

COVID-19, NJË SFIDË GLOBALE - MENDIMET RUMINATIVE (TË PËRSERITURA) NEGATIVE DHE E ARDHMJA PA PRESPEKTIVË

Vjollca Ramiqi ¹, Lora Bytyqi ², Nazife Hulaj ¹

¹Specialiste e Psikiatrisë, QKUK; ² Royal Mental Health Ottawa, Canada;

Kohëve të fundit , secili nga ne, i preokupuar mbi situatën aktuale të pashpresë. Mendime obsesive negative , se si do funksionoj bota tani e tutje . Ndjenjë e frikës jo vetëm për cenim integral psiko-fizik por edhe perspektivën individuale ekonomike. Falimentimi i investimeve individuale dhe shoqërore gjithashtu një ankth preokupues mbi një të ardhme të paqartë .

Zhvillimi industrial dhe ekonomik dhe dëmtimet e vetëdijshme e të ndërtdijshme nga faktori njeri, sikur janë kundërpërgjigje e natyrës me një tendencë për regjenerim dhe reflektim . Toksiciteti hapësinor nga gjithë kjo pakujdesi, shkak i një kundërpërgjigje për një shfaqje të papritur epidemiologjike, siç është kjo situatë tani .

Gjatë zhvillimit edukativ , të gjithë ne marrim leksione dhe këshilla për kujdesin ndaj higjienës personale dhe kujdesit ndaj rrethit ku jetojmë. Disa nga ne përvetësojmë modelet edukative nga prindërit dhe shkolla ,ndërsa të tjerë nga vendi me traditë urbane kulturore.

Në vendet e zhvilluara metropolitane, edukimi mbi shprehitë e kujdesit individual, ndaj hapësirës së gjelbëruar paraqet një parakusht për mirëqenie dhe jetëgjatësi të shëndoshë .

Shikuar në retrospektivë, kemi mësuar se gjithë kjo çfarë po ndodhë është një protestë e universit si keqpërdorim ndaj sa . Kjo hyrje duket filozofike, por fillon nga thjeshtësia dhe mbaron kah ndërlikueshmëria. Është analogjike me një fëmijë që lind, fillimisht prezanton të menduar konkret dhe përfundon me një zhvillim abstrakt .

Prandaj , derisa jemi te vegjël ndërtojmë , një perceptim mbi jetën dhe rëndësinë e kujdesit në përgjithësi dhe më pas duke u rritur perceptimi tutorial nga mësuesit dhe prindërit kalon në perceptim individual duke sintetizuar dhe projektuar ide dhe mendime individuale . Perceptimet individuale krijojnë , ngjyrimin e ndryshëm perceptues global. Qenia njerëzore është e lindur , për të krijuar ose dëmtuar diçka , në mënyrë të vetëdijshme ose të ndërtdijshme . Arsyeja gjithnjë qëndron nga mënyra e zhvillimit dhe edukimit individual .

Nëse gjatë zhvillimit psikomotor , individi introjekton një model jo të qartë apo jo të strukturuar prindëror, ata në të ardhmen do praktikojnë modele të shtrembëruara dhe shkatërruese për rrethin dhe veten në rend

të parë .

Reaksioni alarmues dhe qëndrimi indiferent ndaj informacioneve në lidhje me Covid -19;

Konfuzioni kolektiv rritet kur nuk dihet prejardhja e kësaj situatë të krijuar . E panjohura nxit shumë dilema, duke mos e kuptuar se prej cilit faktor rrjedhimisht vjen shkaktori. Faktori i drejtpërdrejtë njeri apo vet biologjik . E panjohura gjithmonë gjeneron shumë të panjohura në aspektin kognitiv, e që mbarojnë me çrregullime mendore dhe në sjellje .

Mosnjohja e shkakorit, ka gjeneruar tek disa një sjellje agresive , tek disa tërheqje individuale me një përjetim depresiv. Sjellja agresive nuk është vetëm reaktion frike por edhe një reaktion i pasigurisë mbi mirëqenien individuale .

Në aspektin psikodinamik, reaksionet emocionale për ngjarjet janë të ndryshme. Reagimet dhe përjetimet jo të njëjta emocionale ndaj një situatë të njëjtë kanë një të përbashkët frikën. Disa prej tyre reagojnë me qetësi dhe nuk reagojnë në situatë alarmuese , ndërsa të tjerët me shumë simptome neurovegjetative . Një sjellje normale ndaj një situatë të rëndë emocionale është formë e desenzibilizimit dhe adaptimit të mekanizmave ndaj situatës, por jo mungesë e frikës.

Kjo është një tregues, se ballafaqimi i parë me përjetimet e rënda shkon në drejtim të kthimit në një gjendje normale. Përjetimi i një situatë të rëndë si një ngjarje normale nënkupton konvertimin intro-projektues të ngjarjes së përjetuar më parë, në gjendje normale .

Psh , per disa individ të cilët kishin të spitalizuar të afërmit e tyre , në fillim reagonin në mënyrë dramatike nga frika e humbjes të të afërmeve të tyre , ndërsa të tjerët me një mpirje emocionale . Analogjia e kësaj situatë përshkruhet si një unifikim dhe identifikim me familjet tjera që kishin humbur të dashurit e tyre më parë.

Prandaj ,reaksionet normale emocionale ndaj numrit të vdekjeve me indiferencë emocionale janë reduktim i frikës ndaj infeksionit dhe zvogëlim i vdekshmërisë .

Covid -19, "Medale e Artë", për pacientët me sëmundje mendore ;

Prej gjithë pacientëve të shtrirë në Klinikën e Psikiatrisë vetëm dy ishin të infektuar me

Covid -19 (Maj 2021) , edhe atë jo nga kontakti direkt , por nga pakujdesia e prekjes indirekte të gjëseneve të infektuara më parë .

Në jetën e përditshme, personat normal mbajnë distancë psiko-fizike me të sëmurit mendor , së pari nga frika e pavetëdijshme e tyre që ata mund të jenë si ata , dhe së dyti nga frika e drejtpërdrejtë nga kërcënimin fizik nga ata . Të sëmurët mendore e njohin mirë këtë reaktion të rrethit shoqëror . Ata kanë një intuitë dhe inteligjencë të pa prekur .Metakomunikimi është një gjuhë e sofistikuar për ata . Izolimi i përgjithshëm social ,ndërprerja e aktiviteteve nga jashtë , mbretërimi i qetësisë , kalimi i kohës së përbashkët familjare, ata i bënë të ndihen më të qetë dhe më të sigurt . Kjo siguri brenda familjes, ka qenë indikacion për të kërkuar më pak ndihmë në institucionet psikiatrike.

Bashkëpunimi dhe ndërveprimi, problemi kryesor dhe sfidues ;

Derisa, informacionet dhe energjia virtuale po depërtojnë me shpejtësi në realitetin fizik dhe psikik, atëherë në si ekspertë duhet të prezantojmë principet e vetorganizimit ndaj shëndetit mendor

Analiza në drejtim të shtrimit të problemit dhe zgjedhjes së saj, hap perspektivën e komunikimit ndërkolegial e me zgjedhje të përbashkët globale

Sfondi i ndryshëm nacional dhe kulturor , do jetë urë e prezantimit të ideve shkencore për një preventivë të ndikimit në shëndetin mendor. Kjo do jetë një sfidë para nesh, si një frytë ndërgjegjësimi shkencor në mënyrë që të përfitojmë të gjithë ne nga kjo shkence , për të sjellë ide dhe përfitime tjera mbrojtëse për shëndetin mendor. Angazhimi ynë serioze për një dije më të thellë e jo margjinë, do jetë kultivues i integritetit të gjuhës së brendshme trupore në relacionet tona jetësore . Prandaj duke punuar së bashku dhe ndarë informacione me njeri tjetrin për një qëllim dhe ndërveprim ,

Çelësi i këtij problemi jemi vet ne , që të hapet perspektiva jonë në këtë nivel të analizës. Ne e dimë, që kjo është shumë e vështirë për të gjithë ne, sidomos për ata të cilët nuk janë trajnuar për të menduar në këtë mënyrë. Kjo nuk ka të bëjë me atë çfarë kemi mësuar në shkollë. Por është frytë i ndërgjegjësimit që të përfitoj shkenca, që të përfitojmë të gjithë ne nga kjo shkencë për të sjellë ide dhe përfitime tjera mbrojtëse për shëndetin. Angazhimi ynë serioz për një dije më të thellë ,kultivon integritetin e gjuhës së brendshme trupore në relacionet tona jetësore. Prandaj , të punojmë së bashku, të shpërndajmë energji dhe informacione me njeri tjetrin , në mënyrë që të formohet një qëllim dhe ndërveprim