

Përballja dhe menaxhimi i periudhave të pasigurisë gjeopolitike

Aleanca Globale e Psikologjisë (Global Psychology Alliance,GPA) ndan dokumentin udhëzues të titulluar “Përballja me periudhat e pasigurisë gjeopolitike”, kjo me qëllimin e vetëm për të kthyer shkencën e psikologjisë në veprime konkrete dhe domethënëse në mbështetje të njerëzve në mbarë botën që preken nga këto pasiguri. Këto udhëzime duhet të kuptohen vetëm si mundësi për të përshtatur ndërhyrje të bazuara në evidencë me nevojat aktuale njerëzore, pasi lidhja midis stresit të zgjatur politik dhe efekteve fizike, psikologjike dhe mendore janë të përhapura, të matshme dhe të mirë dokumentuara .

Ky dokument **nuk përbën një deklaratë politike.**

• **Trazirat sociopolitike** përkeqësojnë simptomat psikologjike ekzistuese, si ankthi dhe depresioni, dhe mund të nxisin simptoma edhe te personat që nuk kanë patur mëparë një histori shqetësimi psikologjik.

o T’i kushtohet vëmendje e veçantë personave me histori çrregullimesh psikologjike. Kërkoni dhe aktivizoni, kur të jetë e mundur, forma mbështetjeje në nivele të ndryshme (profesionale, komunitare, familjare) për ata që shfaqin rrezik më të lartë.

- Kontaktoni drejtpërdrejt me personat dhe kërkojuni të ndajnë hapur se si ndihen.
- Ofroni mbështetje psikosociale kur vëreni ndryshime në sjellje si probleme me gjumin, rritje të agresivitetit apo shfaqin dëshpërim. Këto mund të jenë sinjale të mundshme të një shqetësimi serioz.
- Kur shqetësimi psikologjik është aq i theksuar sa kërkon reagim të menjëhershëm, identifikoni shërbimet më të afërta të urgjencës.

o Strategjitë e zakonshme të përballimit janë efektive edhe për periudha me kriza politike: Ato ndihmojnë për të menaxhuar shqetësimin në një sërë rrethanash të vështira jetësore, gjithashtu ato janë përgjithësisht efektive në adresimin e ankthit që shoqërohet me krizat politike, duke përfshirë:

- ushtrimet e frymëmarrjes së thellë për të rregulluar emocione të caktuara;



Psychology for Global Challenges

- zhvendosja e vëmendjes drejt temave më të menaxhueshme duke përdorur mjete të shëndetshme shpërqendrimi, të tilla si ndryshimi i temave të bisedës në tema më të menaxhueshme;
- aktiviteti fizik i rregullt, nga shëtitje të gjata deri tek të kërcyerit në shtëpi;
- rritja e ndërveprimit social me miq e familjarë;
- vazhdimësia për të mbajtur në vëmendje dhe festuar data të rëndësishme, si ditëlindjet, përvjetorë të ndryshëm, etj.

• **Afërsia gjeografike dhe ekspozimi ndaj informacionit** rrit ndjesinë e humbjes së kontrollit, duke shtuar ankthin dhe shqetësimin.

o Evitoni sa të jetë e mundur ekspozimin ndaj lajmeve dhe burime lajmesh dhe biseda të fokusuara mbi krizat aktuale.

- Vendosni një orar të caktuar informimi (p.sh. një orë në ditë) dhe përmbaju këtij limiti.
- Alternoni informimin me aktivitete pozitive të cilat ndihmojnë në rrëgullimin e emocioneve. Për shembull, kaloni kohë me familjen përpara se të axhornoheni me realitetin politik dhe të planifikoni një shëtitje menjëherë pas informimit të pasigurive politike.

o Mbani në mend se, megjithëse afërsia e drejtpërdrejtë gjeografike me situatën mund të intensifikojë shqetësimin psikologjik, edhe njerëzit që nuk ndodhen fizikisht në zonat e prekura drejtpërdrejt nga një krizë gjeopolitike mund të përfjetrojnë nivele të konsiderueshme stresi dhe duhet të inkurajohen të kërkojnë ndihmë dhe të përdorin strategji përballimi.

- Respektimi përvojat e kujtdo që shpreh shqetësim, pavarësisht vendndodhjes.

• **Barra e pasigurisë politike** nuk lidhet me një parti apo qëndrim të caktuar, ndërsa detajet mund të ndryshojnë, ndikimet në shëndetin mendor dhe janë të ngjashme si për ata që e mbështesin ashtu edhe për ata që e kundërshtojnë ndryshimin.

o Përkushtohuni të dëgjoni dhe mbështesni shfaqjen e emocioneve emotive tek personat në vështirësi, duke i vlerësuar si përvojë emocionale dhe duke shmangur etiketimin e ngjarjeve sipas ndarjeve politike.

▪ Përdorni pyetje si : “Si po ju ndikon kjo situatë?” në vend që të përdoren deklaratat me orientim politik, të tilla si: “Është faji i [emri i grupit]”.



Psychology for Global Challenges

- Pranimi dhe njohja e emocioneve është thelbësore për të arritur të përballoni ndryshimet sociale dhe komplekse të cilat janë në vazhdim.

Është normale të përjetohen emocione intensive si frikë, zemërim, frustrim, apo shpresë.

- Shprehni mirëkuptim ndaj të tjerëve.

o Pranoni që nuk ka zgjidhje të thjeshta kur një sistem është në gjendje trazirash si dhe energjia e nevojshme për të vijuar me aktivitetet e përditshme në kushte kur mbingarkesa e sistemit nervor nuk është gjithmonë realisht e disponueshme

- Nëse është e mundur, bëni një pushim nga kërkesat që mund të presin (siç janë emaillet) dhe jepini vetes një moment për t'u riorganizuar dhe për të gjetur ekuilibrin.

- Shmangni fajësimin e vetes. Nuk jeni as dembel dhe as joefektiv nëse, mes ndryshimeve të pasigurta, është e pamundur të përqendroheni në përgjegjësitë tuaja të përditshme.

- Vendosni rutina dhe kufij të shëndetshëm. Shëndeti mendor mbrohet kur njerëzit vendosin kufij të arsyeshëm, rutina, praktika të kujdesit për veten, biseda të vetëdijshme dhe mbështetje të ndërsjellë; prandaj, është e rëndësishme të kërkojnë dhe të kultivohen këto burime.

o Është natyrale që qëniet njerëzore të kërkojnë shpjegime të thjeshta për situata krizash dhe kur këto shpjegime nuk janë të disponueshme mund të mund të çojë në gjendje apatie.

- Në vend që të përvetësoni një mentalitet "çdo gjë lejohet", i cili në fund të fundit zvogëlon mundësitë pozitive, është e dobishme të ruani rutina kuptimplote dhe produktive, edhe nëse janë shumë të thjeshta.

- Kërkoni mundësi veprimi në familje dhe komunitet. Pranoni shqetësimin e pasigurisë, ndërkohë që kërkoni mundësi për të ndërmarrë veprime brenda familjes dhe/ose komunitetit tuaj, për shembull duke mbështetur shpërndarjen e ushqimit, duke mbajtur kontakt me kolegët ose duke u ofruar informacion njerëzve në lagje.



Psychology for Global Challenges

- **Të rinjtë** mund të preken veçanërisht dhe negativisht nga pasiguria gjeopolitike, meqenëse mosbesimi në sistemet ekonomike dhe sociale mund të dëmtojë ndjenjën e tyre të efektivitetit dhe aftësisë për të ndikuar në ndryshim.

- o Mbani kontakt me të rinjtë.

- Dërgojuni mesazhe për të ditur si janë, ose për ti përshëndetur kur i hasni në rrugë apo në lagje.

- o Ndhmoni fëmijë dhe adoleshentë që të njohin rëndësinë që ata kanë dhe në cilat fusha mund të japin ndikimin e tyre pozitiv.

- A e frekuentojnë shkollën? A janë të interesuar për të mësuar? A ndihmojnë në familje? Të gjitha këto janë vendime pozitive dhe prosociale.