

E GJITHA RETH STRESIT DHE REAKCIONIT TE STRESIT

Njoftimet

Si ndihesh në mendje dhe trupin e juaj mvaret nga rrethanat në të cilat ju jetoni. Kur rrethanat e jetës suaj ndryshojnë, mënyra se si ndihesh mund të ndryshojë. Kur, p.sh., koha është shumë e nxehtë trupi i juaj do të fillojë të ndjersitet. Kur ju jeni i frigësuar, ose kur dikush ju frigëson, zemra e juaj fillon të rrah më fort.

Eksperiencat e këqia dhe kushtet e papërshtatshme të jetesës mund të ndikojnë se si ju ndiheni në mendje dhe trup. Kur kjo ndodh ju jeni duke përjetuar “STRESIN”.

ÇFARË MUND TË SHKAKTOJË “STRESIN”

Kur gjithçka në jetën tuaj shkon mirë, ju ndiheni të lumtur dhe të relaksuar. Kur gjërat nuk shkojnë mire, ose kur ju brengoseni se gjërat nuk do të shkojnë mire, ju mund të vëreni se ndiheni ndryshe. Kjo mund të ndodhë për shkak se:

Humbjet

- *Me qenë i detyruar ta leni shtëpinë dhe gjërat tua personale mbrapa
- *Me qenë i detyruar ta leni familjen tuaj, apo njerëzit tjerë, që ju i doni
- *Të humbni anëtarët e familjes ose shokët sepse ata kanë qenë të arrestuar ose vrarë

Dhuna:

- *Me qenë i kërcënuar, i lënduar apo i torturuar
- *Me qenë i kanosur seksualisht ose i keqëpërdorur
- *Me i pa te tjerët duke u trajtuar mizorisht, veqanarisht anëtarët e familjes ose shokët
- *Me i pa te tjerët të vrarë, veqanarisht anëtarët e familjes ose shokët.

Pasiguria:

- *Me kalu një udhëtim në rrethana të pasigurta
- *Me u brengos nëse do të kesh mundësi të qëndrosh në këtë shtet
- *Me u brengos rreth të hollave ose vendqëndrimit
- *Mosnjohja se çka sjell e nesërmja

Pafuqia:

- *Kur duhet të qëndrosh në një vend që nuk është i yti
- *Mosmundësia për t'i ndërruar kushtet e jetës
- *Me qenë i detyruar t'i bësh gjërat që nuk don t'i bësh

ÇFARË EFEKTI “STRESI” MUND TË KETË NË JU?

Njerëzit që vuajnë nga stresi nganjëherë i përshkruajnë disa nga efektet e mëposhtme:

Reakcionet e stresit të mendjës:

- *Pikëllimi, çarja, dëshpërimi
- *Me u ndi i turpëruar
- *Bregosja
- *Me u bë nervoz lehtë

- *Nervoza dhe lebetitja
- *Koncentrimi i dobët
- *Humbja e interesimit në jetë
- *Me mendu pandërprerë se çfarë të ka ndodhur
- *Duke e ndie se gjëja e keqe që të ka ndodhur po ndodhë prapë

Reakcionet e stresit në trup:

- *Problemi me gjumë
- *Ëndërrat e frigshme
- *Lodhja, rraskapitja
- *Therjet dhe dhimbjet e trupit
- *Muskujt e tensionuar
- *Rrahjet e shpejta të zemrës
- *Apetiti i dobët
- *Me u ndi i sëmuer
- *Dhimbjet në bark
- *Barkqitjet
- *Problemet me frymëmarrje
- *Marramendja
- *Dhimbjet e pakontrolluara të trupit
- *Ndryshimet në epshet seksuale

Reakcionet e stresit në sjellje:

- *Aktiviteti i zvogëluar, lodhja
- *Me u irituar lehtë
- *Aktiviteti i tepërt, paqetësia
- *Përdorimi i më shumë të alkoholit dhe drogës
- *Me u ikë njerëzve, mbyllja në vetëvete

Reaksionet e stresit në marrëdhënie me njerëzit tjerë:

- *Humbja e interesimit ndaj njerëzve

*Argumentet, mosmarveshjet, dhuna ne mes të burrit dhe gruas

Nëse jeni nën stres, ju mund t'i përjetoni disa nga këto gjëra, që janë të lidhura me vështërsit

në jetën tuaj. Ju mund ta vëreni që sjellja dhe ndjenjat e juaja kanë ndërruar në të njëjten kohë. Megjithatë jo te gjithë mund të vuajnë prej efekteve të përshkruara më lartë, ngase njerëzit e ndryshëm reagojnë ne mënyra të ndryshme ndaj stresit.

ÇFARË JU MUND TË BËNI KUR TË VUANI NGA STRESI

Nëse ju nuk ndiheni mirë në njëren nga gjërat e përmendura më lartë në këtë pamfletë atëherë:

- Kjo mund të jetë për shkak të fatkeqësisë që ju keni përjetuar, në të kaluarën ose sot

- Çfarë ju ndieni është normale duke konsideruar situatën abnormale në të cilën ju jeni, dhe do të zvogelohet në shumicën e rasteve me kalimin e kohës. Kjo nuk do të thotë se ju "jeni çmendur".

- Ju mund ta vëreni se kur jeni i zënë shumë me diçka, efekti i stresit nuk ju mundon edhe aq. Me u aktivizuar është një gjë e mirë që do t'ju bëj të ndiheni mirë

- Sigurohuni t'i gjeni të gjitha shërbimet që mund t'ju ndihmojnë në problemet praktike që i keni. Grupi i bashkëkombësve tuaj duhet të di më shumë për këto shërbime dhe mund t'ju japin më shumë informata.

- Grupi i bashkëkombësve tuaj mund të organizojë aktivitete dhe mund të kenë mundësi t'ju këshillojnë rreth mundësive për kurse ose studime, si dhe mundësisë që t'ju këshilloj rreth problemeve praktike.

- Nëse ju e vëreni se këto efekte janë të shprehura shumë ose kanë zgjatur për më shumë se disa muaj atëherë ju ndoshta do të keni dëshirë për ndihmë. Informacioni është më poshtë.

- Nëse dikush që ju e njihni është i brengosur rreth efekteve të stresit, ju mund t'i ndihmoni duke i shpjeguar rreth stresit dhe si mund të ndikoj që ju të ndiheni dhe silleni ndryshe.

- Ju mund t'i ndihmoni të tjerëve që janë duke vuajtur nga stresi duke u përcjellur idetë e mira që ju i keni për të përballuar këtë problem.

Për ndihmë të mëtutjeshme me vështërsit e diskutuara në këtë pamfletë, pyet grupin e juaj bashkëkombës ose Mjekun e Përgjithshëm (GP).

STRESI DHE REAKSIONET E STRESIT

Informate për refugjatë

Reproduced with kind permission from the North East London Mental Health NHS Trust, and supported by Redbridge & Waltham Forest Health Authority and Leytonstone Life Government Challenge Fund. Developed by the Refugee Support Project, North East London Mental Health NHS Trust