

UDHËRRËFYES NGA PRO MENTE SANA

Qershor 2010

SHQIP  
ALBANISCH



KRIZË SHPIRTËRORE –  
Ç'DUHET BËRË?

migesplus

pro mente sana



# KRIZAT SHPIRTËRORE DHE SËMUNDJET PSIKIKE MUND TË PREKIN KËDO.

Impressum:

© Pro Mente Sana 2010

Teksti: Pro Mente Sana dhe Kryqi i Kuq Zvicëran, Sektori i shëndetësisë

Layout: Raoul Schweizer, Zürich, [anull.ch](http://anull.ch)

Foto: Martin Volken, Zürich

Përkthimi: Bislīm Elshani

Shtypi: Brügglī, Romanshorn

Me mbështetjen financiare të migesplus në kuadër të programit nacional të Entit federal për shëndetësi Migracioni dhe shëndetësia 2008 – 2013

**«NDJEHEM I PLOGËT, I LODHUR DHE I RRASKAPITUR.  
KËSHTU JAM QË PREJ TRE MUAJSH.»**

**Bujari, 29 vjeç**

**«GJATË NATËS NUK FLE DOT DHE MË VIJNË MENDIME  
TORTURUESE. NË MËNGJES NDJEHEM I PAFUQISHËM  
DHE NUK NGRIHEM DOT.»**

**Selimi, 62 vjeç**

**«KAM GJENDJE ANKTHI DHE NUK E DI PËRSE.»**

**Rudina, 22 vjeç**

**A mos ju duken gjendje të këtilla shpirtërore si të njohura  
tashmë? A mos ndjeheni i tejpgarkuar dhe i pashpresë?**

Gjendjet shpirtërore bien e ngrihen. Mirëpo ç'ndodh nëse ato nuk ngrihen më? Atëherë shpesh kemi të bëjmë me një krizë shpirtërore ose psikike. Një krizë shpirtërore mund të jetë një shenjë se mos duhet ndryshuar diçka në mënyrën e jetesës. Mirëpo një krizë shpirtërore gjithashtu mund të zhvillohet në një sëmundje psikike.

Në harkun e një viti, afro një e katërta e popullsisë zvicerane vuan nga një sëmundje psikike që mund të vërtetohet përmes një diagnoze.

**Shumë njerëz vuajnë një herë gjatë jetës së tyre nga një  
krizë ose sëmundje psikike e cila jo gjithmonë mund të  
shmanget me forcat e veta.**

Disa syresh ia dalin që krizën e vet ta përballojnë me forcat e veta. Mirëpo nëse forca juaj nuk mjafton më, kërkoni të bisedoni me dikë në të cilin/-ën keni besim.

**Merreni krizën tuaj seriozisht dhe ia mësyni ndonjë ndryshimi! Kërkoni të bisedoni me një person të cilit i besoni dhe i cili do t'ju dëgjojë.**

# CILAT MUND TË JENË SIMPTOMAT DHE SHENJAT E NJË KRIZE SHPIRTËRORE?

## STRESI

TË JESH I/E PIKËLLUAR  
TË VEÇOHESH

ASGJË

TË KESH NDJENJA FAJËSIE  
TË NDJESH PASIGURI

TË JESH I/E NDJESHËM/-E

PAFUQIA

ANKTHET

BURNOUT-I

NERVOZIZMI

TË KESH NDJENJA TË KONTRADIK-  
TORE NDJENJA E INFERIORITETIT  
TË NDJEHESH I PASHPRESË

DHIMBJE TRUPORE

DHIMBJE KOKE, BARKU E SHPINE

TË NDJEHESH I VETMUAR

TË MOS KESH INTERES PËR

SHQETËSIMI

TË LUASH NJË ROL

MENDIMET TORTURUESE

PANIKU

NDJENJË BOSHLLËKU TË BRENDSHËM  
LOTËT

Krizat shpirtërore mund të shfaqen me variacione të ndryshme dhe nga secili individ përjetohen dhe perceptohen ndryshe.

**Një krizë shpirtërore nuk është një iluzion, dhe as një dështim individual.**

Krizat shpirtërore dhe sëmundjet psikike shpesh kanë një parahistori. Situatat e rënda jetësore, përjetimet shtypëse ose tejngarkimet e te zgjatura mund të çojnë në kriza shpirtërore dhe sëmundje psikike. Mirëpo një krizë shpirtërore mund të paraqitet edhe befasi e pa paralajmërim.

**Nganjëherë është vështirë që një krizë shpirtërore të dallohet nga një prishje ditore e qejfit.**

**Në rast se jeni i/e pasigurt, bisedoni me një person kompetent të cilit i besoni.**

# ÇFARË MUND TA SHKAKTOJË NJË KRIZË SHPIRTËRORE?

- Kërkesa të larta në punë – trysnia për sukses, presioni i kohës, ngarkesat e larta fizike ose psikike.
- Ngarkesat e shumëfishta të punës, mbajtjes së shtëpisë, fëmijëve
- Hallet financiare, një pagë e ulët ose frika e humbjes së vendit të punës
- Individë në faza të caktuara jetësore, si fëmijëria, mosha e rinisë, pensionimi, ose tejet të shtyrë në moshë, janë të rrezikuar më shumë nga rënia në një krizë shpirtërore, përkatësisht, për t'u bërë i sëmurë psikik.
- Për femrat, shtatzënia ose lehonja përfaqësojnë faza jetësore me ngarkesa emocionale dhe fizike tepër sfiduese.
- Të rinjtë u ekspozohen ngarkesave të shumta. Këtu duhen llogaritur kërkesat e larta në shkollë, mungesa e vlerësimit prej kolegëve deri në shkallë mobbingu.
- Konflikte të vazhdueshme në partneritet, bashkëshortësi ose brenda familjes.
- Përjetimi i humbjes (së një të afërmi, apo gjësendi) përbën një plagë të thellë në jetë.
- Jeta në migracion mund të çojë në një tendosje të vazhdueshme, sidomos nëse duhen përballuar sfida të veçanta si:
  - Ndarja nga familja e vet dhe nga shokët ose shoqet e mira
  - Një status i pasigurt qëndrimi dhe ankthet për të ardhmen të lidhura me të
  - Mungesa e vlerësimit shoqëror, përjetimet raciste dhe diskriminuese
  - Mundësitë dhe shanset e mangëta në integrimin social dhe profesional
  - Brengosja për integrimin e fëmijëve
  - Brengosja për pjesëtarët e familjes në vendin e origjinës
  - Mungesa e njohurive gjuhësore
- Përjetimet traumatike dhe ngarkesat e rënda shpirtërore, edhe pasi të ketë kaluar shumë kohë, mund të jenë burim i një krize shpirtërore. Situata në vendin e origjinës përpara emigrimit – lufta, dhuna, shkatërrimi, tortura, arratisja – për migrantët dhe migrantet mund të përbëjë një përjetim shumë të rëndë traumatik.

**Si në rastin e çdo sëmundjeje tjetër ekzistojnë faktorë dhe shkaktarë që mund ta ngritin rrezikun e vuajtjes nga një krizë shpirtërore.**

# KAM NEVOJË PËR NDIHMË!

«EDHE PSE TASHMË KAM PROVUAR GJITHË Ç'ËSHTË E MUNDUR, THJESHT NUK JAM BËRË MË MIRË.»

Rudina, 22 Vjeç

«NDJEHEM DUARLIDHUR, I PASHPRESË DHE NUK DI SE SI DO TË MË VEJË HALLI.»

Bujari, 29 vjeç

«PARTNERI IM NUK E KUPTON PROBLEMIN TIM. EDHE ASHTU NUK KAM ASKËND QË DO TË MË KUPTONTE, MBËSHTESTE DHE DËGJONTE.»

Rabija, 60 vjeç

Nëse mendime të tilla predominojnë, është koha që të kërkohet dhe të pranohet ndihma.

**Ndonjëherë është punë e vështirë për t'ia pranuar vetes se ke nevojë për ndihmë.**

Krizat shpirtërore dhe sëmundjet psikike edhe sot e kësaj dite përcillen me paragjykimë, ndërsa përfytyrimet e gabuara janë të përhapura gjithandej. Për këtë shkak shumë individë kanë frikë për t'u stigmatizuar si raste problematike ose ndjehen si dështakë, pasi që nuk ia dalin ta përballojnë vetë problemin.

**Pranimi i ndihmës nuk është turp, por një vendim i guximshëm!**

Të gjithë ne i njohim kufijtë tanë kur provojmë t'i trajtojmë situatat e vështira. Tek secili individ këta kufij janë diku gjetkë. Atje ku unë negj në kufijtë e mi, mbase mund të më ndihmojë dikush nga jashtë, për t'i zbuluar shtigjet e një ndryshimi.

**Hapi i parë i daljes nga kriza është një bisedë personale me një person kompetent.**

- Kjo mund të jetë një bisedë telefonike me një person kompetent, tek i cili mund të mbeten anonim (detyrimi i heshtjes).
- Kjo mund të jetë një bisedë me mjekun tuaj familjar, mjekun tuaj familjare ose me një person tjetër kompetent, të cilit i besoni.



«QË PREJ DISA JAVËSH JAM E  
TENDOSUR PËR SHKAK TË DHIMBJES  
SIME SHPIRTËRORE. JAM E PIKËLLUAR  
DHE MË DHEMB GJITHË TRUPI.»

Rabija, 60 vjeç

# KU MUND TË DREJTOHEM?

**Të gjithë personat kompetentë i nënshtrohen detyrimit për heshtje!**

- **Një mjeku, një mjekjeje që gëzon besimin tuaj**  
Mund të jetë mjeku ose mjekja juaj familjare, por edhe një specialist ose specialiste për psikiatri dhe psikoterapi.

- **PRO MENTE SANA – konsultim telefonik anonim**

Këshillimi anonim telefonik përbën hapin e parë drejt një ndihme profesionale. Psikologët, psikologët dhe juristet, juristët e Pro Mente Sana-s ofrojnë këshilla përmes telefonit.

## **Gjermanisht**

Hë, Ma, Enj 9–12, Enj 14–17. Nuk ka këshillime përmes E-Mail-ëve  
**Telefon 0848 800 858 (tarifë normale)**

## **Frëngjisht**

Hë, Ma, Enj 10-13.

**Këshillim telefonik juridik: 0840 0000 61**

**Këshillim psiko-social: 0840 0000 62**

- **Organizata «Dora e zgjatur» - ndihmë telefonike anonime në situata kritike** (gj, fr, it)

Dora e zgjatur ofron partnerë/-e bisedimi anonimë për individë që kanë nevojë urgjente për ndihmë. Këtu mund të shkarkoni atë që jua mundon shpirtin. “Dora e zgjatur” përbën pikënisjen fillestare gjatë 24 orëve, pavarësisht nga përkatësia kulturore ose fetare. Dora e zgjatur ofron ndihma edhe përmes e-mailit (përgjigja brenda 48 orësh) dhe përmes chat-it individual.

**Numri i telefonit 143, [www.143.ch](http://www.143.ch)**



- **Ndihma për fëmijë dhe të rinj** (gj, fr. It.) – ndihma anonime për situata kritike

Ndihmë telefonike anonime falas dhe këshillim anonim chat për fëmijë dhe të rinj në situata kritike dhe në situata të rënda jetësore. Në dispozicion 365 ditë gjatë 24 orëve dhe sipas dëshirës - në mënyrë anonime. Në internet gjenden shumë përgjigje, informacione dhe këshilla për temat që u interesojnë fëmijëve dhe të rinjve.

[Numri i telefonit 147](tel:147), [www.147.ch](http://www.147.ch)
- **Shërbimet sociale**

Këshillëdhënësit/-et sociale bashkiake të kuvendit bashkiak përbëjnë një pikënisje të sprovuar referimi për shumë probleme.
- **Ndihma e përshpirtshme e bashkësive fetare**

Një person i bashkësisë suaj fetare, që angazhohet në shërbesa të përshpirtshme, mund të jetë një pikënisje e mirë dhe t'ju këshillojë në situata të rënda jetësore.

## OFERTA SPECIFIKE PËR MIGRACIONIN

- **Orët e konsultave për migrantë/-e**

Nëpër qytete më të mëdha, si Bazeli, Berna, Gjeneva, Lozana, Vinterturi, Cyrihu, nëpër klinikat, përkatësisht, poliklinikat psikiatrike dhe institucionet tjera ekzistojnë konsulta psikiatrike, gjegjësisht, psikologjike, për migrantë/-e, të cilat, sipas nevojës, mund të zhvillohen me ndihmën e përkthyesve. Përkthyesit janë nën detyrimin e heshtjes.
- **Ambulatoriumi për viktimë të torturës dhe luftës, Kryqi i Kuq Zvicëran (afk)**

Werkstrasse 16, 3084 Wabern  
[téléphone 031 960 77 77](tel:0319607777), [courriel: gi-ambulatorium@redcross.ch](mailto:gi-ambulatorium@redcross.ch)  
[www.redcross.ch](http://www.redcross.ch)
- **Ambulatoriumi për viktimë të torturës dhe luftës, Poliklinika psikiatrike (afk)**

Universitätsspital Zürich, Culmannstrasse 8, 8091 Zürich  
[Telefon 044 255 52 80](tel:0442555280), [www.psychiatrie.usz.ch](http://www.psychiatrie.usz.ch)
- **Ambulatoriumi për viktimë të torturës dhe luftës Gjenevë (ctg Genève)** Département de médecine communautaire  
rue Micheli-du-Crest 24, 1211 Genève 14  
[téléphone 022 372 53 28](tel:0223725328), [www.hcuge.ch](http://www.hcuge.ch)

## ■ Appartenances Genève

bd St-Georges 72, 1205 Genève

téléphone 022 781 02 05

[appartenances@appartenances-ge.ch](mailto:appartenances@appartenances-ge.ch), [www.appartenances-ge.ch](http://www.appartenances-ge.ch)

## ■ Appartenances Vaud

**Consultations psychothérapeutiques pour migrants (CPM))**

[www.appartenances.ch](http://www.appartenances.ch)

- **CPM-Lausanne**, rue des Terreaux 10, 1003 Lausanne

téléphone 021 341 12 50, [cpm-lausanne@appartenances.ch](mailto:cpm-lausanne@appartenances.ch)

- **CPM-Vevey**, rue des Communaux 2A 1800 Vevey

téléphone 021 922 45 22, [cpm-vevey@appartenances.ch](mailto:cpm-vevey@appartenances.ch)

- **CPM-Yverdon**, rue de l'Ancienne-Poste 2 1400 Yverdon-les-Bains

téléphone 024 425 06 65, [cpm-yverdon@appartenances.ch](mailto:cpm-yverdon@appartenances.ch)

## ■ Regjistri i psikoterapeuteve dhe psikoterapeutëve të gjuhëve të huaja,

Botuesi: Shoqata zvicerane e psikoterapeuteve dhe psikoterapeutëve,

Tel. 043 268 93 00, [www.psychotherapie.ch](http://www.psychotherapie.ch)

# NDIHMA EMERGJENTE NË SITUATAT KRITIKE AKUTE

## ■ Telefoni i emergjencës

Në cilëndo situatë me rrezik për jetën, kushtëzuar nga një aksident ose sëmundje, drejtojuni direkt [numrit emergjent 144](tel:144).

## ■ Shërbimet mjekësore emergjente

Nëse nuk e arrini dot mjekun ose mjeken tuaj familjare, drejtojuni tek shërbimet mjekësore emergjente. Numrin e telefonit për vendbanimin tuaj e mësoni përmes [shërbimit informativ 1811](tel:1811).

## Qendra emergjente

- Qendra emergjente e spitalit më të afërm. Cilado qendër emergjente i pranon njerëzit e prekur nga krizat psikike.

**Shërbimet psikiatrike ambulatorë**, p.sh. Shërbimi psikiatrik ekstern,

- Qendra e krizave, Poliklinika psikiatrike: janë institucione shëndetësore të drejtuara nga mjekët. Pika të tilla shërbimi mund të gjeni në shumicën e kantoneve. Ekzistojnë institucione të veçanta për fëmijë e të rinj si dhe për të rritur.



# Ç'FORMA PËRKRAHJESH DHE TRAJTIMESH EKZISTOJNË?

**Mbështetja dhe trajtimi realizohen në shumë nivele. Këtu hyjnë medikamentet, psikoterapia dhe përkrahja sociale.**

## **Terapia medikamentoze: si më ndihmon?**

Jo gjithmonë është i nevojshëm një medikament. Ndërkaq, kush nuk fle dot për një kohë të gjatë ose është nervoz, do të jetë mirënjohës për një preparat gjumëndjellës ose qetësues, të rekomanduar nga një mjek ose mjekë. Pacientët/-et që vuajnë nga gjendje ankthi ose depresioni i trajton një specialist i mjekësisë me medikamente të caktuara, të ashtuquajturit psikofarmakë. Këta akoma nuk shkaktojnë shërimin. Mirëpo këta mund t'i zbusin simptomat torturose dhe të mbështesin mjekimin. Është me rëndësi që psikofarmakët të merren rregullisht në doza të rekomanduara dhe që të flitet me mjekun ose mjekën për ndikimin e tyre.

## **Ç'nënkuptohe me psikoterapi?**

Psikoterapia është një terapi për shpirtin. Si në çdo trajtim tjetër ekzistojnë metoda të ndryshme, si p.sh. bisedat ose terapia fizike. Psikoterapia realizohet përmes një psikiatri ose psikiatreje, ose përmes një psikologu ose psikologeje.

## **Psikoterapia**

Ju ofron një hapësirë të mbrojtur në të cilën ju mund të flisni për gjendjen tuaj të rëndë jetësore, ngarkesat, ndjenjat dhe mendimet tuaja. Ju mund të merrni përvoja të reja dhe të fitoni pikëpamje që mund të ndikojnë në ndryshime të përhershme në jetën tuaj. Psikoterapia ju ndihmon që të zbusni ankthet, që të flini sërish, që të gjendeni mes njerëzve ose që të mund të merreni sërish mirë me situatat ose sfidat që ju paraqiten.

## **Terapia trupore**

Lëvizja dhe frymëmarrja vlerësohen si shprehje e shpirtit. Tendosjet dhe dhimbjet trupore mund të jenë dhe shprehje (pasqyrë) e dhimbjes shpirtërore. Gjatë terapisë fizike do të mësoni se si ta shtendosni trupin tuaj dhe të ndikoni në frymëmarrje. Kësisoj këto do të ndikojnë pozitivisht në mirëqenien tuaj shpirtërore.

### **Përkrahja sociale dhe ekonomike**

Po të dëshironi, në situata të rënda jetësore ose në rast konfliktesh, mund të merrni dhe mbështetje praktike. Këto mund të jenë biseda mjekësore me pjesëtarë të familjes, me punëdhënësin ose me autoritetet zyrtare. Personat kompetentë (mjekët, psikologët, shërbimet sociale) do të kërkojnë bashkë me ju zgjidhjen e duhur për vështirësi të ndryshme në jetën e përditshme.

## **A EKZISTOJNË DHE PËRKRAHJE TË TJERA?**

### **Metodat shëruese komplementare**

Krahas mjekësisë klasike shkollore, ekzistojnë dhe lloje të tjera trajtimi, si psh. homeopatia ose mjekësia kineze.

### **Grupet vetëndihmuese**

Individët me probleme të ngjashme inkuadrohen së bashku nëpër grupe. Ata takohen rregullisht, këmbëjnë përvoja dhe këshillohen në mes veti.

### **Mbështetja spirituale**

Një person i bashkësisë suaj fetare, i angazhuar në shërbesa të përshpirtshme, do t'ju përcjellë dhe do të kujdeset për ju.

## **A MUND TË MARRIN DHE FAMILJARËT MBËSHTETJE?**

Familjarët, partneri, partnerja ose shokët e shoqet e një individi në krizë shpirtërore gjithashtu mund të ngecin në kufijtë e tyre dhe të ndjehen të tejngarkuar.

Ndonjëherë edhe familjarët dhe shokët e shoqet e kanë të vështirë ta kuptojnë ose akceptojnë një krizë shpirtërore ose një sëmundje psikike. Kjo mund të shkaktojë ndjenja pafuqie ose gjendje të pashpresë, mirëpo kjo mund të çojë edhe në fajësime kundrejt personit të sëmurë, si p.sh: «Ti je dembel», «Ti nuk do të punosh», «Ti ke një karakter të dobët».

Edhe familjarët mund të marrin mbështetje profesionale. I shfrytëzoni telefonat këshillëdhënës ose drejtjuni mjekut tuaj ose mjekes suaj familjare. Personat kompetentë mund t'ju ndihmojnë më tej.

# KUSH I ZBATON TRAJTIMET E SPECIALIZUARA?

## **Psikiatret, psikiatrit**

Disponojnë një arsimim profesional mjekësor. Ata janë përgjegjës për trajtimin mjekësor të problemeve psikike përmes psikoterapisë dhe psiko-farmakëve.

## **Psikoterapeutet, psikoterapeutët**

Janë specialistë me një arsimim special psikoterapeutik. Ata mbështesin dhe trajtojnë njerëz në kriza shpirtërore dhe me probleme psikike.

## **Kryesorja është besimi**

Është me rëndësi që ju të mund t'i besoni personit që ju trajton. Për pacientet /-ët ndonjëherë është më e lehtë nëse specialisti ka gjini të njëjtë. Edhe trajtimi në gjuhën amtare mund të jetë i rëndësishëm. Mos ngurroni që t'i shfaqni dëshirat dhe nevojat tuaja.

## **Pasqyrë: trajtimi mjekësor dhe terapeutik**



# KUSH PAGUAN?

**Parimisht vlen: Të gjithë njerëzit e siguruar në Zvicër kanë të drejta të njëjta për shërbime nga sigurimi bazë i sigurimit shëndetësor.**

## CILAT SHËRBIME I PAGUAN SIGURIMI IM SHËNDETËSOR?

### **Trajtimi mjekësor dhe psikiatrik**

Sigurimi juaj shëndetësor i paguan shërbimet e konsumuara nga sigurimi bazë. Për psikoterapinë vlejnë përcaktime të veçanta.

### **Trajtimi tek psikoterapeutët/-et e pavarur nga mjekët**

Po të punojnë psikoterapeutë jo-mjekësorë të angazhuar nga një mjek, shpenzimet do të mbulohen nga sigurimi shëndetësor në kuadër të sigurimit bazë (psikoterapia e deleguar). Përkundër kësaj, nuk ekziston një detyrim pagese (kontributi) për një psikoterapi të aplikuar nga psikoterapeutë praktikues të pavarur që nuk kanë studiuar mjekësinë. Shumë sigurime shëndetësore, ndërkaq, ofrojnë sigurime plotësuese të cilat i marrin përsipër edhe shpenzimet për trajtime nga psikoterapeutë të kualifikuar. Pyesni terapeutin /-en pas kontaktit të parë me të se deri në ç'masë i merr përsipër shpenzimet sigurimi shëndetësor.

### **Metodat kurative komplementare**

Shpenzimet e këti lloj trajtimi nuk mbulohen nga sigurimi bazë (përfshijmë: akupunktura e zbatuar nga mjekë me specializim përkatës). Shumë nga sigurimet shëndetësore ofrojnë sigurime plotësuese të cilat mbulojnë kontribute në shpenzimet për metoda komplementare.

### **Kush i paguan konsultat dhe përkrahjen time?**

Në rast se nuk e dini me saktësi se kush i paguan shërbimet e ndihmës të cilën e kërkoni, informohuni te ndonjëra nga qendrat (p.sh. shërbimi social, spitexi socio-psikiatrik).

# ÇDO RRUGË SHËRIMI ËSHTË TJETËRFARE

Ekzistojnë aq shumë rrugë të ndryshme shërimi sa edhe njerëz në këtë botë. Çfarë i bën mirë dikujt, nuk duhet të jetë medoemos e mirë edhe për të tjerët. Puna është që secili dhe secila të zbulojë se për çfarë ka nevojë me qëllim që sërish të gëzojë shëndet dhe të ndjehet mirë. Për dikë, për t'u mbrojtur nga përsëritja e krizave, një ndihmë e madhe janë psiko-farmakët, për të tjerët, përkundrazi, është e rëndësishme që t'ia dalin pa ndihmën medikamentoze. Ata kërkojnë strategji të tjera për të shmangur krizat, për të përballuar gjendjet e ankthit (frikës) për të zbutur luhatjet e gjendjes shpirtërore ose për t'iu qasur gjendjeve torturoese.

## Shërimi nuk është një udhëtim perfekt linear.

Rrugët e shërimit nuk rrjedhin në trajtë drejtvizore. Përgjatë rrugës suaj të shërimit kurdoherë mund të rishfaqen simptoma të caktuara ose mund të bëhet i nevojshëm madje edhe ndonjë qëndrim (shtrim) në klinikë. Mos lejoni të humbni kurajën për këtë shkak. Shkenca mund të vërtetojë se përgjatë një rruge shërimi krizat do të rishfaqen gjithnjë e më rrallë dhe do të jenë edhe më të shkurtra.

**Të jesh aktiv, të marrësh ndihmë dhe t'i jepesh rrugës vetjake, kjo përbën njëkohësisht një sfidë dhe një shans.**

«SOT JAM I LUMTUR PASI KAM QENË TE PSIKIATRI. ISHTE NJË HAP I MADH PËR MUA. SA PËR FILLIM ASKUJT NUK I KAM TREGUAR. PSIKIATRI I BISEDUI ME MUA MUNDËSITË E TRAJTIMIT. UNË VENDOSA PËR NJË TRAJTIM MEDIKAMENTOZ DHE NJË PSIKOTERAPI. MË VONË LIDHA KONTAKT ME NJË GRUP VETËNDIHMUES. PËRMES BISEDAVE ME TË PREKUR TË TJERË E NDJEJA VETEN TË MIRËKUPTUAR. TASHMË E KAM MËSUAR SE NUK EKZISTOJNË RECETA TË GATSHME (TE PATENTUARA). SOT SËRISH E NDJEJ VETEN MIRË DHE MË ËSHTË KTHYER BUZËQESHJA.»

Zonja M.



# UDHËZIME JURIDIKE PËR TË PUNËSUARIT

## **A më duhet t'i them punëdhënësit tim se gjendem në një krizë dhe se për këtë shkak nuk mund të punoj, ose mund të punoj vetëm pjesërisht?**

Ju vetëm jeni i detyruar që punëdhënësin ta njoftoni se për shkaqe shëndetësore nuk mund të shkoni në punë, jo edhe për faktin se ç'natyrë ka problemi juaj shëndetësor. Edhe dëshmia mjekësore nuk duhet të përbajë shkakun e paaftësisë për punë.

## **A më takojnë para për shkak të paaftësisë sime për punë?**

Si një punëmarrës/-e për një kohë të caktuar juve do t'ju paguhet rroga ose paratë e sigurimit shëndetësor. Verifikojini edhe polisat tuaja të sigurimit (sigurimin shëndetësor dhe sigurimet private) nëse në rast të një paaftësie për punë ose për angazhim profesional është kontraktuar edhe sigurimi i pagës ditore.

## **A ka mundësi që punëdhënësi im të më shkarkojë nga puna për shkak të vështirësive të mia psikike?**

Parimisht punëdhënësi mund t'ju pezullojë nga puna për çfarëdo shkak. Mirëpo edhe në rastin e një paaftësie për punë të kushtëzuar psikikisht, ekzistojnë afate, gjatë të cilave punëdhënësi nuk guxon t'ju pezullojë. Se si duket kjo mbrojtje në rastin tuaj, mund ta mësoni te ndonjë konsultore juridike, p.sh. tek Pro Mente Sana.

## **Punëdhënësi më sygjeron që të jap dorëheqje nga vendi i punës. A duhet ta pranoj këtë?**

Nëse jepni dorëheqje ose jepni aprovimin për pezullimin e përbashkët të marrëdhënies së punës, mund të humbisni pagën ose pretendimet për sigurim. Informohuni paraprakisht te ndonjë këshillimore juridike para se ta ndërmerri këtë hap.

## Me anë të ndihmës mund të ndryshoni shmëçka! Mos u dorëzoni!

Ndonjëherë duhet investuar shumë derisa të keni gjetur personin e dëshiruar kompetent. Pyesni në qendrat e mëposhtme për adresat në afërsinë tuaj. Këto informacione janë falas.

## NDIHMA PSIKIATRIKE-PSIKOTERAPEUTIKE

- **Pyesni mjeken ose mjekun tuaj familjar**
- **SGPP:** Shoqata zvicerane për psikiatri dhe psikoterapi  
Telefon 031 313 88 33, [www.psychiatrie.ch](http://www.psychiatrie.ch)

## PSIKOTERAPIA: NDËRMJETËSIM PËR VEND TERAPIE

- **FSP:** Federata e psikologeve dhe psikologëve zviceranë  
Telefon 031 388 88 00, [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)
- **SPV:** shoqata zvicerane e psikoterapeutëve  
Telefon 043 268 93 75, [www.psychologie.ch](http://www.psychologie.ch)
- **Regjistri i psikoterapeutëve për gjuhë te huaja**  
Shoqëria e psikoterapeutëve të deleguar  
Telefon 043 497 95 65 (Stefan Dietrich), [www.gedap.ch](http://www.gedap.ch)

## GRUPET VETËNDIHMUESE

- **KOSCH:** Koordinimi dhe përkrahja e grupeve vetëndihmuese në Zvicër. Informacion lidhur me grupet vetëndihmuese  
Telefon 0848 810 814, [www.kosch.ch](http://www.kosch.ch)
- **VASK:** Bashkimi i familjarëve të të sëmurëve psikikë dhe nga skizofrenia  
Telefon 061 271 16 40, [www.vask.ch](http://www.vask.ch)

## PARANDALIMI I SUICIDIT

- **IPSILOIN:** iniciativa për parandalimin e suicidit në Zvicër. Ndërmjetëson qendrat nacionale dhe ato lokale  
[www.ipsilon.ch](http://www.ipsilon.ch)

## KONSULTORET JURIDIKE

**I sqaroni çështjet juridike ne rast të një siuate të krizës shpirtërore!  
(të shumtën pa pagesë)**

### ■ PRO MENTE SANA

#### **Gjermanisht**

Hë, Ma, Enj 9-12, Enj 14-17. Pa këshillime përmes e-mailit.

**Telefoni konsultativ 0848 800 858 (tarifa normale)**

#### **Frengjisht**

Hë, Ma, Enj 10-13

**Konsultore telefonike juridike: 0840 0000 61**

**Në web-faqen tonë do të gjeni linqe për këshillimore të ndryshme.**

**[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)**

- **Në rast se kërkoni ndonjë këshillimore juridike në afërsinë tuaj, atëherë informohuni në internet ose në ndonjë regjistër telefonik nën nocionet e mëposhtme:**

Gjermanisht: Rechtsberatung, Beratungsstellen, Sozialdienst, Frauenzentrale, Gewerkschaften, Kaufmännischer Verein u.a. *in Verbindung mit* Migrantin, Migrant oder Migration *und* dem Namen der Stadt in der Nähe Ihres Wohnortes. z. B.: Rechtsberatung, St. Gallen, Migration

Shqip: Konsultë juridike, këshillimore, shërbimi social, qendra e grave, sindikatat, shoqata e tregtarëve, në mes tjerash të lidhura me Migrante, migrant ose migracion si dhe me emrin e qytetit në afërsi të vendbanimit tuaj. **Psh. Këshillimore juridike, St. Gallen, migracioni**

## PRO MENTE SANA

Fondacioni zviceran Pro Mente Sana informon dhe këshillon në rast pyetjesh lidhur me sëmundjet psikike dhe shëndetin psikik. Ai angazhohet për hallet dhe të drejtat e individëve të sëmurë.

Pro Mente Sana ofron udhërrëfyes dhe fletore tematike të ndryshme. Luteni që ofertën tonë ta merrni në listën e publikimeve ose në ueb-faqen tonë.

SCHWEIZERISCHE STIFTUNG  
PRO MENTE SANA  
HARDTURMSTRASSE 261  
POSTFACH  
CH-8031 ZÜRICH

TELEFON 044 563 86 00  
TELEFAX 044 563 86 17

[kontakt@promentesana.ch](mailto:kontakt@promentesana.ch)  
[www.promentesana.ch](http://www.promentesana.ch)  
PC 80-19178-4

ASSOCIATION ROMANDE  
PRO MENTE SANA  
RUE DES VOLLANDES 40  
CH-1207 GENEVE

TÉLÉPHONE 022 718 78 40  
TELEFAX 022 718 78 49

[info@promentesana.org](mailto:info@promentesana.org)  
[www.promentesana.org](http://www.promentesana.org)  
CP 17-126679-4

