

# Të stresuar apo të shqetësuar për COVID-19?

*Teknika e menaxhimit të stresit hap pas hapi, për të  
ndihmuar gjatë pandemisë*

**53% =**

Numri i individëve të rritur në Shtetet e Bashkuara që raportuan, se shëndeti i tyre mendor ka qenë i ndikuar negativisht, për shkak të shqetësimit dhe stresit mbi koronavirusin (Kaiser Family Foundation, korrik 2020).

*“Është rraskapitëse... mendërisht,  
emocionalisht dhe fizikisht. Ka qënë një  
makth. Tre muajt e parë ishin ato më të  
veshtirët. Të gjithë ishin të acaruar dhe të  
nevrikosur.  
Tashmë janë në përdorim maskat.”*

Arkëtar dyqani, USA

Gjithnjë e më shumë njerëz po shprehen  
se, kanë staf të reduktuar punonjësish  
gjatë gjithë kohës. Klientët po bëhen çdo  
ditë si të çmendur dhe nganjëherë të  
dhunshëm kur kërkohet të mbajnë maskë.  
... Unë nuk kam fjetur mirë prej muajsh.”

Punonjës i dyqaneve ushqimore, USA



# Cfarë mund të bëj?

## Përcaktoni problemin:

Pyete veten: "Cili është problemi?"

Shembull: 'Unë nuk ndihem i sigurt në punë sepse rregullat COVID-19 nuk zbatohen.'

## Mendoni për 3 zgjidhje të mundshme:

Pyesni veten: "Cilat janë 3 zgjidhje të mundshme të cilat unë mund t'i kontrolloj?"

Shembull: "1) Unë gjithmonë mund të mbaj maskën time dhe pajisjet e mia personale mbrojtëse edhe nëse të tjerët nuk e bëjnë; 2) Unë mund t'u kërkoj kolegëve të mi të mbajnë pajisjet personale mbrojtëse të tyre; 3) Unë mund të flas me shefin tim për përmirësimin e standardeve të sigurisë."

## Vendosni cilën nga zgjidhjet:

Pyete veten: "Cila është zgjidhja më e mirë nga këto tre zgjidhje të mundshme?"

Shembull: 'Unë do t'u kërkoj kolegëve të mi të mbajnë pajisjet personale mbrojtëse të tyre.'

## Provoje! Të ndihmoi?

Pyete veten: "A funksionoi zgjidhja ime?"



**Po**

Jini te qetë  
dhe  
vazhdoni!



**Jo**

Eshte ne rregull!  
Provoni një zgjidhje  
tjetër të mundshme.

