**»: ku ju do të mund të flisni me profesionistin për ndjenjat, shqetësimet, atë cka keni përjetuar dhe së bashku të kërkonin mënyra për të përmirësuar gjendjen tuaj.

Profesionistët e vetë-punësuar e ushtrojnë profesionin në zyrat e tyre në qytet ose në klinika. Për psikiatrit, shpenzimet mbulohen nga sigurimet shoqërore.



Sistemi shëndetësor dhe strukturat e ndryshme që mund t'ju vijnë në ndihmë

Sigurimi Shëndetësor

Cdo person në një situatë ligjore të rregullt në Francë pa të ardhura financiare, ka të drejtën e shërbimeve për shëndetin mendor pa pagesë falë një sistemi të quajtur «**sigurimi shëndetësor**», tek i cili japin kontributet e tyre personat që punojnë.

Për të pasur akses, duhet të keni depozituar një dosje në Arkën themelore të sigurimit shëndetësor (CPAM): do të pajiseni me një «**Carte Vitale**» ose një Vërtetim që do të duhet ta paraqisni në çdo vizitë mjekësore. Nëse jeni në një situatë të parregullt, mund të përfitonit nga Ndhima mjekësore shtetërore (AME) për të konsultuar me një mjek të përgjithshëm (mjeku i familjes) me një specialist, ose në spital. Është gjithashtu sigurimi shëndetësor në krye të këtyre strukturave. Ju do të pajiseni vetëm me kartën AME dhe jo me një «carte vitale». Ju do të keni të drejta të kufizuara.

«Carte vitale» dhe Vërtetimi: përmbajnë të dhëna të identitetit tuaj dhe të fëmijëve tuaj nën 16 vjeç, numrin tuaj të sigurimit shëndetësor, si dhe të drejtat tuaja për sigurimin shëndetësor. Nuk përmban të dhëna në lidhje me gjendjen tuaj ose rreth konsultave tuaj me mjekët.



Sistemi shëndetësor

Në Francë, struktura që propozon pjesën më të madhe të shërbimeve të shëndetit mendor është spitali (i përgjithshëm ose i specializuar në psikiatri), në të cilin bashkangjiten dhe struktura të tjera shëndetësore. Jashtë spitalit, ka edhe shumë psikologë dhe psikiatër të cilët punojnë **privatisht**. Ju mund të gjeni listën e mjekëve psikiatër privat, në drejtorinë shëndetësore në faqen e internetit të ameli.fr.

Gjithashtu, në varësi të rretheve, do të mund të gjeni psikologë dhe psikiatër në strukturat sociale, si dhe në struktura të specializuara. Mos hezitoni të drejtoheni tek shoqatat e rrethit, punonjësit socialë, mjeku juaj, për të zbuluar se si gjithë kjo funksion në rrethin ose qytetin tuaj.

Dua të konsultohem me një psikolog/psikiatër

SHËRBIMET SPITALORE

Qendrat mjeksore-psikologjike (CMP):

Mund të konsultoni specialistë të shëndetit mendor (psikiatër, psikologë, infermierë)

«Nuk kam sigurim shëndetsor» «Nuk marr dot ndihmën e nevojshme nga CMP-të.» «Jam në kushte të vështira jetese, dhe pa të ardhura.» Ekzistojnë shërbime të specializuara për personat që jetojnë në kushte të vështira jetese. Shumë prej tyre punojnë me emigrantët.

Ekipet lëvizese të psikiatrisë në shërbim të personave në nevojë (EMPP): Ekipet përbëhen nga psikologë, psikiatër, infermierë dhe punonjës socialë. Ata zhvendosen në vendet ku jetojnë personat në nevojë, shpesh janë prezent dhe në qendrat e strehimit, në rrugë, tek të pastrehët (ose shtëpitë

e braktisura që zihen nga të pastrehët) të cilët merren në pyetje në ambientet e tyre. Qasje e vazhdueshme në kujdesin shëndetësor (PASS) psikiatrikë: Ekipi i profesionistëve merr përsiper t'ju ofrojë ndihmë mjekësore, psikologjike ose sociale (pa pagese).

Zjarrëfiksit: në rast urgjence mund të telefononi në 18.

PRIVATISHT/NË KABINETI E TYRE

Psikologët privat

Nuk rimbursohen nga sigurimi shëndetsor, konsultat janë përgjithësisht me pagesë. Disa prej Plotësueseve shëndetsore (mutuelles) do të mund t'ju rimbursojnë një pjesë.

Mjekët psikiatër privat:

Konsultatat janë të mbuluara nga sigurimi shëndetsor. Disa psikiatër privat mund t'ju kërkojnë një pagesë, por nëse keni Mbrojtjen universale shëndetsore (Puma) ose Ndhimen mjekësore të shtetit (AME), konsultat janë pa pagesë.

STRUKTURAT SOCIALE

Mund të konsultoni pa pagesë psikologë në qendrat sociale, në qendrat social të komunes (CCAS), në shkolla, tek « mission locale » (strukture shtetërore në ndihmë të të rinjve), tek shërbimet mbështetëse për viktimat e dhunës.

STRUKTURAT E SPITALORE

Konsultat transkulturale, të specializuara në mbështetjen e migrantëve. Gjenden në, Nantes, Bobigny, Avicennes dhe Lyon.

Qendrat rajonale të psikotraumës (CRP): Në mbështetje të personave që kanë përjetuar trauma: në Lyon, NTours, Lille, Toulouse, Paris, Bobigny, Strasburg, Nice, Dijon, Poitiers, Bordeaux.

Disa struktura janë të specializuara për emigrantët dhe për personat që jetojnë në kushte të vështira dhe q'q' kanë përjetuar traumatizma ekstreme, si:

- **Paris:** Comede, Primo Levi, Qendra spitalore Minkowska, Chêne dhe hibiscus, Rrugëtimi i ekzilit;
- **Lyon:** Qendra Essor;
- **St-Etienne:** Comede;
- **Bordeaux:** Shoqata për mbështetjen psikologjike dhe ndërveprimin kulturor (AMI);
- **Havre:** Terra psy;
- **Rennes:** Réseau Louis Guilloux;
- **Montpellier:** Qendra Frantz Fanon;
- **Marseille:** Qendra Osiris;
- **Strasbourg:** Parole sans frontières (Fjala nuk ka kufinj).
- Në qendrat e kujdesit shëndetësor dhe orientimit (CASO) të Mjeku i Botës (Médecins du Monde) në qytete të ndryshme.

Çfarë vështirësish mund të has për të takuar një psikolog ose një mjek psikiatër?

● Ç'është e vërteta, qasja në kujdesin shëndetsor ka shumë vështirësi:

- Koha e pritjes për të pasur një takim të pare mund të jetë tepër e gjatë;
- të gjeturit interpretë profesionistë është e vështirë;
- disa profesionistë refuzojnë t'ju japin një takim. Në rast se kjo ndodh për shkak të sigurimit shëndetsor që keni (si AME-ja), për shkak të origjinës tuaj ose të orientimit tuaj seksual, atëherë ky quhet diskriminim. Në Francë, **diskriminimi** dënohet me ligj. Ju mund të denonconi tek Défenseur des droits (Mbrojtja e të drejtave) (nëpërmjet telefonit, me postë ose online), por gjithashtu tek L'ordre des medecins (Urdhëri i Mjekëve), ose tek Arka themelore e sigurimit shëndetsor (CPAM).

Défenseur des droits:
09.69.39.00.00
www.defenseurdesdroits.fr

Mos hezitoni të drejtoheni dhe tek shoqatat e rrethit, dhe mos u dekurajoni: ndonjëherë duhet vetëm pak që diçka të funksionojë.

C'te bej ne rast urgjence psikiatrike?

● Një urgjencë psikiatrike mund të jetë:

- Një vuajtje e papërballueshme që ju çon deri në pikën që mos të doni më të jetoni, ti bëni keq vetes, të vetëvriteni;
- Një ndjenjë zemërimi ose acarimi dhe që mund të humbisni kontrollin, ose ti bëni keq të tjerëve, të vrisni dikë.

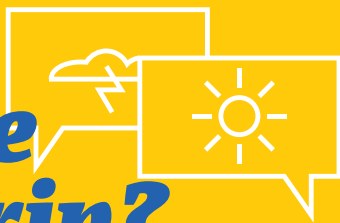


Cilido qofte vendi ku jetoni, do te ketë gjithmonë një shërbim urgjence. Zakonisht është i lidhur me spitalin e përgjithshëm, ose me spitalin psikiatrik. Nëse ndiheni shumë keq ose jeni me dikë që është shumë keq, dhe nuk keni asnjë zgjidhje, mund të shkoni tek urgjenace ose të merrni në telefon **zjarrëfiksit (në numrin 18)**. Urgjenca është e hapur 24 ore për të gjithë, pavarisist situatës së tyre administrative.

Kur një person kthehet në një rrezik për veten ose të tjerët, mos qëndroni vetëm me të por merrni zjarrëfiksit (18), të cilët do të dinë t'ju ndihmojnë. Në disa raste mjeku mund te vendosë për shtrimin në spital edhe pa miratimin e saj.

Për më tepër, duhet të dini që numri i telefonit **112** është i arritshëm në të gjitha vendet evropiane nga një telefon celular për urgjenca mjekësore, shkelje ligji, situata rreziku. Nr **114** është i arritshëm me SMS për njerëzit që nuk dëgjojnë ose që nuk flasin. Këta numra telefoni janë të arritshëm pa pagesë, dhe nuk keni nevojë që të keni kredit në telefon.

Si do të shkojë me infermierin?



Si funksionon?

Infermieri do të diskutojë me ju për shqetësimet tuaja dhe çfarë mund të bëhet për të qenë më mirë. Ai nuk do të gjejë zgjidhjet për ju, por do t'ju ndihmojë, përmes pyetjeve dhe njohurive të tij për shëndetin mendor, për të kuptuar me mirë dhe ndoshta për të gjetur ju vetë një zgjidhje të mundshme. Profesionisti mund të përdor mbështetës për të thjeshtësuar bisedën: vizatime, muzikë...

Mos hezitoni të flisni me infermierin për situatën tuaj sociale dhe / ose ligjore (specifikoni, për shembull, nëse jetoni në rrugë, nëse jetoni në një qendër strehimi kolektive, nëse nuk keni të ardhura...) është e rëndësishme që t'i jepni të gjitha këto informacione në mënyrë që ai të kuptojë më mirë situatën tuaj dhe t'ju ofrojë zgjidhjet më të përshatshme të mundshme.

● Individuale, në grup, familje dhe çift

Përveç konsultave individuale, në disa prej strukturave organizohen dhe seanca në grup. Diskutimet me pjesëmarrësit e tjerë, që ndoshta do t'ju sigurojnë, dhe do t'ju bëjnë të ndiheni më mirë. Gjithashtu mund të bëni dhe terapi në familje dhe në çift.

● Sa zgjat një konsultë?

Varet nga profesionistët, por përgjithësisht konsultat zgjasin rreth 30 minuta deri në 1 orë. Mund të zgjasë më shumë kur është një konsultë në familje.

● Sa shpesh do të duhet të shkoj? Sa kohë do të zgjasë?

Takimet mund të bëhen çdo dy javë, çdo muaj, ose pak më shumë, në varësi të asaj që duket më e përshtatshme dhe sipas mundësive të profesionistit. Terapia mund të zgjase për një kohë shumë të shkurtër, vetëm 2 ose 3 seanca, por ka dhe raste që zgjat disa vite; përsëri kjo varet nga nevojat dhe ajo që doni ju.

JU KENI TË DREJTA!

- është e mundur të ndryshoni infermier;
- Marrëdhënia pacient-infermier duhet të jetë një marrëdhënie konsensuale; nëse nuk keni besim ose nuk doni të flisni për dicka, nuk keni pse.



Ti tregoj jetën time një të panjohuri?

Ti flas për veten dikujt që nuk e njoh, është e çuditshme...

Të jesh përballë dikujt që nuk e njeh, të flasësh për gjëra personale dhe intime mund të duket e çuditshme. Pyetjet mund t'ju duken pavënd, dhe munges respekti. Edhe nëse kjo ju duket e çuditshme, është mirë të provoni, mos u dekurajoni nga konsulta e parë! Shpesh, është mbi të gjitha besimi dhe dashamirësia që do t'ju mundësojë të merrni ndihmën e nevojshme: duhet të ndiheni rehat me profesionistin që konsultoni.

SAFIA

E CILA JETON NË KUSHTE TË VESHTIRA JETESESE, SHPJEGON:

«Në fakt unë preferoj t'ja tregoj jetën time një personi të besueshëm, dikujt që nuk do të thotë

asgjë, dikujt që nuk do të gjykojë, që tregohet neutral «



Nëse nuk ndiheni rehat me personin, kjo nuk do të thotë që bisedat psikosociale nuk janë për ju. Thjesht mund të mos jetë koha ose personi i duhur për ju - mos hezitoni të provoni përsëri.

Nëse jeni i shqetësuar për konsulten e parë, mund të kërkonit që punonjësi social ose një mik t'ju shoqërojë nëse kjo bën të ndiheni më mirë.

Nuk kam besim...

Infermierët i nënshtrohen «**sekretit profesional**», ata nuk mund të ndajnë informacione që ju përkasin pa pëlqimin tuaj, as me punonjësit socialë, as me administratat (si prefektura, Ofpra, CNDA), e as me policinë. Kur një interpret profesionist është i pranishëm gjatë konsultës për të përkthyer gjatë takimit me infermierin, ky i fundit gjithashtu është i nënshtuar ndaj sekretit profesional. **Nëse kjo ju shqetëson mos hezitoni të flisni për këtë që në fillim të konsultës.**

Sekretit profesional: ato që ju thoni nuk mund ti tregohen dikujt tjetër pa miratimin tuaj.



Cfare duhet ti tregoj? A duhet t'ja tregoj të gjitha?

Personi që ju pret është një profesionist i shëndetit mendor, ata janë mësuar të dëgjojnë gjëra intime, kështu që ju nuk duhet të keni frikë ose turp. Mos u shqetësoni në rast se nëse nuk dini çfarë t'i thoni, ai do t'ju bëjë pyetje dhe biseda do të rrjedhë vetë.

Sidoqoftë, ju nuk keni asnjë detyrim! Ju nuk keni pse t'i përgjigjeni asnjë pyetjeje dhe mund të flisni me ta vetëm për atë që ju dëshironi.

ESHETE

REFUGJATE, TREGON
PËR EKSPERIENCËN
E SAJ:

«Në fakt vërtet kemi
nevojë për dikë! Nuk
janë vetëm ilaçet që
ndihmojnë, unë men-

doj që duhet të komu-
nikojmë me njerëzit...
është lehtësim! Kur
nuk jam mirë, flas
me ju dhe jam shumë
e lumtur, i harroj të
gjitha problemet!
Nëse dal në rrugë,
nëse rri në dhomë,

nëse nuk flas me
njeri ... është normale
që të çmendem! Du-
het komunikim! Kemi
nevojë për dikë që
të na ndihmojë dhe
të na mbështesë.»

Kjo hapësirë fjale është hapësira juaj, qe mund ta përdorni kur ju duhet.

Mjeku ose psikiatri më përshkruan ilaçe

Ka ilaçe të cilat mund t'ju ndihmojnë në kapërcimin e problemeve me shëndetin mendor, ato mund t'ju përshkruhen për një kohë të shkurtër për të lehtësuar simptomat, kur ato po zënë shumë hapësirë në jetën tuaj. Në rastet kur nuk arrijmë më të flemë, ose kemi ide të errëta.

Të marrësh ilaçe nuk është asnjëherë e kotë. Është shumë e rëndësishme që të kuptoni pse mjeku jua ka përshkruar dhe si duhet t'i merrni. Pyeteni mjekun disa herë nëse është e nevojshme, për të kuptuar plotësisht trajtimin tuaj. **Duhet të respektoni dozat dhe kohëzgjatjen e trajtimit.** Në mënyrë që trajtimi të jetë i përshtatshëm, është e rëndësishme që t'i tregoni mjekut nëse jetoni në rrugë ose në një mjedis të pasigurt, ose nëse nuk keni para për të blerë ilaçet...

Nëse ka ndonjë efekt anësor, nëse vëreni një ndryshim të madh që ju shqetëson, që ilaçi nuk është i duhuri për ju ose nuk po funksionon, **mos hezitoni të merrni takim me mjekun dhe të flisni me të. Mos ndryshoni vetë dozat dhe mos ndaloni ilaçin pa i treguar mjekut.** Shpesh është e mundur të provoni një ilaç tjetër ekuivalent.

Trajtimi është individual, i përshtatur për situatën tuaj: **nuk duhet t'i jepni ilaçet tuaja një personi tjetër. Asnjëherë mos merrni një trajtim të përshkruar për dikë tjetër, as një ilaç të blerë në rrugë: ju rrezikoni jetën tuaj sepse ky ilaç jo vetëm që nuk mund të jetë i përshtatshëm për nevojat tuaja, por gjithashtu mund t'ju shkaktojë të tjera probleme shëndetsore.**

Ilaçet mund të ndihmojnë, por është gjithashtu e rëndësishme të jesh në gjendje të flasësh, të bisedosh, të komunikosh, të jesh i rrethuar nga njerëz, të bësh aktivitete... Vetëm ilaçet nuk janë të **mjaftueshme**.

Në varësi të sigurimit tuaj shëndetësor dhe llojit të ilaçeve, ato mund të rimbursohen ose të jenë me pagesë. Nëse keni vështirësi për të marrë ilaçet tuaja, bisedoni me mjekun që jua ka përshkruar dhe drejtohuni tek një nga filialet e Qasje e vazhdueshme në kujdesin shëndetësor (Pass).

Unë nuk flas frengjisht

Të gjendesh në një vend ku nuk e kupton gjuhën është e komplikuar. Kjo e bën të vështirë të shprehurit kur dicka nuk shkon mire, dhe të qenurit i kuptuar.

Në Francë, në shërbime dhe struktura të caktuara, mund të thërrasim një interpret: është një person që zotëron të paktën dy gjuhë dhe që mund të thirret për të përkthyer një shkëmbim midis dy personave që nuk flasin të njëjtën gjuhë.

Interpretët profesionistë (në Francë, ata janë të vetëpunësuar ose janë të në një shoqatë përkthimi) i nënshtrohen sekretit profesional: ata nuk mund të flasin për çfarë është folur gjatë konsultës me infermierin. Ata nuk duhet të shprehin pikëpamjet e tyre politike, etnike ose fetare. Përkthyesi mund të jetë i pranishëm gjatë konsultës me infermierin, ose të përkthejë nga telefoni ose me video-konferencë.

Përkthyesi është infermier, por ai do të jetë në gjendje të thjeshtësojë komunikimin mes profesionistit dhe jush. Ai është gjithashtu i vëmendshëm ndaj çdo keqkuptimi të mundshëm në lidhje me mënyrën se si ne imagjinojmë kujdesin, çfarë do të trajtohet, çfarë është një psikolog ose psikiatër...

Në Francë, disa shoqata dhe shërbime spitalore punojnë me shoqata të interpretimit profesional dhe do t'ju ofrojnë ndihmën e një interpreti pa pagesë gjatë konsultës tuaj. Nëse jo, ju keni të drejtë të bëni kërkesën.

Shpeshherë mund të gjendeni përpara situatave të ndryshme:

- **ju kërkohet të vini në konsultën tuaj mjekësore të shoqëruar nga dikush për të përkthyer. Edhe nëse jeni me dikë që i besoni, mund të ndiheni në siklet për të folur për gjëra intime para tyre, keni frikë se historia juaj do të tregohet diku tjetër, apo të gjykoheni... Mos hezitoni të sqaroni me personin atë që prisni prej tij dhe nga konsulta.**
- **ti kërkoni një prej familjarëve tuaj të përkthejë për ju mund t'ju vendosë në vështirësi të gjithëve, veçanërisht fëmijëve, dhe sidomos kur bëhet fjalë për konsulta shëndetësore;**
- **në rastet kur bashkëatdhetarët tuaj mund t'ju kërkojnë një pagesë kundrejt përkthimit: kjo nuk do të ishte zgjidhja e duhur, pasi ata mund të mos jenë interpretë profesionistë.**

Në të gjitha rastet:

- keni të drejtë të thoni se nuk ndiheni rehat me interpretin;
- keni të drejtë të zgjidhni të mos keni një interpret;
- keni të drejtë të kërkoni një interpret profesionist;
- keni të drejtë të pyesni interpretin: për kë punon?
- Mos hezitoni ti kërkoni interpretit të përsërisë dhe të bëni pyetje kur nuk e kuptoni ose nuk jeni i sigurt se e keni kuptuar si duhet.

Nëse ka ndonjë problem, mos hezitoni t'ia tregoni infermierit, veçanërisht nëse nuk e kuptoni mirë interpretin.

Si të kujdesem për shëndetin tim mendor?

Përveç profesionistëve dhe pajisjeve të specializuara në shëndetësi, ka disa gjëra që ndoshta mund t'ju ndihmojnë të përmirësoheni.

Çfarë mund të bëj që të jem mirë?

Ne e kuptojmë që idetë më poshtë mund të duken pak dhe të padobishme në krahasim me dhimbjen që mund të ndjeni. Sidoqoftë, këto aktivitete të përditshme mund t'ju ndihmojnë dhe të kenë vërtet efekt, **mos hezitoni t'i provoni!**

● Të ndajmë me të tjerët

- mos hezitoni të flisni me njerëzit që u besoni (qofshin profesionistë, shokë dhomë, miq, vullnetarë...) për mënyrën se si ndiheni. Mund t'ju bëjë mirë që ju të shprehëni;
- gjithashtu mund të kërkonti mbështetjen e të afërmeve ose bashkëmoshatarëve tuaj: ndoshta persona të tjerë që kanë qënë emigrantë si ju, që janë ndjerë ose ndjehen njësoj si ju, mos hezitoni të flisni me ta.

ADEL,
REFUGJATE, SHPIJ-
GON KËSHTU

«Ndonjëherë kemi
nevojë për dikë me

*të cilin të flasim për
problemet tona, për
tu ndjerë më mirë.
Kemi nevojë për dikë,
për të folur, që te na
thot: Jo miku im, mos*

*u shqetëso, do të
kalojë. Atëherë nëse do
ta kishim, do të ishte
një ndihmë e madhe.»*

● Të shprehesh dhe të eksperimentosh

- Mund të përpiqeni të filloni nga përvoja juaj: Çfarë ju qetëson? Çfarë aktiviteteesh ju pëlqen të bëni? Çfarë ju pëlqente të bënit më parë? Ndoshta mund ta bësh edhe këtu?
- Shkruani, vizatoni, krijoni, këndon, kërceni... Këto aktivitete ndonjëherë mund t'ju bëjnë mirë dhe t'ju lejojnë të shihni më qartë. Mos hezitoni të provoni! Shkoni për një shëtitje! Sikur vetëm në qytet. Shpesh nëpër qytete ka parqe dhe hapësira lojërash për fëmijë, ku mund të hyni falas dhe mund të ecni.
- Bëni aktivitete që ju pëlqejnë: sporte, muzikë, veprimtari manuale, lexim, kopshtari, riparime, nëse jeni besimtarë shkoni në kishë/xhami/tempull/ etj...

● Provoni aktivitete në grup

- Mos hezitoni të bëheni pjesë e aktiviteteve të organizuara nga qendra juaj e strehimit, lagjja, shoqatat, qendrat sociale. Të merrni pjesë mund t'ju bëjë mirë dhe mund të njihni njerëz të tjerë.



- Nëse nuk mund të punoni, mund të bëheni pjesë e shoqatave si vullnetarë.
- Interesohuni për aktivitete të organizuara nga qyteti: mund të ketë ekspozita, koncerte falas.
- Ju gjithashtu mund të merrni pjesë në aktivitete kolektive të përqendruara në mirëqenien, të tilla si yoga, meditim, grupe mbështetëse, sporte...
- Nëse dëshironi të takoni njerëz, mos hezitoni të kërkonti fqinjëve tuaj të bëni një shëtitje, të bëni pazar bashkë, të gatuarit, të marrin pjesë në aktivitete...

PIERRE,
REFGJAT, DËSMON:

«Fizikisht nuk isha mirë, po ashtu dhe mendërisht... falë kurseve të shoqatës, ne mblidheshim dhe bënim aktivitete

bashkë. Kemi bërë një ekip futboll, dhe shumë gjëra. Por mua personalisht më ka dhënë një shtysë! Është e vërtetë që më bëri të ngrihem në këmbë... isha totalisht në de-

presion dhe pak nga pak falë këtyre aktiviteteve dhe pas kësaj fillova të punoj me shoqata të ndryshme dhe kështu mu kthye dëshira për të jetuar, më ndihmoi vërtet!»



● Krijoni/mbani një rutinë

- Përpjekja për të mbajtur një ritëm të rregullt në të cilin ndiheni mirë mund të ndihmojë në kujdesin për shëndetin mendor: përpiquni të hani dhe të flini në orare të rregullta, të dilni dhe të bëni aktivitete gjatë ditës. Ju gjithashtu mund të organizoni një orar të aktiviteteve dhe detyrave, kjo mund t'ju ndihmojë të organizoni javën tuaj.
- Edhe nëse nuk keni asgjë për të bërë në veçanti, përpiquni të dilni (shkoni në park, stadium, kinema, bëni një shëtitje...).

Disa nga këto aktivitete me siguri mund t'ju qetësojnë, disa të tjera jo, dhe disa të tjera mund t'ju qetësojnë sot por jo nesër: ideja është të përpiqeni të gjeni atë që ju bën të ndiheni mirë. Mos i ushtroni vetes presion dhe mos u dekurajoni!

Disa ushtrime që mund t'ju ndihmojnë

Këto sugjerime për ushtrime qetësuese mund të mos jenë të përshtatshme për ju dhe nëse është ky rasti, ndalojini.



Relaksimi Progressiv (Edmund Jacobson)

Ndërsa merrni frymë, **mblidhni fort** grushtat. Mblidhni me të gjithë forcën tuaj. Mbajini ashtu për disa sekonda, **lokalizoni** ndjesinë në dorën tuaj.

Ndërsa merrni frymë, **lëshoni dorën**, gishtat... e gjithë dora gradualisht relaksohet. Lironi të gjithë muskujt. Vëzhgoni dhe shijoni relaksin. Bëhuni të vetëdijshëm për të gjitha ndjesitë që keni dhe ushtrimet mund të bëhen me çdo pjesë të trupit: krahët, këmbët...

Frymëmarrje anti-panik

(nga Emmanuel Contamin)

Frymëmarrje specifike në rast emocionesh të forta:

1. Merrni frymë me hundë për 3 sekonda.
2. Mbajeni frymen për 4 sekonda.
3. Merrni frymë me gojë për 5 sekonda.

Ndërsa merrni frymë, mblidhni fort grushtat. Mblidhni me të gjithë forcën tuaj. Mbajini ashtu për disa sekonda, lokalizoni ndjesinë në dorën tuaj.

Ndërsa merrni frymë, lëshoni dorën, gishtat... e gjithë dora gradualisht relaksohet. Lironi të gjithë muskujt. Vëzhgoni dhe shijoni relaksin. Bëhuni të vetëdijshëm për të gjitha ndjesitë që keni dhe ushtrimet mund të bëhen me çdo pjesë të trupit: krahët, këmbët...

Disa aplikacione ofrojnë programe falas për relaksim dhe frymëmarrje, në gjuhë të ndryshme: mos hezitoni të shikoni në internet.

5-4-3-2-1 për tu qetësuar

(sipas Ericsson B., Luc Isebaert dhe Yvonne Dolan)

Përmendni me zë të lartë:

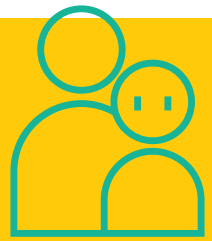
5 gjëra që unë shoh (për shembull: një stilolaps, muri i bardhë, një person që ecën në rrugë, retë në qiell, druri i karriges...) duke përsëritur çdo herë «Unë shoh...».

5 gjëra që dëgjoj (për shembull: zhurma e makinave në rrugë, zogj, heshtja në dhomë, tingulli i zërit tim, zhurma nga fqinjët...) duke përsëritur çdo herë «Une dëgjoj...».

5 gjëra që unë i ndiej në trupin tim ose «me trupin» (për shembull: ndiej frymëmarrjen time, prekjen e krahut me karrigen, këmbët në këpucë, dorën sipër këmbës, ndiej qe jam mire ne karrige...) duke përsëritur cdo here «Unë ndiej...».

Vazhdoni duke përmendur 4 gjëra që shihni, 4 gjëra që dëgjoni, 4 gjëra që ndjeni (të tjera, ose të njëjtat), pastaj vazhdoni të njëjtin ushtrim me 3 gjëra, 2 gjëra, pastaj 1 gjë.

Mekanizma specifike



Për fëmijet e mi dhe adoleshentët

Edhe fëmijët tuaj mund të preken nga problemet me shëndetin mendor dhe shenja të ndryshme mund t'ju tërheqin vëmëndjen:

- kanë vështirësi për të fjetur;
- kanë vështirësi të flasin frëngjisht dhe të mësojnë në shkollë;
- nuk pranojnë të hanë;
- izolohen nga të tjerët: nuk kanë miq, janë agresivë me të tjerët (kafshojne për shembull), nuk ju shikojnë;
- vështirësitë për t'u rritur mirë dhe për të qenë komod në trupin e tyre;
- ata vazhdojnë të urinojnë, ose të bëjnë jashtëqitjen në shtrat natën dhe ndonjëherë edhe ditën, edhe pse tashmë të rritur.
- Duken të mërzitur;
- janë të shqetësuar dhe u mungon përqendrimi;

Strukturat dhe profesionistët ofrojnë mbështetje falas për fëmijët dhe adoleshentët, si:

- qendrat psikologjike mjekësore për fëmijë dhe adoleshentë (CMP): të bashkangjitura me spitalin, ato ju lejojnë të takoni infermierë, psikologë dhe psikiatër.
- qendrat psiko-arsimore mjekësore (CMPP): ato ofrojnë konsulta dhe terapi për fëmijët dhe adoleshentët nga 0 deri në 20 vjeç.

- mbrojtja e nënës dhe fëmijës (PMI) për fëmijët nën 6 vjeç: ata ofrojnë konsulta, mbledhje kolektive, për gratë shtatzëna dhe fëmijë në fushën e planifikimit të lindjes dhe në edukimin familjar.

- ndihma sociale për fëmijët (ASE): ky shërbim mund të sigurojë mbështetje materiale, arsimore dhe psikologjike për të miturit dhe familjet e tyre

- shtëpitë e adoleshentëve: ofrojnë strehim dhe mbështetje për adoleshentët dhe familjet e tyre.

- qendrat e pritjes për të rinjtë dhe personat nën 25 vjeç.

- psikologë dhe psikiatër privat për fëmijët.

- psikologë, infermierë, punonjës socialë dhe mjekë nga Education nationale (Arsimi Kombëtar).

Mos hezitoni të kërkonti kontaktet e strukturave pranë jush.

Si për të rriturit, aktivitetet e shumta mund të ndihmojnë në përmisimin e fëmijë dhe adoleshentëve: shkolla, lojrat dhe të takojnë fëmijë të tjerë, kopshti dhe qendrat e kujdesit ditore për foshnjat, qendrat ditore, miqtë, familja...

Po për femrat?

Gratë e prekura nga migrimi ose nga kushtet e vështira të jetës mund të përballen me vështirësi të tje.

Për gratë viktime të dhunës, ekziston një numër kombëtar anonim dhe pa pagesë: **39 19**, «**Violences femmes info**». Ju mund të dëgjoheni dhe të orjentoheni drejt shoqatave dhe strukturave të specializuara më të afërta me ju.

Në Francë, ekzistojnë shoqata dhe struktura specifike kombëtare për të mbështetur gratë. Do të gjeni filiale të këtyre strukturave afër vendbanimit tuaj, si:

- **qendrat e planifikimit familjar**: të arritshme për të gjithë, falas për të miturit ose pa sigurim shëndetësor. Një ekip profesionistësh shëndetësorë dhe socialë mund t'ju japin informacione dhe këshilla mbi jetën emocionale dhe seksuale, konsulta mjekësore për tu dhënë kontraceptivë, analiza për infeksionet seksualisht të transmetueshme, testet e shtatzënisë, mbështetje në ndjekjen ose ndërprerjen vullnetare të shtatzënisë (abortin).

- **Qendrat e informacionit mbi të drejtat e grave dhe familjeve** (CIDFF) informojnë, udhëzojnë dhe mbështesin gratë në qasjen në të drejtat.

- **Federata Kombëtare e GAMS** është e angazhuar në luftën kundër të gjitha formave të dhunës ndaj grave dhe vajzave dhe në veçanti gjymtimit gjenital të femrave, martesave të detyruara dhe/ose në moshë të vogël, praktika të tjera të dëmshme për shëndetin e grave dhe vajzave..

Në këto struktura dhe shoqata, mund të ketë edhe profesionistë të shëndetit mendor. Nëse nuk është kështu, këto struktura mund t'ju orientojnë drejt profesionistëve të rrethit ku jetoni.

Mekanizma specifike të tjera

Në Francë ka shumë shoqata, struktura të ndryshme në varësi të problematikave ose nevojave që kemi. Kështu, për shembull, ekzistojnë shoqata dhe grupe mbështetëse për njerëzit që kanë probleme alkooli, shoqata që luftojnë kundër homofobisë, mekanizma specifike mbështetëse për personat me autizëm, për personat që janë viktime të dhunës seksuale.... Këto mekanizma janë aty për t'ju mbështetur, mos hezitoni të pyesni.

Informacione shtesë

LEKSIK:

AME: Ndihma mjekësore shtetërore

ASE: Ndihma sociale për fëmijët

Caarud: Qendrat e pritjes dhe mbështetjes për uljen e rreziqeve për përdoruesit e drogës

CCAS: Qendra sociale e komunës

CIDFF: Qendrat e Informimit për të Drejtat e Grave dhe Familjeve (CIDFF)

CMP: Qendra mjekësore-psikologjike

CMPP: Qendra edukative

mjekësore-psikologjike

CNDA: Gjykata Kombëtare e Azilit

CPAM: Fondi primar i sigurimit shëndetësor

CSAPA: Qendra për kujdes, mbështetje dhe parandalimin e verësive

EMPP: Ekipi i Psikiatrisë për njerëzit në nevojë

Ofpra: Zyra Franceze për Mbrojtjen e Refugjatëve dhe Personave Pa Shtetësi

Pass: Qasje e vazhdueshme në kujdesin shëndetësor

PMI: Mbrojtja e nënës dhe fëmijës

NUMRA QË MUND T'JU DUHEN:

Urgjenca	112
Samu	15
Policia	17
Zjarrfiksat	18
Samu Social	115
Allo enfance en danger (Fëmijët në rrezik)	119
Femrat e dhunuara	3919
Viktimat në Francë	116 006
Për viktimat e diskriminimit	
Për viktimat e akteve homofobike	0 810 108 135
Për viktimat e abuzimit seksual	0 800 05 95 95
Info për drogat	0 800 23 13 13
Info për konsumatorët e duhanit	39 89
Info për konsumatorët e alkolit	0980 980 930

Për të ditur më tepër: Ju do të gjeni informacione shtesë në faqen e internetit të Orspere-Samdarra: www.orspere-samdarra.com