

# Sëmundjet psiqike te parandalohen të luftohen

## 1. Te parandalohen nëpermjet

- ▬ Shetitjeve
- ▬ Integrim-Arsim
- ▬ Sport
- ▬ Motivacion
- ▬ Kontakte sociale
- ▬ Detyrave ditore ti jipet nje strukturë
- ▬ Në mengjez te ngritem, ne mbramje në shtrat te shkoj

## 2. Heret te zbulohen dhe të sherohen nga

- ▬ Qendrat e keshillimit social dhe psiqik.
- ▬ Nga shqetësimi shpirtëror i refugjateve
- ▬ Grupet per vetëndihma

## 3. Trajtimi profesional nga

- ▬ Trajtimi mjekësor (medikamente, terapi)
- ▬ Terapi psikiatrike ose psikologjike

# REFUGIUM – arratisja dhe Shëndeti

Këto të dhëna janë pjesë e programit REFUGIUM – arratisja dhe shëndeti ne Departamentin e Shkencave te Shëndetësis HAW Hamburg. Informacionet do të ju ndihmojnë për të mbajtur dhe rifituar shëndetin tuaj, familjes dhe miqëve tuaj në Gjermani.

Mësoni me REFUGIUM mbi

- ▬ Kujdesi shëndetësor në Gjermani
- ▬ Shëndeti psiqik në Gjermani
- ▬ Higjiena në Gjermani
- ▬ Shëndeti oral në Gjermani
- ▬ Lëvizja në Gjermani
- ▬ Ushqimi në Gjermani

**Ju dhe shëndeti juaj janë të rëndësishme për ne!**



**REFUGEES  
WELCOME**



Verlag **Barbara Budrich** Publishers



Hochschule für Angewandte Wissenschaften Hamburg  
Hamburg University of Applied Sciences



**HAW Hamburg**  
**Fakultät Life Sciences**  
**Department Gesundheitswissenschaften**  
Prof. Dr. Christine Färber  
Ulmenliet 20 · 21033 Hamburg

Autorinnen und Autoren: Zeinab Behroozian, Meylem Celik, Claudia Guzal, Nazmiye Merve Alici, Alladdin Hasan, Fareshta Haschimi, Madina Hazueva, Mariam Nasserie, Sammy Ojo, Homeira Qariezadeh, Nita Kama, Christine Färber

Zeichnungen: Natalia Yaremenko

Dieses Faltblatt ist erhältlich in 8 Sprachen:

Deutsch, Englisch, Albanisch, Arabisch, Bulgarisch, Dari/Farsi, Russisch, Türkisch.

**REFUGIUM**  
**Flucht und Gesundheit**

**Psiqika**  
**Psychische Gesundheit**

## Cka nënkupton shëndeti psikik?

Shëndeti psikik nënkupton Kualitetin jetësor, aftësi punë dhe pjesmarrje sociale. Nëse është shëndeti psikik i cenuar kjo tregon shqetësime të lehta dhe të rënda. Pasojat e një shqetësimi mund të shifin individualisht duke ndikuar kështu në shëndetin e një njeriu. Ekzistojnë fakoret e rrezikut si psh: ngarkesat, dhuna dhe shtresi. Ekzistojnë faktorët e mbrojtjes si aktiviteti trupor, ushqimi i shëndosh, Familja

## 5 Faktor shtresi për refugjatet në Gjermani

- Malli për atdhe
- Malli për bashkëndas/shok
- Arsyet për arratisje
- Rruga e arratisjes
- Kushtet në vendlindjen e re

Sëmundjet psikike paraqiten shpesh pas situatave të rënda dhe situatave kërcënuese. Ato nuk janë shenja të dobësisë. Sëmundjet psikike mund të ndihmohen me mjekësore ose terapeutike të shirohen ose se paku të lehtësohen

## A kujdeseni ju për shëndetin e juaj psikik!

## Si e njohë unë një sëmundje psikike?

### Disa simptoma ...

- Unë shoh perseri edra trishtuese
- Unë e ndiej vehten fajtor që kam mbijetuar
- Unë kam frikë nga e ardhmja
- Unë nuk do të doja me të keqen nuk merrem me ngjarjet
- Unë jam ndonjëherë i tmeruar, agresiv dhe pa disponim
- Unë përrhëre e më tepër largohem nga familja ime dhe nga shoket
- Unë nuk mund të koncentrohem
- Unë mendoj për atë që vetevehten të lendojë
- Unë marr drogë dhe alkohol që të harojë

### Ne cdo situatë të jashtëzakonshme si në Luftë, në Dhunë, Sëmundje, Arratisje secili njeri reagon ndryshe:

- Disa njerëz kalojnë në një Depression të vazhdueshëm
- Disa njerëz kalojnë në një Depression, prej se ciles pas një kohe të caktuar shirohen
- Disa njerëz në fillim nuk kanë probleme, por pas një kohe të caktuar kanë probleme psikike
- Disa njerëz nuk marrin fare probleme psikike
- Një ngarkesë e re mundet cdo njeri të shpiej-cojë në një Reakcion muster

## Cdo njëri është individual Secila situatë është ndryshe



familje



miq



aktiviteti fizik



art, muzikë



humor



feja



grup mbështetje