

ÇRREGULLIMET E PËRSHTATJES

- Trishtim;
- Mungesë shprese;
- Mungesa e kënaqësisë;
- Nervozizëm;
- Ankth;
- Probleme me gjumë;
- Vështirësi për t'u përqëndruar;
- Ndjenja e mbingarkesës dhe mendimet e vetëlëndimit;
- Shmangia e familjes ose miqve;
- Vështirësi për të vijuar shkollën apo punën.

STRESI POST TRAUMATIK

- Përjetim i ndonjë ngjarje potencialisht kërcënuese për jetë;
- Të qenit dëshmitar , në ndonjë ngjarje e cila i ka ndodhur ndonjë antari të ngushtë të familjes (miku);
- Kujtime të përsëritura të pavullnetshme të ngjarjes traumatike;
- Ëndrra të përsëritura shqetësuese që kanë të bëjnë me ngjarjen traumatike;
- Ndjenja sikur personi po e përjeton përsëri ngjarjen;
- Përpyetje për të larguar kujtimet traumatike;
- Përpyetje për të iu shmangur vendeve apo njerëzve që ia kujtojnë ngjarjet traumatike;
- Mendime negative për veten apo botën;
- Interesim i rënë për të marrë pjesë në aktivitetet të mëparshme;
- Ndjenjë frike, zemërim, faj apo turp.

REAGIMET FAMILJARE

Sëmundjet kancerogjene nuk prekin vetëm jetën e pacientit, por gjithashtu jetën e antarëve të familjes apo miqve të ngushtë. Kjo sëmundje ndikon në gjendjen emocionale, sociale, fizike dhe shpirtërore të pacientëve dhe antarëve të familjes së tyre . Sëmundja e një personi të dashur mund të kontribuojë në shumë reagime, duke përfshirë ndjenjat e humbjes së kontrollit, ndryshimi i organizimit të familjes dhe marrëdhëniet e ndryshuara.

Një ndjenjë e paaftësisë për të mbrojtur një të dashur, mund të çojë në një ndjenjë intensive të pafuqisë. Antarët e familjes luajnë një rol kyç në sistemin mbështetës të shumicës së pacientëve.

Prandaj familjaret poashtu duhet të kujdesen për mirëqenien e tyre dhe të kërkojnë ndihmë profesionale për të mësuar mënyra të shëndetshme të përballimit të situatave të vështira.

Prishtinë

Adresa: Lagja e Spitalit,
Klinika Onkologjike, 10000, Prishtinë
Tel: 039 434 174
lklt.kosovo@gmail.com

Pejë

Adresa: Shtëpia e Kulturës
Rr: Enver Hadri 30000, Pejë
Tel: 039 434 174
desk.kosovo@trentinobalcani.eu

www.lklt.org



LIGA KOSOVARE NË LUFTË
KUNDËR TUMOREVE



MBËSHTETJA PSIKOLOGJIKE

MBËSHTETUR NGA:

BASHKË FINANCUAR NGA:



PROVINCIA AUTONOMA
DI TRENTO



REGIONE AUTONOMA
TRENTINO-ALTO ADIGE
AUTONOME REGION
TRENTINO-ALTO ADIGE

Shëndeti është një gjendje e mirëqenies së plotë fizike, mendore dhe sociale dhe jo thjesht mungesa e sëmundjes (OBSh).

Mirëqenia psikologjike përfshin mirëqenien tonë emocionale, psikologjike dhe sociale, dhe ndikon në mënyrën se si ne mendojmë, ndjehemi dhe veprojmë.

Mirëqenia psikologjike është po aq e rëndësishme sa shëndeti fizik.

Të kërkosh ndihmë profesionale-psikologjike nuk është dobësi, por është forcë dhe kujdes ndaj mirëqenies tuaj psikologjike.

Kujdesuni për mirëqenien tuaj psikologjike, njihni simptomat e stresit, ankthit apo depresionit, të cilat mund të ndikojnë në jetën tuaj të përditshme dhe të vështirësojnë përballimin e situatave të vështira në të cilat mund të jeni.

Të qenit i diagnostikuar dhe trajtuar për sëmundje kancerogjene është shumë stresuese dhe potencialisht traumatike.

Rreth 50% e pacientëve me kancer marrin një diagnozë psikiatrike.

Çrregullimet më të zakonshme që paraqiten tek pacientët me sëmundje kancerogjene janë:
Depresioni, çrregullimet e ankthit, dhe çrregullimet e përshtatjes.

Bisedo me mjekun tuaj, dhe tregoni për gjendjen tuaj emocionale, në mënyrë që të udhëzoheni për ndihmë profesionale të mirëqenies tuaj psikologjike.

DEPRESIONI

- Disponim të ulur shumicën e kohës;
- Pagjumësia ose gjumë i shtuar;
- Humbje apo shtim peshe;
- Humbja e interesit rreth aktiviteteve apo gjërave që ju kanë pëlqyer më parë;
- Ndjenja e fajit, pavlefshmërisë dhe pafuqisë;
- Aftësi e dobët përqendrimi;
- Mendime të shpeshta rreth vdekjes, apo ideve vetëvrasëse/vetëlënduese.

ANKTHI DHE KANCERI

- Frika nga trajtimi mjekësor, apo efektet anësore të trajtimit;
- Frika nga përsëritja e kancerit;
- Pasiguri;
- Shqetësim për humbjen e pavarësisë;
- Shqetësim rreth ndryshimit të marrëdhënieve interpersonale;
- Frika nga vdekja.

ANKTHI KRONIK

- Shqetësim, brengë;
- Pagjumësi;
- Tensionim të muskujve;
- Lodhje;
- Nervozizëm;
- Vështirësi në koncentrim;
- Vështirësi në marrjen e vendimeve;
- Çrregullime të gjumit.



ÇRREGULLIMET E PANIKUT

Palpitacionet e zezrës ose rrahjet e shpejta të zezrës;

Djersitje;

Dhimbje gjoksi;

Ngushtim në frymëmarrje;

Ndjenja e ngulfatjes;

Ndjenja e vjelljes, apo dhimbje barku ;

Të dridhura, marramendje;

Ndjesi trupore, të nxehta apo ftohta;

Ndjesi të mpirjes;

Ndjenja e irealitetit apo shkeputjes nga vetja;

Frika e humbjes se kontrollit, apo frika se po çmendem;

Frika se po vdes.

