

MANUAL TRAINIMI

TË RINJTË:
HIV/AIDS/IST
Droga
Shëndeti riprodhues
Gender
Diskriminimi





Qendra Kombëtare
për Shërbime Komunitare (NCCS)



MANUAL TRAINIMI

TË RINJTË: HIV/AIDS/IST/Droga/Shëndeti riprodhues/Gender/DisKriminimi

Me mbështetjen financiare të Ambasadës Holandeze
(Mbretëria e Vendeve të Ulëta)



Kingdom of the Netherlands

Tiranë 2011

PERMBAJTJA

- HIV/SIDA
- FEMIJET DHE HIV - Problemet, efektet, pasojat qe perballen ata ne jete dhe ne shoqeri
- INFEKSIONET/SËMUNDJET SEKSUALISHT TË TRANSMETUESHME
- DUHANI DHE ALKOOLI
- METODAT E KONTRACEPSIONIT
- GENDER DHE SEKS
- PROÇESI I KOMUNIKIMIT
- ABUZIMI, VETVRASJA
- EDUKIMI BASHKËMOSHATAR
- STIGMATIZIMI DHE DISKRIMINIMI I PERSONAVE TË INFEKTUAR ME HIV/SIDA
- LOJRA PSIKOLOGJIKE

QËLLIMI I KËTIJ MANUALI

Ky Manual është dizenuar, për t'u dhënë të gjithë profesionistëve të rinj, që diplomohen në shkencë sociale, njohuri bazë teorike dhe praktike në lidhje me disa tema të cilat mund të trajtohen në formë trajnimesh, seminaresh, këshillimesh me nxënës të shkollave të mesme.

Gjithashtu ky manual do të jetë i vlefshëm për të gjithë ata, të cilët do të kenë dëshirën dhe mundësinë që të punojnë më shumë me të rinjtë, në lidhje me çështje të ndryshme psikosociale që shqetëson këtë moshë dhe do të kenë mundësinë që të zgjedhin teknika të ndryshme për t'i aplikuar në punën e tyre.

Ushtrimet dhe lojerat, ashtu sikurse shpjegimet teorike të përdorura, janë përshtatur në mënyrë të tillë që të mund të përdoren sa më me lehtësi me targetin e përcaktuar (të rinjtë) dhe sa më me efektivitet.

Adoleshenca është periudha kalimtare që ndan fëmijërinë nga mosha e rritur. Duke u përpjekur të gjejnë një identitet të qëndrueshëm, adoleshentët përpiqen të marrin role të ndryshme, por ata e gjejnë veten “mes shumë rolesh”. Si rezultat, vazhdimisht problemet janë pjesë prezente e zhvillimit të tyre të mëtejshëm duke i vendosur në një krizë identiteti.

Këto probleme nuk janë thjesht dhe vetëm të lidhura me problemet fizike, psikologjike dhe ndryshimet fiziologjike që dikton mosha e adoleshencës dhe pubertetit, por janë të lidhura ngushtë edhe me periudhën e tranzicionit nëpër të cilën po kalon shoqëria jonë që prej më shumë se 20 vitesh.

Për këtë arsye adoleshentët për herë e më shumë rrezikohen nga:

- Droga
- Alkooli
- AIDS dhe sëmundjet seksualisht të transmetueshme
- Dhuna fizike dhe psikologjike
- Trafiku dhe shfrytëzimi seksual për qëllime fitimi
- Intoleranca dhe mungesa e komunikimit
- Depresioni dhe stresi moshor të multiplikuara nga tranzicioni i tejzgjatur që po kalon shoqëria shqiptare

ÇFARË IU MUNGON ADOLESHENTËVE?

- Adoleshentët **nuk janë të informuar për efektet dhe dimensionet e rreziqeve psiko-sociale** me të cilat ata mund apo përballen në jetën e tyre si droga, AIDS, shtatzania e padëshiruar, dhuna fizike dhe psikologjike, stresi dhe depresioni, etj.
- Adoleshentët shqiptarë **nuk mund të marrin një mbështetje psiko-sociale** që t'i ndihmojë ata në zhvillimin e mekanizmave mbrojtës psikologjik ndaj rreziqeve dhe influencave negative.
- Adoleshentëve shqiptarë **u mungon komunikimi për pasojë edhe solidariteti dhe mbështetja e prindërve dhe mësuesve** në kapërcimin e krizës së identitetit moshor, e cila multiplikohet po të kemi parasysh realitetin social shqiptar.
- **Shkolla**, pas familjes është një agjent kryesor socializimi përmes të cilit të rinjtë nuk edukohen vetëm akademikisht, por **mësojnë shumë edhe për kodin kulturor**. Ky kod kulturor nevojitet të jetë i hapur ndaj kulturave të tjera, ndaj stileve të tjera të jetesës si dhe ndaj diferencave midis individëve, pikëpamjeve, prespektivave të tyre të mendimit, gjatë bashkëpunimit me ta.
- **Të rinjtë kanë mungesa në njohjen dhe praktimin e:**
 - **mënyrave dhe modeleve të zgjidhjes së problemeve pa ushtruar apo pësuar dhunë (qoftë edhe forma indirekte të saj),**
 - **mënyrave të menaxhimit të stresit,**
 - **mënyrave të cilat nxisin të menduarit kritik, debatin si dhe**
 - **mënyrave dhe modeleve për të njohur më mirë veten dhe të tjerët.**
- Mungesa e bashkëpunimit midis nxënësve, mësuesve dhe prindërve si një faktor shumë i rëndësishëm që rrit aftësinë socializuese dhe formuese të shkollës.
- Mungesa e rolit të psikologëve dhe punonjësve social si
 - katalizator në bashkëpunimin nxënës – mësues – prindër dhe
 - ofrues të suportit të duhur psiko-social në strukturat shkollore

“Krixa e adoleshencës për të cilën flitet nuk është një krizë, ashtu siç nuk është krizë dhe lindja e fëmijës, ajo është një ndryshim i thellë.”

Duhet të dimë ta ndihmojmë se çfarë kërkon, çfarë mendon, apo çfarë dëshiron të thotë subjekti që është te një adoleshent. Duhet të kemi durim me atë trup që është në ndryshim dhe që përcjell dëshira që ai nuk arrin t'u dal zot, nuk arrin t'i realizojë dhe që e bëjnë që të shpërthejë, qoftë me dhunë, qoftë me pafuqi në raport me atë që do të donte të realizonte mendërisht, dhe për të cilën nuk është ende i aftë.

NEVOJAT PËR ZHVILLIM E ADOLESHENTËVE GJATË SHKOLLËS SË MESME

Shkolla e mesme është periudha e marrjes së vendimeve për shumë adoleshentë. Ata në këtë kohë vendosin se kush janë, cilat janë gjërat që bëjnë më mirë dhe ato që nuk i bëjnë dot, si e shikojnë të ardhmen dhe ç'hapa do të ndjekin për të realizuar planet që kanë etj.

SOCIALIZIMI është fjala kyçe. Gjatë periudhës së shkollës së mesme, adoleshentët karakterizohen nga:

- Kërkimi dhe vlerësimi i forcave të tyre, aftësive dhe kapaciteteve
- Të qenit dhe të ndjerit i pranuar nga moshatarët dhe feedback-u që marrin prej tyre
- Largimi nga prindërit/familja për të eksploruar dhe vendosur pavarësinë e tyre
- Plane për të ardhmen

Shërbimet për adoleshentët duhet të lidhen me nevojat e tyre.

- Të rinjtë kanë nevojë të ndjehen të vlefshëm, në shkollat e tyre dhe në komunitet.
- Të rinjtë kanë aftësi që të arrijnë qëllimet përmes veprimeve që ndërmarrin dhe të kontribuojnë në shoqërinë tonë.
- Të rinjtë kanë nevojë për udhëzim dhe për mbështetje nga shkolla, prindërit dhe komuniteti duke qenë se janë në kërkim të vendit të tyre në shoqëri; të përcaktimit të rolit të tyre
- Të rinjtë kanë nevojë të ndjehen të dëgjuar dhe të respektuar

Shkolla, prindërit dhe komuniteti që komunikojnë dhe bashkëpunojnë sigurojnë mbështetjen më efektive ndaj të rinjve.

HIV/SIDA

- Ç'është SIDA? Ç'është HIV-i?
- Rrugët më të mundshme të përhapjes së HIV/SIDA-it
- Sistemi imunitar
- Kushtet e bartjes së virusit HIV
- Si transmetohet virusi HIV
 - o Transmetimi nëpërmjet gjakut
 - o Transmetimi nga nëna tek fëmija
- A mund të përcjellë puthja virusin?
- A mund të përcjellë masturbimi virusin HIV?
- A transmetojnë virusin HIV mushkonjat?
- Virusi HIV nuk transmetohet
- Sjelljet e rrezikshme
- Kush duhet ti nënshtrohet testit
- Shenjat e para të infeksionit HIV
- Disa kancere
- Si mund të ndihmohet dikush me HIV/SIDA?
- Çfarë duhet të bëni nëse analiza rezulton pozitive?
- Pasojat e HIV/SIDA
- Quiz për HIV/SIDA-in
- Mite apo fakte
- Quiz mbi SST
- Mite dhe Fakte

OBJEKTIVAT E TRAJNIMIT

- Rritja e nivelit të informacionit të të rinjve mbi problemin e HIV/SIDA-s dhe SST-ve.
- Përfshirja e një numri të madh të rinjsh që diskutojnë rreth këtij problemi.
- Vlerësimi i njohurive dhe informacionit që të rinjtë kanë mbi HIV/SIDA-n dhe SST.
- Ndërgjegjësimi i të rinjve mbi rrezikshmërinë dhe pasojat e pakthyeshme të SIDA-s.
- Vlerësimi i mënyrave më efikase të shpërndarjes së informacionit ekzistues tek të rinjtë nëpër rrethet e tyre shoqërore, në shkollë etj.

Ç'ËSHTË SIDA?

SIDA është forma më e rëndë e infeksionit HIV, që duke dëmtuar sistemin imunitar e ekspozon atë ndaj infeksioneve të rënda me natyrë bakteriale, virale, parazitare, mykotike si dhe ndaj formave të kancerit.

SIDA (Syndrome Immune Deficiency Acquired - Sindroma e Pamjaftueshmërisë Imunitare të Fituar)

Ç'ËSHTË HIV?

HIV - (Virusi i Pamjaftueshmërisë Imunitare të Fituar)

HIV është virusi që shkakton SIDA-n.

RRUGËT MË TË MUNDSHME TË PËRHAPJES SË HIV JANË:

1. Përmes marrëdhënieve seksuale
2. Përmes gjakut të infektuar
3. Përmes nënës së infektuar tek foshnja që lind

SISTEMI IMUNITAR

Mjedisi në të cilin jetojmë është plot me **mikrobe zakonisht të rrezikshme**.

Këto mikrobe janë: viruset, bakteret, parazitët, që janë të **aftë për t'a sulmuar** organizimin tonë në kushte të caktuara.

Organizmi mbrohet nga këto mikrobe falë sistemit imunitar, roli i të cilit është t'i asgjesojë ato.

Sistemi imunitar ka gjithashtu për detyrë të **pengojë zhvillimin e kancereve**.

Sistemi imunitar vepron në të gjithë organizmin, kryesisht falë disa grupeve të **rruazave të bardha** të gjakut, **limfocitet** të cilat kontrollojnë organizmin.

Ekzistojnë dy familje limfocitesh:

1. Limfocitet T
2. Limfocitet B

Në familjen e limfociteve T, **limfocitet T4** luajnë rol të dorës së parë në operacionet mbrojtëse.

Kur një mikrob sulmon organizmin, ai “zbulohet” nga limfocitet T4 të cilat u japin kushtrimin limfociteve T dhe B, për të hyrë në luftë me këto mikrobe.

Limfocitet T sulmojnë drejtpërsëdrejti pushtuesin.

Limfocitet B prodhojnë substancat e quajtura antitropa që mund të sulmojnë embrionin dhe ta shkatërrojnë atë.

Antitrupat janë **specifikë** për çdo mikrob. Prania e antitrupave në organizëm tregon se ata kanë qenë në kontakt me mikrobin shkaktar.

Virusi HIV sulmon limfocitet T4 dhe i shkatërron, duke paralizuar mbrojtjen para se ajo të organizohet për luftë.

Virusi HIV përbëhet prej një **cipe proteinash** që mbështjell molekulën ARN (acidi ribonukleik) e cila përmban kodin gjenetik të virusit.

Proteinat e cipës mundësojnë lidhjen e virusit me limfocitet T4 si dhe depërtimin në brendësi të qelizave.

PREJ NGA VJEN VIRUSI I HIV/SIDA-S?

Mendohet se HIV e ka origjinën nga një lloj majmuni në Afrikë. Gjuetarët e fiseve primitive i përdornin këto kafshë si ushqim dhe mund të jenë infektuar nga gjaku i tyre duke i therur.

KUSHTET E BARTJES SË VIRUSIT HIV

1. Virusi HIV është i ndjeshëm

Virusi HIV mbijeton shumë pak jashtë organizmit

Virusi HIV është shumë i ndjeshëm ndaj nxehtësisë dhe nuk mund të mbijetojë në temperaturë mbi 60 gradë celcius.

2. Çdo gjë kalon nëse bartja ka një sasi minimale virusi që mjafton për të kaluar pragu e infeksionit.

3. Virusi është gjetur kryesisht në spermë dhe sekrecionet vaginale të personave të infektuar. Këto lëngje të organizmit kryesisht janë mjete transporti për mbajtjen e virusit.

Virusi është gjetur në sasi më të vogla edhe në lëngjet e tjera të trupit (pështymë, lot, djersë). Kjo sasi zakonisht mbetet nën mundësitë për të shkaktuar infeksionin.

Virusi HIV transmetohet me anën e:

- Spermës
- Sekrecioneve vaginale
- Gjakut dhe produkteve të tij
- Qumështit të nënës

Ekzistojnë të dhëna që tregojnë se rreziku për të transmetuar HIV nga meshkujt tek femrat është disa herë më i madh sesa nga femrat tek meshkujt.

Transmetimi nëpërmjet gjakut

- Transfuzioni i gjakut është një mënyrë që i nënshtrohet një kontrolli rigoroz të detyruar.
- Shiringat dhe instrumentat e ndyra

Shiringat dhe gjilpërat e infektuara, nëse ato përdoren nga disa persona njëherësh, mund të mbartin virusin HIV.

Gjilpërat e tatuazhit dhe shpuarjes së veshëve duhet të jenë të dezinfektuara për çdo përdorim.

Gërsërët e berberit, pincat etj duhet të pastrohen për çdo përdorim me një lëng dezinfektues ose me ndihmën e nxehtësisë.

Transmetimi nga nëna tek fëmija

Ky transmetim mund të bëhet gjatë shtatzanisë nëpërmjet placentës apo gjatë kohës së

lindjes.

Një grua sieropozitive ka 20-30% rrezik për të patur një fëmijë të infektuar. Për këtë nuk këshillohet që femrat e infektuara të ngelen shtatzëna. Pas lindjes dhënia e gjirit është një burim potencial i infektimit të fëmijës.

A MUND TË PËRCJELLË PUTHJA VIRUSIN?

Jo. Nuk mund të ketë bartje të virusit me anë të puthjes, përveç se atëherë kur ajo është e thellë dhe mund të ketë dëmtime që mund të nxjerrin gjak.

A MUND TË PËRCJELLË MASTURBIMI VIRUSIN HIV?

Jo. Megjithatë duhet patur kujdes që të mos ketë kontakt me fluidet trupore të partnerit, plagë të hapura në duar, kontakte me fluidet vaginale.

A MUND T'A TRANSMETOJNË MUSHKONJAT VIRUSIN HIV?

Disa sëmundje (malaria, ethet e verdha) përcillen nëpërmjet mushkonjave.

Deri tani nuk ka dëshmi të transmetimit të virusit HPV nëpërmjet mushkonjave.

Janë dy arsye që mushkonjat nuk transmetojnë HIV-in:

- Virusi nuk mund të mbijetojë në aparatit tretës të mushkonjës
- Mushkonja vetëm thith gjakun dhe injekton pështymën

VIRUSI HIV NUK TRANSMETOHET NGA:

- Lotët, pështyma, djersa, urina apo feçet sepse sasia e HIV-it në to është e vogël për të shkaktuar infeksion, por po të bien në kontakt me gjakun e personit të infektuar, këto lëngje bëhen burim infeksioni.
- Nga kafshët e ndryshme shtëpiake
- Nga mushkonja apo insekte të tjera
- Gjatë përqafimit apo dhënies së dorës
- Gjatë ngrënies me persona të infektuar me HIV/SIDA
- Në ambiente publike si banjo, dushe, telefon, vendet e punës, taksi, autobusë.

SJELLJET E RREZIKSHME

- Marrëdhëniet seksuale
- Shkëmbimi i gjilpërave dhe shiringave
- Lindja e fëmijëve nga nëna sieropozitive
- Transfuzioni i gjakut

Dy janë testet për zbulimin e personave të infektuar me virusin HIV

1. Testi Elisa
2. Testi Western Blot

Ekzistojnë ilaçe që zgjasin jetën e një njeriu me SIDA. 2 lloje ilaçesh të tilla janë ato:

- Antivirale, që synojnë ngadalësimin e riprodhimit të virusit HIV
- Antibiotikë, të cilët luftojnë simptomat e SIDA-s (pneumonia, turbekulozi, infeksionet mykotike)

KUSH DUHET T'I NËNSHTROHET TESTIT?

Rrethanat në të cilat testi është i domosdoshëm janë: me rastin e dhënies së gjakut, dhënies së organeve, vezoreve dhe spermës. Në të gjitha rastet e tjera testi është me karakter konsultativ, po jo i obligueshëm. Në situatën e tanishme testi bëhet me dëshirën dhe vendimin e personit pa ndonjë imponim.

Megjithatë për çdo dyshim apo ekspozim ndaj rrezikut të infektimit me virusin e SIDA-s testi duhet të bëhet patjetër. Organizata Botërore e Shëndetit vlerëson se brenda 10 viteve 60% e bartësve seropozitiv shndërrohen në sëmundje të SIDA-s, 20 % paraqesin shenja të vogla të sëmundjes dhe tek 20% të tjerë nuk ka kurrëfarë shenja klinike.

SHENJAT E PARA TË INFEKSIONIT TË HIV/SIDA-S

Manifestimet kryesore janë:

- Rritja e vëllimit të gjëndrave në shumë pjesë të trupit në një periudhë kohore relativisht të gjatë (rreth 3 muaj)
- Humbja e peshës trupore 10%
- Temperaturë (zjarrmi)
- Djersitje natën
- Formë e rëndë e herpesit i cili manifestohet me paraqitjen e fshikëzave, fluska të vogla në lëkurë të përcjellura me dhimbje
- Diarre të vazhdueshme e të bollshme
- Këputje e theksuar
- Ethe
- Kollë e thatë
- Vështirësi në frymëmarrje
- Njolla të kuqe në kafe në lëkurë ose në gojë.

SIDA paraqitet në tri grupe simptomash:

1. Infeksionet oportuniste
2. Disa lloje të kancereve
3. Manifestime të tjera

DISA KANCERE

- Sarkoma e karposit është një kancer mjaft i shpeshtë që përcjell SIDA-n. Ky lloj kanceri prek 35 % të pacientëve të sëmurë nga SIDA. Paraqitet me shenja si: njolla ngjyrë të kaltër ose gështenjë në lëkurë. Këto njolla paraqiten edhe në nivele të gjëndrave të mushkërive dhe kryesisht në të gjitha organet e barkut.
- Limfoma është tumor i gjëndrave limfatike. I sëmuri me SIDA është njëqind herë më shumë i goditur nga limfoma në krahasim me një person tjetër që nuk e ka këtë sëmundje.

MANIFESTIME TË TJERA

HIV-i mund të depërtojë direkt në sistemin nervor qendror duke shkaktuar goditje neurologjike.

ÇFARË DUHET TË BËNI NËSE ANALIZA REZULTON POZITIVE?

Nëse mësoni se rezultati është HIV pozitiv kjo është shumë stresante dhe shokuese. Përpikuni të gjeni dikë që mund t'i besoni dhe që mund të flisni lirshëm. Ju gjithashtu mund të njihni dikë që është HIV pozitiv me të cilin mund të bisedoni mbi ato që ndjeni, ato çfarë ju frikësojnë e të tjera gjëra të cilat ju interesojnë në momentin më të parë apo edhe më pas. Çfarëdo që të vendosni, e rëndësishme është të dini nëse ai ose ajo është një person i përshtatshëm për të biseduar dhe që është i gatshëm t'ju dëgjojë. Mos i paraqitni vetëm në një bisedë të gjitha shqetësimet dhe çfarë ju frikëson. Përpikuni të flisni me dikë aq shpesh sa ju e ndjeni të nevojshme.

Mbani parasysh që HIV nuk mund të transmetohet me kontaktet e rastit. Është fare e sigurtë që ju mund të përqafoni dhe kujdeseni për fëmijët tuaj dhe partnerin, të hani së bashku me ta, të përdorni gjëra të përbashkëta dhe të bëni jetë normale. Në marrëdhëniet seksuale ju duhet të përshtatni sjelljen tuaj: të bëni seks më të sigurt duke e evituar që partneri juaj të bjerë në kontakt direkt me spermën tuaj nëse jeni mashkull apo me sekrecionet vaginale nëse jeni femër. Gjithashtu mos dhuroni gjak dhe mos përdorni gjilpëra dhe shiringa të përbashkëta me të tjerët.

SI MUND TË NDIHMOHET DIKUSH ME HIV/SIDA?

Së pari mundohuni të imagjinoni veten të infektuar me HIV. Si do të donit të trajtoheshit? Duke qenë me HIV ose SIDA ju mund të ndjeheni i gjykuar, i vetmuar dhe i izoluar. Njerëzit që nuk kanë frikë dhe mund të kujdesen për ju janë një ndihmë shumë e madhe.

Njerëzit me HIV dhe SIDA si dhe familjet e tyre nuk duhet të kenë frikën e diskriminimit nga individë ose komuniteti i tyre. Duke pasur HIV ose SIDA, kjo nuk duhet t'ju përjashtojë nga dhënia e disa shërbimeve dhe kujdesit si ndaj personave të tjerë të shëndoshë apo të sëmurë.

Ju mund të ndihmoni dikë me HIV/SIDA duke u sjellë me të krejt njëllë si me cilindo tjetër. Përqafimi ose biseda me dikë nuk përhap virusin nga një person tek një tjetër.

PASOJAT E HIV/SIDA-S NË EKONOMINË FAMILJARE, NË BIZNESET, ARSIM DHE EKONOMI JANË SHKATËRRUESE:

- Familjet viktimë e SIDA-s përjetojnë rënie drastike të të ardhurave. P.sh. në zonat fshatare të Tailandës 15 % e familjeve të prekura nga SIDA duhet t'i heqin fëmijët nga shkolla. Për shkak të vdekjes së anëtarëve produktivë të familjes, familjet e varfra të Afrikës Subsahariane përballen me humbjen e rezervave ushqimore dhe janë të detyruar të paksojnë vaktet e ngrënies.
- Taksa e rëndë e vdekjeve ndërmjet të rinjve dhe të rriturve të moshës së mesme, krijon disproporcion në numrin e të moshuarve ndaj atij të fëmijëve. Për shkak të humbjeve të fëmijëve të rritur, për të moshuarit s'ka mbetur veçse të kujdesen për veten dhe shpesh edhe për nipërit dhe mbesat jetimë. Fenomeni i jetimëve të SIDA-s është në të vërtetë një nga pasojat më serioze të epidemisë SIDA. Në fillimet e vitit 1999, mbi 11 milionë fëmijë kishin humbur nënat e tyre ose dy prindërit nga SIDA. Në disa vende Afrikanë disa familje tashmë drejtohen nga fëmijët. Në qytete fëmijët pa prindër tentojnë të jetojnë në rrugë

dhe shpesh shtyhen drejt prostitucionit, përdorimit të drogës dhe kriminalitetit.

- Një sektor tjetër që ndjen pasojat e SIDA-s është arsimi. Në Bregun e Fildishtë, një mësues vdes nga SIDA gati për çdo ditë shkolle. Një studim në Tanzani, tregonte se SIDA gjatë vitit 2010 do vriste gati 15.000 mësues.
- Në shumë vende po rriten shumë shpenzimet për shëndetin. Në Kenia në vitin 2005 kostoja e trajtimit të SIDA-s arriti afërsisht një shumë që ishte më shumë se gjysma e buxhetit të shtetit.
- Bizneset private po vuajnë gjithashtu nga epidemia. Psh. në Tanzani kompanitë raportojnë që shpenzimet për të sëmurët me SIDA dhe për të vdekurit kushtojnë më shumë se fitimi total vjetor i tyre.

QUIZ PËR HIV/SIDA-N

	E vërtetë	E gabuar	Nuk e di
1. Vetëm meshkujt homoseksuale, ata që përdorin drogë me injeksion dhe prostitutat mund të infektohen nga HIV.			
2. Një grua shtatzanë e infektuar me HIV mund të infektojë fëmijën e saj të palindur ende.			
3. Virusi i SIDA-s sulmon sistemin mbrojtës të trupit dhe e bën personin vulnerabël ndaj infeksioneve të tjera.			
4. Nëse jeni i shëndoshë, nuk do të infektoheni nga HIV.			
5. Seksi anal është seksi më i rrezikshëm që ndikon në infektimin me HIV.			
6. Nëse ju bëni vetëm seks oral nuk do të infektoheni me HIV.			
7. Nëse ju jeni sieronegativ kjo do të thotë që ju jeni i mbrojtur nga HIV.			
8. Një fëmijë mund të infektohet me HIV nëpërmjet ushqyerjes me qumësht gjiri.			
9. Ju mund të infektoheni nëpërmjet ndenjës së tualetit.			
10. Ju nuk mund të infektoheni me HIV nëse bëni seks të pambrojtur vetëm një here, me një person të infektuar me HIV.			
11. Kur ju keni SST dhe bëni seks të pambrojtur, jeni më i rrezikuar ndaj infeksionit HIV.			
12. Të martuarit nuk infektohen me HIV.			
13. Ju mund të jeni i infektuar me HIV dhe nuk e dini.			
14. Ju mund të infektoheni me HIV nëse përdorni gota të përbashkëta me të tjerët për pirje.			
15. Vetëm analiza e gjakut mund të tregoj se jeni i infektuar.			
16. HIV nuk përhapet me anë të kollës apo teshtitjes.			
17. Përdorimi i kondomëve ul rrezikun e infektimit.			
18. Gratë që përdorin kontraceptivë nuk infektohen nga HIV.			
19. Ju nuk mund të infektoheni duke dhënë/marrë gjak me shiringa sterile			
20. Virusi HIV nuk mund të jetojë jashtë organizmit.			

Ne mund të mbrojmë veten tonë nga SST, HIV dhe SIDA. Ne mund t'a bëjmë këtë duke bërë një zgjedhje të sigurtë në atë sesi veprojmë. Vetëm kjo do të reduktojë rrezikun, mundësinë e kontaktit me virusin HIV.

USHTRIM

Për çdo tre nga rrugët e shpërndarjes së HIV-it, shkruaj zgjedhjet e sigurta që mund t'iu mbrojnë nga marrja e virusit HIV.

Rrugët e marrjes së HIV/SIDA

- Marrëdhëniet seksuale
- Kontakti me gjakun
- Infektimi i fëmijës nga nëna

Zgjedhjet e sigurta

USHTRIM

Gjeni dhe argumentoni nëse është Mit apo Fakt, secili nga pohimet e mëposhtme:

MITE APO FAKTE

- **Seksi anal është një mënyrë pa rrezik për femrat, për të shmangur shtatzëninë dhe sëmundjet seksualisht të transmetueshme.**
- **Një vajzë mund të mbetet shtatzënë nëse kryen seks të pambrojtur para se ti kenë ardhur menstruacionet e para.**
- **Mos kryerja e seksit është e vetmja metodë kontraceptive që është 100% e sigurtë.**
- **Kryerja e marrëdhënieve seksuale me një femër që nuk ka simptoma sëmundjesh seksualisht të transmetueshme do të thotë se nuk ka rrezik për marrjen e një sëmundjeje seksualisht të transmetueshme ose infeksioni HIV.**
- **Një femër nuk rrezikon të mbetet shtatzënë nëse kryen marrëdhënie seksuale gjatë menstruacioneve.**
- **Kontraktivët oral (pilulat) shtojnë rrezikun e kancerit tek femrat.**
- **Nëse dikush ka patur gonorre dhe është shëruar, ky person nuk mund të infektohet sërish nga kjo sëmundje.**
- **Prezervativët e ulin ndjeshëm rrezikun e shtatzënisë dhe sëmundjeve seksualisht të transmetueshme, përfshi dhe infeksionin HIV.**
- **Një femër që e ka fëmijën në gji mund të rrezikojë për të mbetur shtatzënë nëse kryen seks të pambrojtur.**
- **Femra gjithmonë gjatë ciklit të saj menstrual mund të llogarisë se kur mund të kryejë seks pa rrezik për të mbetur shtatzënë.**
- **Rreziqet e lidhura me marrjen e herpesit janë serioze.**
- **Një femër nuk rrezikon të mbetet shtatzënë nëse mashkulli nuk ejakulon brenda vaginës së saj.**
- **Një sasi e vogël spermicidi e vendosur në majën e prezervativit është e konsiderueshme, sepse poret e materialit të prezervativit janë aq të mëdha për ta lejuar virusin të kalojë**
- **Një person i infektuar me një sëmundje seksualisht të transmetueshme ka rrezik më të madh për t'u infektuar me HIV.**

- Të vetmet droga që rrisin rrezikun e infeksionit HIV janë ato të injektuara me shiringë e gjilpërë.
- Rreziku i HIV-it është më i madh kur femra kryen seks gjatë menstruacioneve.
- Ju mund të dalloni nëse një person është i infektuar me HIV nga pamja e tij e jashtme.
- Një test negativ tregon që nuk ka antitrupa që luftojnë virusin HIV në gjak.
- Njerëzit mund të kenë virusin HIV edhe pse ata nuk kanë shenja apo simptoma.
- Ka evidenca që disa insekte mund të shpërndajnë SIDA-n
- Ju mund të infektoheni me HIV/SIDA në qoftë se do të hani ushqim të përgatitur nga një person i infektuar me HIV.
- Nuk ka asnjë rrugë për të mbrojtur veten nga SIDA dhe SST.
- Në qoftë se ju jeni i fortë dhe i fuqishëm ju nuk mund të infektoheni nga HIV/ SIDA.
- SIDA shkatërron sistemin imunitar të trupit.
- Shtatzania para moshës 18 vjeç rrezikon shëndetin e vajzave.
- Nëse një vajzë pas moshës 20 vjeç është ende e virgjër, do të jetë i vështirë penetrimi dhe do të jetë e vështirë gjithashtu të mbesi shtatzanë e të lindë fëmijë.
- Rrugët me anë të të cilave mund të transmetohet virusi HIV janë nëpërmjet marrëdhënieve seksuale dhe nëpërmjet gjakut.
- Ekziston një vaksinë për HIV-in.
- Vetëm meshkujt homoseksualë mund të infektohen nga HIV-i.
- Ju mund të infektoheni me SIDA në qoftë se dhuroni gjak.
- Një person nuk mund të konsiderohet i infektuar nga HIV në qoftë se testi rezulton negativ.
- Virusi HIV nuk mund të transmetohet nga nëna tek fëmija.

PER NJE KESHILLIM EFEKTIV GJATE MARRJES NE KUJDES MJEKESOR DHE SOCIAL TE PERSONAVE ME HIV/AIDS

Personave me HIV/AIDS përveç problemeve të mëdha shëndetësore, u shtohen edhe ato sociale, kulturore, ekonomike dhe politike, prandaj edhe lufta për parandalimin e saj dhe për zbutjen e pasojave duhet të jetë frontale dhe e organizuar.

OBSH-ja ka përpunuar metodologji të dobishme për të luftuar këto infeksion. Informimi, Edukimi, Komunikimi (I.E.C) luajnë rrol vendimtar. Aktivitetet e keshillimit përbejnë elementin kryesor në strategjinë globale bazuar në I.E.C.

Epidemia e HIV/AIDS-it me përhapje të gjere, ku janë prekur të gjitha vendet e botes, bëjnë që secili nga ne të mendojë për një të afërm të tij i cili mund të kanoset nga ky infeksion apo të jetë infektuar. Kur ndeshemi apo zbulojmë një gjë të tillë, nuk mund të anashkalojmë problemet që lindin, apo ndjesitë e ndryshme të individit, të familjes, të shoqërisë etj. Një fakt i tillë të individit mund të provokojë: Tension të fortë psikologjik, frikë, ankth, ndjenja se po humbet gjithçka, dhimbje, fajesi, depresion, mos pranim, akuza ndaj të tjerëve, dyshime në saktësinë dhe përcaktimin e diagnozës, zemerim, përplasje me vetveten, konflikt me familjen, me shoqërinë, tendencë për vetvrasje.

Duke u ndodhur realisht para nje gjendje te tille qe perfshin pothuajse te gjithë ata qe preken nga ky infeksion, dhe per ti bere balle kesaj situate, duhet gjetur mirekuptim dhe mbështetje sa ne planin praktik aq edhe ne ate psikologjik dhe te marr nje informacion te sakte mbi pasojat e infeksionit HIV dhe ne menyre te veçante mbi qendrimet dhe sjelljet qe duhen adaptuar per te shmangur nje perhapje te re dhe te metejshme te ketij infeksioni.

Nisur nga situata epidemiologjike e HIV/AIDS-it, problemet e medha shëndetësore, sociale, ekonomike, emocionale, etike e ligjore kane bere qe OBSH-ja t'u rekomandoje vendeve te ndryshme te botes, qe ne perputhje me mundesite dhe veçoritë e tyre **te krijojnë dhe te fuqizojnë gradualisht sherbimin e keshillimit per personat me HIV/AIDS**. Jane pergatitur edhe modele tipe per te orientuar me mire, jo vetem politikeberesit, por edhe ata qe merren direkt me kabinetin e keshillimit.

- Keshillimi HIV/AIDS eshte nje keshillim paraprak per testin HIV, ne shume raste praktika e testit HIV eshte nje çështje politikisht delikate. Politikat e qarta jane veçanerisht te rendesishme per te vleresuar rolin e keshillimit pre dhe post testim
- Keshilluesi me shume se çdo punonjes tjetër ne fushen e HIV/AIDS-it, trajton çështje mjaft delikate dhe personale, ka te beje me njerez me nje gjendje shpirtërore mjaft te tronditur
- Duhen politika te menduara me rigorozitet qe te jene ne gjendje te sigurojne funksionet e keshillimit
- Ne shumicen e sherbimeve sociale dhe shëndetësore, keshillimi HIV/AIDS eshte nje aktivitet relativisht i ri dhe mund te shkaktoj reagime te ndryshme nga ana e personelit dhe supervizoreve. Me qellim qe te evitohen reagimet negative, eshte e nevojshme te percaktohen apo te jepen parimet drejtuese. Mbi te gjitha eshte e rendesishme mirekuptimi dhe roli per mbajtjen e ketij aktiviteti.

LINJAT KRYESORE TE KESHILLIMIT

Sherbimet e keshillimit HIV/AIDS jane per t'u pergjigjur nevojave ne fushen e mbështetjes emocionale te shprehura nga personat qe kane preokupime ne lidhje me HIV/AIDS.

Keshillimi eshte i rendesishem per çdo klient, sepse:

- Ndhmon klientet HIV pozitiv per te kapercyer shokun e shkaktoar, per te ndihmuar vetveten dhe per te jetuar ne menyre konstruktive, si dhe per t'u kthyer drejt strukturave te mbështetjes medico-sociale
- Ndhmon individet per te vleresuar rrezikun e tyre te infeksionit me HIV si dhe te partneres, si dhe per te parashikuar mjetet e reduktimit te riskut.
- Keshillimi HIV/AIDS eshte i rendesishem per te afermit e klientit
- Lehteson komunikimin midis klientit dhe familjes.
- I jep mundesi familjes se klientit te marr pjese ne diskutimet per rruget qe duhen ndjekur lidhur me kete gjendje te re te klientit

Nisur nga sa mesiper, ne percaktimin e drejtimeve te punes, jepen jo vetem linjat kryesore te sherbimit, por edhe lidhjet qe ka keshillimi me sherbimet e tjera shëndetësore e sociale, kohen e punes, mjediset perkatese, trainimin e personelit si dhe parashikimet per te gjitha mbështetjet e nevojshme.

RROLI I VENDIMMARRESEVE DHE I PLANIFIKUESVE

Proçesi i keshillimit ka shanse të jete efektiv kur paraprakisht janë percaktuar qarte politikat, drejtimet e punës, dokumentacioni baze, procedura të shkruara, etj; të gjitha keto përgatiten dhe drejtohen nga vendimmarresit

Ç'ESHTË KESHILLIMI HIV/AIDS?

“Eshtë dialogu konfidencial midis një klienti dhe një kujdestari, që i jep klientit një mbështetje psikologjike dhe i lejon atij të nënshtroje stresin dhe të marrë vendime të rëndësishme në lidhje me HIV/AIDS-in. Keshillimi konsiston në vlerësimin e riskut personal të transmetimit të HIV dhe të lehtësojë adaptimin e sjelljeve parandaluese”

Keshillimi është një proces që fillon me kontaktin e parë të klientit, qoftë me shërbimet e keshillimit HIV/AIDS, qoftë me sistemin e shëndetit të ngarkuar t'i përgjigjet nevojave në lidhje me infeksionin HIV. **Në kontekstin e HIV/AIDS-it, sistemi i shëndetit përfshin të gjithë shërbimet shëndetësore dhe sociale, si ato zyrtare dhe gjysemzyrtare, ku çdo individ mund të përfitojë një mbështetje mediko-sociale dhe komunitare, duke patur parasysh nevojat e individëve dhe familjeve të prekura nga HIV/AIDS ose të shqetësuar prej tij.**

Gjatë keshillimit, dy persona të cilët nuk kanë asnjë lidhje me njëri tjetrin, takohen për të zgjidhur një krizë, një problem ose për të marrë vendime në lidhje me çështje dhe sjellje të një karakteri tepër personal dhe intim. Paanshmeria emocionale e keshilluesit gjatë vlerësimit të rastit të klientit është shumë e rëndësishme.

Keshilluesi duhet të përdorë ato gjuhë që kupton klienti, me qëllim që komunikimi të jete i qartë. Në dallim nga një bisese e rastit, informacioni që diskutohet gjatë keshillimit është:

AFTESIMI PËR KESHILLIM

Duke qenë se keshillimi përfshijë gjithmone përfshin komunikimin për çështje sensitive, keshilluesi duhet të ketë aftësi të tilla si:

- **DEGJIMIN AKTIV.** Keshilluesi tregon me fjale, shprehje dhe gjeste se ai ose ajo kupton atë që thotë klienti.
- **INKURAJIMI.** Keshilluesi duhet të inkurajojë shprehjen e ndjenjave të klientit.
- **NJOHJA.** Keshilluesi duhet të jete i aftë për të njohur dhe kuptuar emocionet e ndryshme të klientit.
- **PRANIMI.** Keshilluesi duhet të pranojë shprehjen e ndjenjave të tilla si zemerimi, hidherimi, frika.
- **PYETJE EFEKTIVE.** Pyetjet e keshilluesit duhet të jenë të tilla që t'i japin mundësi klientit të hap diskutime dhe të marrë pjesë në këto diskutime.
- **RESPEKTIMI.** Keshilluesi duhet të respektojë pikpamjet dhe besimet e klientit.
- **SQARIMI.** Keshilluesi duhet të sqarojë të gjitha problemet e pa qarta që ka klienti lidhur me HIV.
- **PARAFRAZIMI.** Klienteve mund t'i tregohet se keshilluesi i ka kuptuar, duke i perseritur ato me fjale të tjera.

- **LIDHJA.** Shume persona nuk jane ne gjendje te shohin lidhjen midis sjelljes se tyre dhe reagimit te te tjereve.
- **SFIDA.** Keshilluesi duhet t'a ballafaqoje klientin me paqartesisht dhe t'i saktesoj e sqaroj ato.
- **PERSERITJA.** Ne rast krize, informacioni shpesh here perseritet, sepse jo gjithmone ata jane te vemendshem ne keto momente.
- **THEKSIMI.** Keshilluesi duhet te percaktoj problemet kyçe.
- **HARTIMI I PLANIT TE VEPRIMIT.** T'a bej planin realist dhe te punoj sipas tij.
- **STRUKTURIMI.** Strukturimi percakton problemet dhe shqetesimet qe kane nevojte per veprime te menjehershme dhe ato qe mund te shtyhen per me vone.
- **MOTIVIMI.** Keshilluesi duhet te perpiqet t'i motivoje klientet, duke u ofruar atyre modele positive sjelljesh te reja.
- **PERMBLEDHJA.** Keshilluesi duhet te rishikojte pikat e rendesishme te diskutimit dhe te nenvizojte vendimet e marra.

KESHILLIMI PER HIV/AIDS KA DY SYNIME KRYESORE

1. T'u jape mbeshtetje psikologjike personave, jeta e te cileve eshte prekur nga HIV.
2. Te parandalojte perhapjen e infeksionit HIV dhe transmetimin e tij.

KETO SYNIME ARRIHEN NEPERMJET:

- Informimit te klientit rreth HIV/AIDS (rruget e perhapjes, masat parandaluese, testimi etj.)
- Informimit per dhenien e ndihmes ndaj personave, familjareve dhe shokeve te prekur nga HIV/AIDS per te perballuar reaksionet emocionale.
- Diskutimit per masat qe i pershtaten nevojave dhe rrethanave te klienteve.
- Nxites se ndryshimeve kur keto nevojiten per parandalimin dhe kontrollin e infeksionit (p.sh. seks i mbrojtur ose seks i sigurt).

Parandalimi dhe mbeshtetja duhet te shkojne gjithmone paralelisht. Ne rast se perpjekjet synojne te pengojne transmetimin e infeksionit HIV, pa u shoqeruar me mbeshtetje te nje forme tjeter, mundet qe keto te jene te pa efektshme. Mesazhet lidhur me parandalimin jane gjithmone te efektshme kur ato jane te pranueshme dhe te adaptueshme, sipas nevojave dhe menyres se jeteses se personave.

Ne kabinetet e keshillimit paraqiten persona qe kane nevojte te bejne nje testim, persona qe rezultojne seropozitiv, te semure me AIDS, persona qe vuajne friken se mund te jene infektuar nga AIDS dhe kane nje gjendje depresioni. Sherbimi i keshillimit eshte nje sherbim i ri dhe mund te nxise reaksione te ndryshme midis personelit dhe personave qe paraqiten per keshillim. Pikerisht per kete dhe per shume arsye te tjera, eshte e nevojshme qe te percaktohen politika te qarta ne fushen e keshillimit, si dhe te pergatiten keshillues qe te justifikojne rolin e tyre para dhe pas testimit, te dine te japin mbeshtetjen emocionale, informacionin perkates dhe reduktimin e riskut

PRA KLIENTE TE SHERBIMIT TE KESHILLIMIT TE HIV/AIDS JANE:

- Personat qe jetojne me AIDS dhe familjet e tyre
- Personat HIV pozitiv dhe familjet e tyre.
- Personat qe deshirojne t'i nenshtrohen nje testi per HIV ose pranojne te bejne nje gje te tille.
- Personat qe kerkojne ndihme per shkak te sjelljeve me risk ne te kaluaren ose ne te tashmen, pra kane frike se kane qene te ekspozuar ndaj infeksionit HIV

KESHILLIMI GJATE KRIZES

Keshillimi gjate krizes perdoret shume shpesh. Themi se ka krize emocionale kur nje person ndihet:

- I kercenuar intensivisht;
- Teresisht i habitur dhe i zene ne bafasi;
- I shqetesuar emocionalisht si pasoje e humbjes se kontrollit;
- I paralizuar nga ana emocionale, sepse nuk sheh asnje zgjidhje per problemin

Nje krize perbehet nga kater elemente: **Trauma, terheqja, mbyllja ne vetvete, pranimi.**

KESHILLIMI PER ZGJIDHJEN E PROBLEMEVE

Keshillimi gjate krizes dhe per zgjidhjen e problemeve shpesh zhvillohen ne nje kohe.

Keshillimi per zgjidhjen e problemeve synon te ndihmoje klientin:

- Te kuptoje natyren e semundjes;
- Te mendoje per impaktin e semundjes ne jeten e perditshme;
- Te fitoje ose te forcoje aftesite e tij per te kaluar krizen;
- Te ndryshoje sjelljet per te mbrojtur veten dhe te tjeret

Gjate keshillimit per zgjidhjen e problemit, keshilluesi:

- Percakton te gjithe aspektet e problemit, perfshi kohezgjatjen dhe efektet e ndryshme te tij, ashtu siç e sheh vet klienti;
- Inkurajon diskutim te hapur rreth ndjenjave te klientit dhe shpreh mbeshtetje dhe siguri se keto ndjenja jane normale;
- Vlereson aftesite e klientit per te zgjidhur probleme ne te kaluaren dhe te tashmen
- E thjeshton problemin ne nje numer problemesh me pak te komplikuar dhe percakton nje plan veprimi per çdo nen-problem
- Diskuton burimet personale dhe te tjera qe jane prezent dhe ato qe nevojiten

KESHILLIMI PER VENDIM-MARRJE

Bazuar ne ndergjegjesimin per sjelljet me risk ose ne venien e diagnozes se infeksionit, klienti duhet te marre vendime per ndryshime ne sjellje ose ne aspekte te tjera te jetes. Keto vendime merren kur kontrolli emocional eshte me i larte dhe eshte arritur te kuptohet mire problemi.

Nder vendimet qe duhen marre perfshihen:

- Kush duhet informuar per gjendjen e klientit dhe si, kur u duhet thene atyre?
- Si duhet t'i trajtoje klienti disa ç'eshtje ligjore, financiare dhe te tjera si p.sh. trashegimia?
- Nga kush duhet kerkuar mbeshtetja emocionale dhe kujdesi fizik?
- Ç'ndryshime duhen bere ne diete ose ne menyren e jeteses me qellim qe te mbahet shendeti sa me mire.

CILAT JANE KARAKTERISTIKAT E VEÇANTA TE KETIJ KESHILLIMI?

- ☐ **Koha**
- ☐ **Pranueshmeria**
- ☐ **Disponibiliteti**
- ☐ **Qendrueshmeria dhe saktësia**
- ☐ **Te qenit konfidencial**
- ☐ **Te degjuarit e nevojave te klientit, duke perfshire dhe dialogun ne pershtatje me gjendjen e pacientit**
- ☐ **Te shpjeguarit pacientit mbi menytrat qe i lejojne atij te marre me pergjegjesi vendimet qe do te influencojne direkt ne jeten e tij dhe te anetareve te familjes se tij.**

Disa karakteristika jane të përbashkëta në të gjithë llojet e këshillimit:

☐ **Koha**

T'i japësh klientit kohën e duhur, ka rëndësi që në fillim të këshillimit. Proçesi i këshillimit nuk mund të nxitohet. Siç është përmendur më lart, reagimet psikologjike janë komplekse dhe nuk mund të zgjidhen shpejt. Koha është e nevojshme edhe për të vendosur një marrëdhënie ndihme. Disa persona mund të kenë nevojë për shumë seanca këshillimi para se të ndërgjegjësohen për nevojën e ndryshimit të sjelljeve ose mënyrës së jetesës.

☐ **Pranueshmeria**

Personat me HIV/AIDS, duhet të inkurajohen gjithmonë të ndihen se ata janë të pranuar plotësisht nga këshilluesi, pavarësisht nga mënyra e jetesës, orientimi seksual dhe përkatesia socio-ekonomike, etnike dhe fetare. Këshilluesit nuk duhet të jenë gjykues.

☐ **Disponibiliteti**

Klientët që kanë nevojë për këshillim duhet të ndjejnë se ata mund të kerkojnë prej këshilluesit një takim ose bisedë në çdo kohë. Kjo mund të kërkojë që këshilluesi të jetë i disponueshëm vazhdimisht. Kjo do të thotë, gjithashtu, që mund të lind nevoja e ndihmesave të rinj, të cilët, me nje trajnim bazë, mund të ofrojnë mbështetje në drejtim të këshillimit. Edhe nga ana gjeografike, vendi ku ofrohet keshillimi duhet te jete i lehte dhe i mundshëm per t'u arritur.

☐ **Qëndrueshmëria dhe saktësia**

Çdo informacion që jepet gjatë këshillimit [p.sh. rreth infeksionit HIV, riskut të infektimit dhe reduktimit të riskut] duhet të jetë i njejte (i qendrueshëm) si në përmbajtje dhe gjate gjithë kohës. Personi që këshillohet, ka nevojë të kuptoj qartë të gjithë “faktet” rreth infeksionit HIV dhe sëmundjes. Të gjithë këshilluesit duhet të marrin vazhdimisht informacione të reja rreth infeksionit HIV dhe trajtimit të tij. Informacionet e reja duhet të rishikohen vazhdimisht

☐ **Të qenit konfidencial**

Besimi është një nga faktorët më të rëndësishëm në marrëdhëniet midis këshilluesit

dhe klientit. Ai përmirëson marrëdhëniet dhe rrit shanset që individi [ose grupi] të reagoj siç duhet ndaj informacionit të marrë. Duke qenë se ekzistojnë mundësitë që një person i diagnostikuar me HIV/AIDS mund të përballohet me diskriminimin, përjashtimin dhe inkriminimin është gjithmonë e më e rëndësishme të garantohet konfidencialiteti. Konfidencialiteti ndalon çdo referim ndaj, ose diskutim, rreth një klienti jashtë marrëdhënieve profesionale, madje edhe në këtë rast vetëm me aprovimin e klientit.

Problemi i konfidencialitetit është veçanërisht i rëndësishëm gjatë këshillimit në grup. Klientëve duhet t'u jepet gjithmonë mundësia të japin pëlqimin e plotë dhe të vetedijshëm para se të marrin pjesë në një seance këshillimi në grup.

- ☐ Të dëgjuarit e nevojave të klientit duke inkluduar dhe dialogun në përshtatje me gjendjen e pacientit
- ☐ Te shpjeguarit pacientit mbi mënyrat që i lejojnë atij të marr me përgjegjësi vendimet që do të influencojnë direkt në jetën e tij dhe të anëtarëve të familjes së tij.

Këshilluesi duhet të eksplorojë kulturën e klientit në lidhje me konceptin e tij për sëmundjen, veçanërisht për infeksionin dhe për këshillimin. Kjo mund të arrihet:

- o Si i shpjegojnë njerezit shkaqet e sëmundjes dhe të vdekjes.
- o Si e quajne ata HIV/AIDS në zhargonin e tyre.
- o Ç'mendojnë njerezit për personat e infektuar.
- o Cilët persona konsiderohen ndihmes apo shërues.
- o Si ndihen personat kur diskutojnë probleme intime me të huajt

Burimet e informacionit në drejtim të aspekteve social-kulturore, përfshijnë klientin, familjen e klientit, drejtues të komunitetit, mjek popullor. Këshilluesi këto informacione e grumbullon gradualisht gjatë seancave të këshillimit me individë të veçanta apo me grupe njerezish. Pra duhet të mesosh për kulturën, besimin fetar, zakonet, mjedisin ku jeton individi. Ja disa nga mënyrat si mund të sigurohet informacioni nepermjet pyetjeve:

- Cilat janë parimet kryesore etike dhe fetare të shoqërisë në lidhje me afërsinë gjinore, martesën, beqarinë, divorcin etj.
- Praktikën seksuale, penetrative, jo-penetrative, ndërmjet cilit grup, a ka praktika seksuale të veçanta.
- Çfarë informacioni ka për frekuencën e raporteve seksuale gjatë menstruacioneve, shtatzënisë dhe ushqyerjes me gjë.
- Cilat janë format e kontracesionit që përdoren.
- Ç'lidhje ekziston ndërmjet emigrimit dhe formave të tjera të udhëtimit.
- Deri në ç'masë personat angazhohen në marrëdhëniet seksuale në shkëmbim të parave apo sendeve të tjera.
- A ndodhin marrëdhënie homoseksuale, biseksuale, përdorim drogash me injektim.
- A diskutohen probleme të seksualitetit dhe të seksit në familje, shoqëri.
- Deri në ç'masë njerezit janë të ndergjegjesuar për HIV/AIDS-in.
- Kujt j'a dedikojnë njerezit AIDS-in: faktoreve biologjik (një virus), metafizik (ndeshkim nga zoti), a e konsiderojnë si lidhje me profesionin, e quajne si shkelje të normave të moralit, etj.
- A i njohin masat parandaluese
- A kujdeset njeri në familje për personat e infektuar dhe cili është roli i tyre.

HIV/AIDS NE SHQIPERI, DERI NE MARS TE VITIT 2011

I. Personat e infektuar me HIV/AIDS – Mars 2011.

Totali	435
Raste te reja ne 2010	43
Raste te reja ne 2011	27
Te rinj dhe te rritur	413
Femije nen 15 vjec	22
Vdekje nga AIDS	91

Gjate vitit 2010 jane raportuar 41 raste te reja te infektuara me virusin HIV. Nr total i rasteve HIV pozitive shkon 406 raste, ndersa totali i rasteve te raportuara ne stadin AIDS shkon ne 142 raste. (shiko tabelen I).

Ne tabelen e meposhtme jepen shperndarja e rasteve HIV pozitive ne vite. Duke krahasuar shifrat e 1 Dhjetor 2009, duket sikur kemi nje ulje te numrit te rasteve HIV, por kjo duhet pare e lidhur ngushte me numrin e testimeve vullnetare per HIV, i cili vetem per vitin 2010 eshte 2160, krahasuar me vitin 2009 ku kjo shifer ishte 3143.

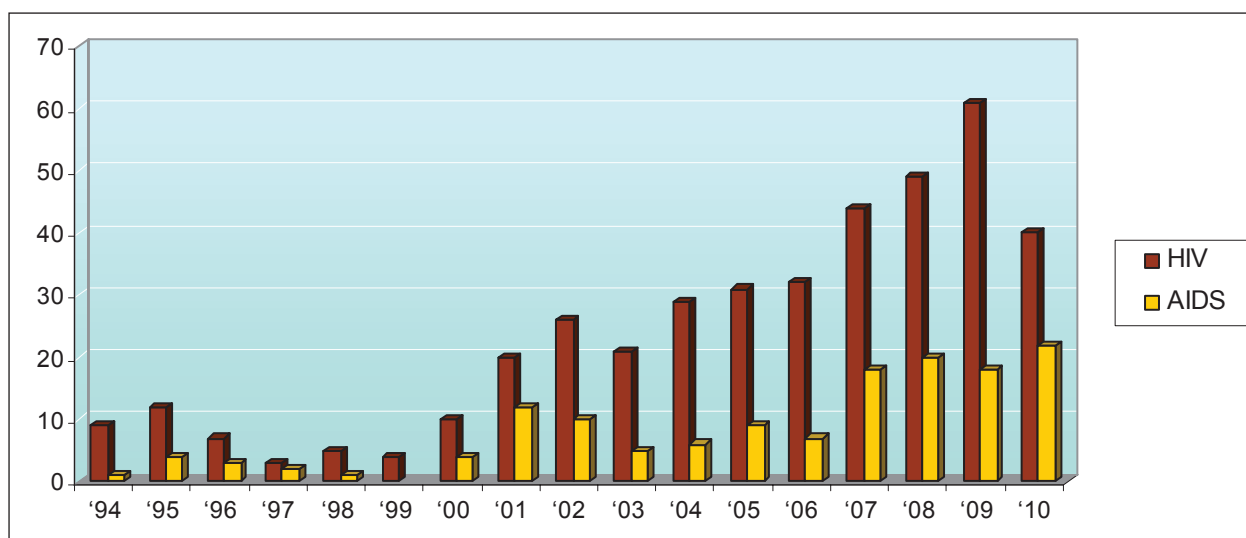
TABELA. I

SHPËRNDARJA E RASTEVE HIV NË VITE, 1993 – NENTOR 2010

Vitet	'93	'94	'95	'96	'97	'98	'99	'00	'01	'02	'03	'04	'05	'06	'07	'08	'09	'10
HIV+	2	9	12	7	3	5	4	10	20	26	21	29	31	32	44	49	61	41
AIDS		1	4	3	2	1		4	12	10	5	6	9	7	18	20	18	22

GRAFIKU. I

SHPËRNDARJA E RASTEVE HIV NË VITE, 1993 – NENTOR 2010



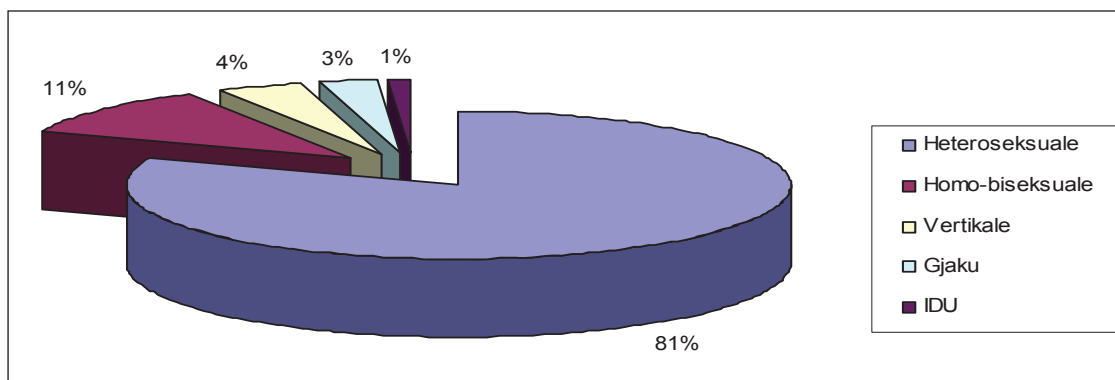
Sic shihet nga te dhenat e mesiperme 54% e rasteve te reja te vitit 2010 jane diagnostikuar ne stadin AIDS cka flet serish per nje diagnostik te vone te tyre. Kjo thekson edhe nje here se specialistet e Shendetit Publik dhe vecanerisht qendrat e keshillimit dhe testimit vullnetar duhet te punojne me shume ne drejtim te sensibilizimit te komunitetit lidhur me HIV/AIDS.

Ne Shqiperi predominon rruga seksuale e transmetimit ne total 92% ku 81 % i perket rruges heteroseksuale dhe 11 % homo-biseksuale.

65% e rasteve i perkasin grupmoshes 25-45 vjec, nje grupmoshe seksualisht aktive.

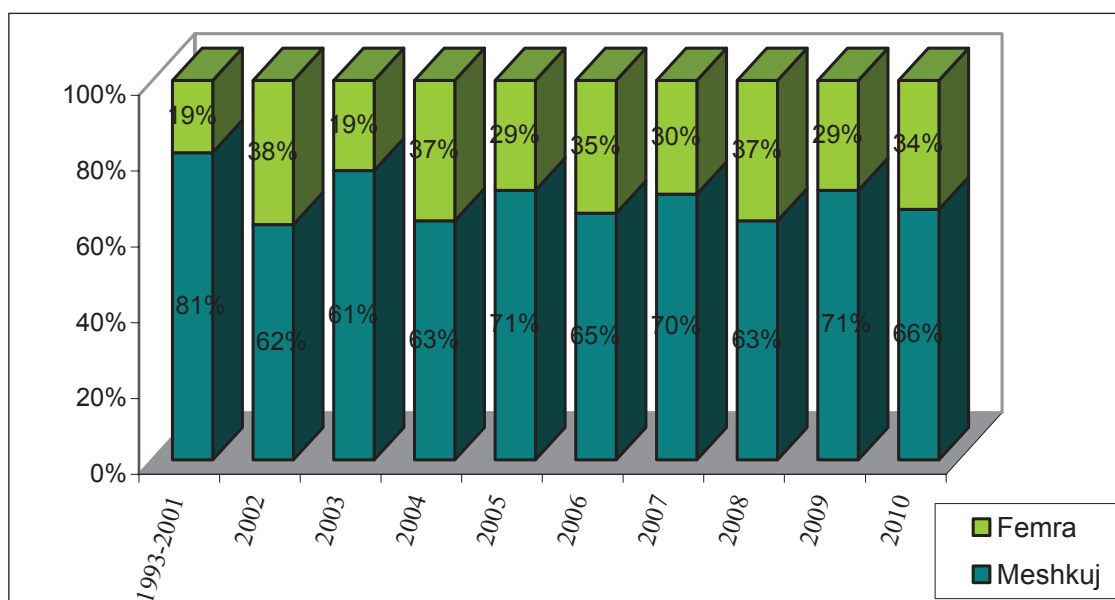
125 raste adulte marrin terapi antiretrovirale prane Sherbimit Infektiv ne QSUT.
 14 femije marrin kete terapi prane Shebimit te Pediatrie.
 Pjesa me e madhe e rasteve ose 56% e rasteve i perkasin venbanimit Tirane.
 21 femije te infektuar (1 rast i raportuar ne vitin 2010), 15 nepermjet transmetimit nga nena te femija dhe 6 nepermjet trasfuzioneve te gjakut apo te nenprodukteve te tij.
 Ne lidhje me rruget e transmetimit te HIV/AIDS flet grafiku 2:

GRAFIKU 2
SHPËRNDARJA TOTALE E RASTEVE HIV/AIDS SIPAS RRUGES
SE TRANSMETIMIT, 1993 – 2010



Persa i perket shperndarjes totale sipas gjinise mund te themi se 70% e rasteve jane meshkuj dhe 30% e tyre jane femra ndersa ne lidhje me shperndarjen e rasteve sipas gjinise dhe sipas viteve shiko grafikun 3.

GRAFIKU. 3
SHPËRNDARJA E RASTEVE HIV/AIDS SIPAS GJINISE NE VITE



Te dhena per rastet e reja te vitit 2010:

Nga 41 rastet e reja te vitit 2010, 27 jane meshkuj dhe 14 jane femra. Gjate ketij viti shihet se kemi nje rritje te perqindjes se femrave te infektuara e cila shkon ne 34%.

Sic u theksua dhe me lart 54% e rasteve jane diagnostikuar ne stadin AIDS. Persa i perket referimit te rasteve te reja te vitit 2010, mund te themi:

71 % e tyre jane referuar nga klinika
14 % nga ndjekja epidemiologjike
7 % nga QKTGJ
7 % vullnetare

Me pak se 1% eshte referuar nga shoqatat qe merren me grupet vulnerabel ndaj HIV/AIDS.

Gjate vitit 2010 jane raportuar 8 vdekje, nga te cilat 4 raste jane raste te reja te raportuara ne vitin 2010, 2 raste jane te raportuara ne vitin 2009 dhe 2 raste jane raportuar ne vitin 2006.

HIV/AIDS mbetet nje fenomen akoma urban ne vendin tone pasi 73 % e personave vijne nga zonat urbane dhe 27 % nga ato rurale

AKSESI NE TRAJTIM PER HIV/AIDS NE SHQIPERI

Qe nga viti 2004 ne vendin tone ofrohet falas terapia antiretrovirale.

Per t'i ardhur ne ndihme personave HIV pozitive, ne vitin 2007 u ngrit "outpatient clinic" prane Sherbimit Infektiv ne QSUT.

Deri ne Dhjetor 2010 mund te themi se ishin 127 persona adulte qe marrin kete terapi prane klinikes ambulatorie, ndersa prane Pediatrie jane 14 femije qe marrin kete trajtim, (2 femije jane shkeputur nga terapia antiretrovirale).

Per t'i ardhur ne ndihme ndjekjes klinike te personave HIV pozitive, nevojiten 2 diagnoza laboratorike qe jane Ngarkesa Virale dhe numerimi i CD4. Ngarkesa Virale behet prane ISHP-se (te pakten deri tani) dhe se shpejti kjo analize do te jete e disponueshme edhe prane QSUT, ndersa CD4 eshte bere ne QSUT.

Vlen te theksohet se para disa vitesh keto analiza nuk ishin te disponueshme ne vendin tone, duke pasur te mundur vetem ndjekjen klinike te te semureve.

Kur flitet per aksesin universal, nenkuptohtet akses i trajtimit, parandalim dhe mbeshtetje psikosociale per personat HIV pozitive.

Tani prane klinikes ambulatorie eshte ngritur nje kabinet keshillimi, ku psikologu ofron keshillim per personat HIV pozitive dhe familjaret e tyre.

Ligji i rishikuar dhe i miratuar ne 2008 ka shume permiresime dhe ploteson shume mangesira te ligjit te vjeter. Nje nder aspektet qe ky ligj thekson eshte "Te drejtat e personave HIV pozitive per trajtim, kujdes dhe mbeshtetje psiko-sociale, por dhe detyrimet e tyre". (burimi ISHP)

FEMIJET DHE HIV NE BOTE DHE NE SHQIPERI

- Problemet
- Efektet
- Pasojat qe perballen ata ne jete dhe ne shoqeri

HIV/AIDS eshte nje nga problemet madhore te shendetit ku semundjet e lidhura me AIDS perbejne nje nga shkaqet me te rendesishme te vdekjeve ne bote. Sipas parashikimeve ato do te vazhdojne te jene nje nga shkaqet kryesore te vdekjeve te parakohshme edhe ne dhjete vjecaret e ardhshem. Nga te dhenat e raportit mbi epidemine boterore te AIDS te UNAIDS te vitit 2010 vleresohet se afro 33.3 milion njerez jetonin me HIV ne vitin 2009 dhe midis tyre 2.5 milion (1.6 milion–3.4 milion) ishin femije nen 15 vjec. Njekohesisht perreth 2.6 milion (2.3 milion -2.8 milion) raste te reja me HIV jane evidentuar ne vitin 2009. Nderkohe si pasoje e ritjes se aksesit per sherbime te parandalimit nga nena tek femija verehet nje ulje e numrit total te femijeve te lindur me HIV. Vetem 370.000 (220.000 -520,000) raste te reja ne femije u diagnostikuan ne vitin 2009 duke evidentuar nje renie prej 24% krahasuar me pese vite me pare. Numri i vdekjeve te lidhura me AIDS eshte ulur nga 2.1 milion (1.9 -2.3 milion) ne vitin 2004 ne shifra qe vleresohen te jene 1.8 milion (1.6 – 2.1 milion). Kjo ulje reflekton rritjen e mundesise per t'u trajtuar me antiretrovirale, por edhe per kujdes dhe mbeshtetje. Megjithate per fat te keq vdekjet vazhdojne te rriten ne Europen Lindore. Vdekjet tek femijet nen 15 vjec gjithashtu po ulen. Vleresimet tregojne se 260 000 (150 000 – 360 000) femije humben jeten nga semundjet e lidhura me AIDS ne vitin 2009 duke qene 19% me pak se ate qe u vleresuan ne vitin 2004. Kjo prirje reflekton edhe njehere shtrirjen e sherbimeve te parandalimit te transmetimit te HIV tek femijet dhe rritjen megjithese te ngadalte te aksesit ndaj trajtimit per femijet. Perreth 16.6 milion femije nen moshen 18 vjec kane humbur nje ose te dy prinderit nga AIDS.

Shumica e femijeve qe jetojne me HIV/AIDS dhe atyre te prekur nga kjo semundje jetojne ne Afriken Subsahariane (90%). Ne Europen Perendimore dhe Qendrore ku Shqiperia se bashku

me vendet e tjera te Europes JugLindore bejne pjese, ne lidhje me analizen epidemiologjike te UNAIDS gjendet numri me i vogel i femijeve qe jetojne me HIV, perreth 1400 (<1000 -1800) duke u pasuar nga Amerika Veriore me 4500 (4000 -5800) femije dhe me pas Azia Lindore me 8000 (3600 -13000), Karaibet me (8500 -26000); ndersa ne Europen Qendrore dhe Azia Qendrore, ku vendi yne dhe ato te Europes Juglindore bejne pjese per arsye programatike, jetojne 18 000 (8600 – 29 000) femije. Epidemia e HIV/AIDS ne Shqiperi eshte shfaqur relativisht me vone krahasuar me vendet e tjera Europiane. Ne rast se do t'i referoheshim shifrave te EUROHIV ku pasqyrohet survejanca e HIV/AIDS ne Europe sipas OBSH dhe ECDC, Shqiperia ben pjese ne vendet e Europes Qendrore se bashku me shumicen e vendeve te Europes JugLindore (Shqiperia, Bosnia dhe Hercegovina, Bullgaria, Kroacia, Maqedonia, Mali I Zi, Rumania dhe Serbia) dhe vende te tjera te BE (Cekia, Hungaria, Polonia, Qipro, Sllovakia, Sllovenia) dhe Turqia. Ky rajon paraqet shifrat me te uleta te rasteve te reja me HIV (1.4/100000 banore) por me nje numer me te larte te rasteve ne moshat e reja krahasuar me Europen Perendimore dhe ate Lindore (18.9%). Shqiperia duket se ka nje prirje me te theksuar ne lidhje me rritjen e numrit te rasteve si pasoje e transmetimit nga nena tek femija, po te krahasohet me vendet e ketij rajoni; po keshtu femijet e infektuar nga transemetimi i gjakut ne vitet e fundit, ndonese te dhena te detajuara ne lidhje me rruget e transmetimit sipas grup moshave, nuk jane te specifikuar per kete rajon.

PROBLEMET QE PERBALLEN FEMIJET ME HIV

Si demtohet jeta e femijes?

Sot çdo femije eshte i rrezikuar, çdo femije ne ditet e sotme mund te preket nga AIDS.

Disa njerez shprehen se **çdo femije eshte i ndikuar nga epidemia** pavaresisht jane ose nuk jane te prekur. Megjithate pavaresisht se si njerezit e shikojne situaten, eshte e qarte qe ekzistojne rruge me te cilat femijet mund te infektohen nga HIV

HIV-i mund te demtoje jeten e femijeve ne tre menyra:

- drejpersedrejt tek femija
- ne familje
- ne ambientet shoqerore ku femija rritet dhe jeton.
- **Efektet qe ndikojne direkt te femija.**
 - shume femije mund te jene infektuar vete nga HIV.
- **Efektet ne familje**
 - Femijet jetojne ne te njejtin ambient me pjesetaret e familjes te cilet jane te infektuar me HIV
 - Femijet kujdesen per prinderit e semure me AIDS.
 - Shume femije mbeten jetime pasi kane humbur nje ose te dy prinderit.
 - Femijet jane te detyruar te punojne per te fitur te ardhura (lek), per te mbajtur familjen pasi familjaret nuk mund te punojne dhe ata duhe te paguajne faturat e shtrenjta mjekesore.
- **Efektet ne ambientet shoqërore te femijes.**
 - AIDS po shkatërron komunitetin, ku shkollat po humbasin mesuesit dhe femijet nuk jane ne gjendje te marrin arsimin e duhur
 - Per shkak te AIDS femijet mund te humbasin shoket e tyre te ngushte.
 - Femijet, te cilet kane ndonje pjesetar te familjes te semure me AIDS mund te “damkosen dhe te diskriminohen”

RRUGET DHE MENYRAT E INFEKTIMIT.

- Femijet e infektuar me HIV ne shumicen e rasteve e kane marre virusin nga nenat e tyre, te cilat kane qene te infektuara me HIV, n.q.se nje grua mbart virusun HIV ose eshte e semure me AIDS, atehere dhe femija (bebe) do te infektohet gjate shtatezanise, gjate dhe pas lindjes permes ushqimit te tij me qumesht gjiri, sepse HIV mund te transmetohet nga personi ne person nepermjet shkembimit te lengjeve te trupave te tyre .
- Ekzistojne edhe rruge te tjera ku femijet e vegjel mund te infektohen, ky rrezik ekziston edhe ne qendra mjekesore p.sh a) nepermjet shiringave, te cilat nuk kane qene te sterilizuara b) nepermjet transfuzionit te gjakut, i cili mund te kete qene i infektuar. Ne vendet e zhilluara ky problem eshte eliminuar, por ne vendet ne zhvillim, mbetet akoma nje problem shqetesues.
- Tjeter rruge per marjen e HIV-it, jane marredheniet seksuale te pa mbrojtura. Tashme te gjithë e dime qe shumica e te rinjve dhe sidomos adoleshentët kryejne marredhenie seksuale pa arritur moshen e duhur - keta te rinj nuk marrin parasysh rreziqet qe mund te sjelle kryerja e marredhenieve seksuale e pa mbrojtur.
- Gjithashtu ne disa raste femijet mund te infektohen me HIV nga abuzimet seksuale qe mund te perjetojne ose nga perdhunimet.
- Nje menyre tjeter eshte dhe perdorimi i droges
- Po ashtu edhe te rinjte, te cilet punojne si punonjës seksi jane te predispozuar te preken nga HIV

VESHTIRESITE QE PERBALLIN FEMIJET.

Pasi nje femije eshte infektuar me HIV, ai ka mundesine me te madhe per t'u semurur nga semundje te ndryshme. Trajtimet e ndryshme qe femijet marrin mund te ngadalesojne perparimin e infeksionit nga HIV. Fatkeqesisht nje pjese e madhe e femijeve (90% e tyre) te cilet duhet te perfshihen ne kete terapi, nuk e perfitojne kete terapi. Nje tjeter veshtiresi me te cilen perballen femijet e vegjel me HIV, eshte se ata jane shume te vegjel per te marre tableta (shumica e ilaceve te cilat mund te veprojne mire jane tableta), dhe i marrin ne formen e shurupeve. Si rezultat, prinderit, infermieret, si dhe kujdestareve iu duhet te perdorin tabletat e te rriturve, duke i ndare neper doza me te vogla per t'ua dhene me pas femijeve, duke u dhene atyre me pak ose me shume nga doza e duhur e ilacit qe nevojitet. Veshtiresi te tjera jane edhe -çmimi i larte i mjekimeve, mungesa e punonjesve te cilet duhet te kujdesen per keta femije, etj.

Problem madhor per femijet e prekur nga HIV jane edhe semundjet qe kalojne gjate femijerise si: shytat apo lija. Keto semundje mund te prekin dhe te lene efekte anesore tek çdo femije, por per femijet e infektuar me HIV, te cilet kane nje sistem imunitar shume te dobet, keto semundje mund t'i prekin disa here me shume; gjithashtu rreziku qe mund te kalojne Tuberkuluzin dhe PCP (nje forme pneumonie) perbejne nje problem serioz per shendetin. Nje numer i madh femijesh ka mbetur jetim, dhe vazhdojne te mbeten, pasi prinderit e tyre kane vdekur nga AIDS ; disa nga keta femije jane adoptuar nga gjysherit e tyre ose nga pjestare te tjerë te familjes, por nje pjese e madhe jetojne vetem dhe pa mbeshtetje

MENYRAT PER TE ZVOGELUAR, APO PER TE PARANDALUAR PERHAPJEN E SEMUNDJES.

1. Rruga per te ndihmuar femijet qe te mos preken nga HIV eshte parandalimi i transmetimit te HIV nga nena tek femija, por ky infektim mund te shmanget vetem duke bere nderhyrjen e duhur. Keto masa (te cilat perfshijne ilacet parandaluese qe duhet te perdorin nenat gjate shtatezanise se tyre gjithashtu edhe pas lindjes) mund te zvogelojne rrezikun e infektimit nga nena tek femija nga 20-40% me më pak se 2%. Ne vendet e zhvilluara disa nderhyrje kane arritur te minimizojne numrin e femijeve te infektuar me HIV.
2. Perdorimi steril i gjilperave, shiringave, gjaku qe dhurohet duhet te jete i kontrolluar; keto jane dy rruge te tjera qe mund te parandalojne marrjen e HIV nga femijet. Ne Rumani rreth 1.000 femije te porsalindur dhe vogelushe u infektuan me HIV nga mjetet e pa sterilizuara (infektuara) si edhe nga transfuzioni i pa kontrolluar i gjakut. Kjo tregon se sa vulnerabel jane femijet nga infektimet ne qendrat mjekesore, por gjithashtu na jep nje pasqyre se si shteti iu pergjigjet ketyre problemeve. Po ne Rumani nje numer i madh femijesh te cilet jane pozitiv ndaj virusit HIV kane nxitur qeverine te vere ne perdorim trajtimet dhe medikamentet parandaluese, te cilat sot per sot perdoren vetem nga ata qe kane me shume nevoje, gjithashtu ata kerkojne perdorimin sa me steril te shiringave si dhe te bejne analize gjakut para se ta perdorin ate.
3. Ndersa per te parandaluar infektimin nepermjet maredhenieve seksuale dhe perdorimit te droges gjeja me e rendesishme dhe me efektive qe mund te behet eshte t'i edukojme femijet te veprojne drejt. Sidoqofte kjo nuk mund te jete gjithmone e mundur sepse prinderit dhe mesuesit nuk mund t'i kene gjithmone ne kontroll femijet, si dhe duhet te kene parasysh qe disa femije veprojne sipas menyres se tyre. Per kete arsye shumica e te rinjve dhe e femijeve duhet te marrin nje informacion te gjere, si edhe te behen fushata ndergjegjiesuese rreth shendetit seksual dhe pasojat qe shkakton HIV, ne menyre qe te dine si te veprojne per te parandaluar shtatezanite e pa deshiruara dhe marrjen e semundjeve te ndryshme perfshire ketu dhe HIV

SËMUNDJET SEKSUALISHT TË TRANSMETUESHME

OBJEKTIVAT E SEMINARIT

- Rritja e informacionit të të rinjve mbi SST dhe kontraktivët
- Analizimi i shqetësimeve aktuale të të rinjve në lidhje me problemet e shëndetit
- Sensibilizimi i të rinjve mbi pasojat dhe rreziqet e SST-ve kur ato nuk mjekohen në kohën e duhur
- Vlerësimi i njohurive që ata kanë dhe identifikimi i burimeve të marrjes së informacionit
- Përfshirja e një numri sa më të madh të rinjsh që diskutojnë rreth këtij problemi.

QUITZ MBI SËMUNDJET SEKSUALISHT TË TRANSMETUESHME

	E vërtetë	E gabuar	Nuk e di
1. Ju mund të infektoheni pa e kuptuar nga një SST.			
2. Ju mund të blini medikamente te farmacisti për të mjekuar SST-të pa u vizituar tek mjeku.			
3. Nëse një grua ka një SST që nuk është mjekuar në mënyrë korrekte, ajo mund ta ketë të vështirë të ketë fëmijë.			
4. Nëse ju zbatoni me shumë kujdes rregullat e higjienës personale, nuk mund të infektoheni me SST.			
5. SST janë një rrezik i madh për të rinjtë.			
6. Sapo shenjat e SST zhduken ju mund të ndërprisni mjekimin.			
7. Kondomi ju mbron nga SST-të.			
8. Herpes është një SST që mund të shërohet.			
9. Ju mund të vaksinoheni kundër hepatitit B.			
10. Nëse ju jeni me një SST dhe merrni mjekimin e dhënë nga mjeku, edhe partneri juaj duhet të mjekohet.			
11. Një person me një SST është më i mundshëm të infektohet nga HIV.			
12. Një grua mund të ketë gonorre (SST) dhe nuk ka shenja.			
13. Gratë që marrin pilula kontraceptive, nuk rrezikohen nga SST.			
14. Meshkujt që kanë një SST, mund të mjekohen duke bërë seks me një të virgjër.			

PYETJE/PËRGJIGJE RRETH SST-VE

Pyetje	Përgjigje
1. Çdo të thotë SST?	Sëmundje Seksualisht e Transmetueshme. Sëmundje që kalojnë nëpërmjet kontaktit seksual dhe marrëdhënieve intime.
2. Jepni emrat e katër sëmundjeve seksualisht të transmetueshme	Klamidia, gonorea, herpes, sifiliz, HIV/SIDA etj.
3. A janë të mjekueshme të gjitha SST?	Jo, shumica janë të mjekueshme por ka dhe përjashtime si herpesi dhe HIV/SIDA.
4. A e kuptoni ju menjëherë kur keni një SST?	JO GJITHMONË! Ju mund të keni një SST, por mund të mos keni shenja për një kohë të gjatë (p.sh. klamidia për të dy sekset, gonorea për femrat).

Pyetje	Përgjigje
5. Jepni tre shenja të mundshme të një SST-je.	Ndjesi djegieje gjatë urinimit, rrjedhje me pika nga penisi, flluska, ulçer ose enjtje në/rreth organeve gjenitaleve.
6. Pse disa SST janë të rrezikshme?	Në qoftë se nuk zbulohet e mjekohet, infeksioni mund të përhapet dhe mund për shembull të shkaktojë sterilitet tek femrat. Sifilizi mund të shkaktojë deri dhe vdekje. Prania e një SST-je mundet gjithashtu të lehtësojë transmetimin e HIV.
7. A është SIDA një SST?	PO. Kjo sepse një nga rrugët e transmetimit të virusit është nëpërmjet kontaktit seksual.
8. Përmendni dy mënyrat më efektive për të mbrojtur veten nga një infektion a sëmundje seksualisht e transmetueshme.	Moskryerje e marrëdhënieve seksuale. Përdorimi korrekt i kondomit.
9. Cila është gjëja e parë që duhet bërë kur mjeku ju thotë që juve keni një SST?	Informoni partnerin-(ët) dhe e/i nxisni atë/ata të shkojë/jnë gjithashtu të vizitohet tek një mjek.
10. Mjeku ju jep medikamente që t'i merrni gjatë 10 ditëve. Pas 5 ditësh shenjat e sëmundjes zhduken. A duhet të ndaloni marrjen e medikamenteve?	JO. Disa mikrobe të SST-ve, është vështirë të zhduken dhe medikamentet duhet të merren derisa sëmundja të mjekohet plotësisht.

HASHASHI, MARIJUANA...

Hashashi nxirret nga rrëshira e sekretuar nga kërpi Indian (kanabis), ndërsa marijuana është ekstrakt i luleve dhe bimëve të thara. Të dyja tymosen duke u përzier me duhan në llulla ose cigare. Substanca aktive, THC (tetrahydrocannabinol) është më e përqendruar tek hashashi se sa tek marijuana. Ajo ndikon në trurin e njeriut, pasi ka kaluar në aparatit tretës dhe në mushkëri. Ekziston dhe përzierja e kanabisit me ushqimin, ku në këtë rast ai asimilohet nga rrugët e aparatit tretës.

SA KOHË QËNDRON HASHASHI NË TRUPIN E NJERIUT?

THC tek hashashi përthithet shpejt nga indet dhjamore të organizmit. Gjurmët e THC mund të zbulohen në urinë edhe disa ditë pas përdorimit të hashashit. Tek përdoruesit “kronikë” gjurmët e tij mund të gjenden edhe disa javë pas mospërdorimit të drogës.

ÇFARË NDODH NËSE PËRDOR HASHASH?

Hashashi pihet ne formen e cigares Një dozë e lehtë jep eufori, çlodhje, të qeshura, përqendrim ndaj objekteve të ndryshme, apo një ndjenjë përgjumje.

Ndërsa në doza të forta jep gjendje ankthi, konfuzion, paranojë, dhimbje koke, të vjella, etj.

EFEKTET NEGATIVE

- Probleme me kujtesën,
- Probleme të perceptimit (me shikimin, zhurmat, kohën, prekjen, etj),
- Probleme me mënyrën e të menduarit dhe zgjidhjen e problemeve,
- Dridhje të lehta të duarve,
- Rritjen e të rrahurave të zemrës,
- Vështirësi në frymëmarrje,
- Ulje të sistemit imunitar,

- Kancer në mushkëri.

A ËSHTE E VËRTETË QË KANABISI SHKAKTON VARËSI?

Kanabisi nuk shkakton varësi fizike. Kjo do të thotë se trupi nuk jep ndonjë shenjë në rastin kur ne ndalojmë përdorimin e tij. Por, ai mund të shkaktojë varësi psikologjike tek përdoruesit e rregullt. Ata nuk arrijnë të ndalin marrjen e substancës dhe mendojnë se nuk mund të jetojnë dot pa të. Varësia psikologjike sjell humbje të kontrollit të përdorimit, humbje të interesit për burime të tjera humori e frymëzimi. Ndjeshmëria individuale dhe një gjendje e lehtë humori mund të ndikojë në shkallën e varësisë.

NËSE PI NJË CIGARE MARIJUANË, A MË ÇON KJO DREJT PËRDORIMIT TË DROGAVE TË TJERA?

Të pish një cigare marijuanë nuk do të thotë që patjetër kjo do të çojë drejt përdorimit të substancave të tjera, siç dëgjojmë zakonisht. Është e vërtetë që përdoruesit e substancave të tjera kanë përdorur si fillim kanabisin, por jo të gjithë përdoruesit e kanabisit bëhen patjetër konsumatorë të drogave të tjera të paligjshme.

A NDIKON HASHASHI NË ECURINË TUAJ NË SHKOLLË DHE NE JETËN E PËRDITSHME?

Po. Hashashi dëmton kujtesën, gjykimin dhe perceptimin.

Hashashi mund të dëmtojë ecurinë tuaj në shkollë, aktivitete të ndryshme sportive apo me shoqërinë tuaj.

Humbje të interesit të pamjes tuaj të jashtme dhe ecurisë në shkollë apo në jetën tuaj të përditshme.

Nën efektin e hashashit ju mund të kryeni sjellje seksuale me risk, të cilat ju ekspozojnë ndaj HIV/AIDS-it dhe IST-ve, si dhe shtatzanive të padëshiruara.

ÇFARË NDODH NËSE KULTIVOJME BIMË NARKOTIKE?

Neni 284 i kodit penal të Republikës së Shqipërisë parashikon se:

Kultivimi i bimëve narkotike

(Ndryshuar paragrafi I dhe II, shtuar paragrafi II me ligjin nr.8733, datë 24.1.2001, neni 66)

Kultivimi i bimëve, që shërbejnë ose dihet se shërbejnë për prodhimin dhe nxjerrjen e lëndëve narkotike dhe psikotrope, pa leje dhe autorizim sipas ligjit, dënohet me burgim nga tre deri në shtatë vjet.

Po kjo vepër, kur kryhet në bashkëpunim ose më shumë se një herë, dënohet me burgim nga pesë gjer në dhjetë vjet.

Organizimi, drejtimi apo financimi i kësaj veprimtarie, dënohen me burgim nga shtatë deri në pesëmbëdhjetë vjet.



DUHANI DHE ALKOOLI

OBJEKTIVAT E SEMINARIT

- Rritja e nivelit të informacionit të të rinjve mbi problemin e përdorimit të duhanit dhe alkoolit.
- Përfshirja e një numri të madh të rinjsh që diskutojnë rreth këtij problemi të përdorimit të këtyre substancave.
- Vlerësimi i njohurive dhe informacionit që të rinjtë kanë mbi efektet e përdorimit.
- Ndërgjegjësimi i të rinjve mbi rrezikshmërinë dhe pasojat e përdorimit të duhanit dhe alkoolit.
- Vlerësimi i mënyrave më efikase të shpërndarjes së informacionit ekzistues tek të rinjtë nëpër rrethet e tyre shoqërore, në shkollë etj.

DUHANI

Të gjithë kemi dëgjuar që pirja e duhanit është shkaku i një sërë sëmundjesh dhe shqetësimesh fizike. E megjithatë numri i personave që konsumojnë duhan është i madh, sidomos tek të rinjtë, tek të cilët rreziku i dëmeve është akoma më i lartë.

Piresit e duhanit rrezikojnë të jeni viktimë të një ataku cerebral më shumë sesa ata që nuk e pijnë.

Më shumë se gjysma e numrit të të sëmurëve me kancer të laringut, të ezofagut dhe të gojës, shkaktohen si rezultat i përdorimit të duhanit. Gjithashtu duhani favorizon kancerin e buzës, të zgavrës së gojës, të stomakut, të qafës së uterusit dhe të fshikëzës së urinës.

Përdoruesit e duhanit, rrezikojnë deri në tridhjetë herë më shumë të vuajnë nga gripe të shpeshta, bronkite, emfizema mushkërore, inflamacioni mushkëror.

Gjithashtu ata rrezikojnë dhjetë herë më shumë të vdesin nga kanceri në mushkeri. Mjaft studime të bëra nëpër botë vërtetojnë se duhan përsit kanë kapacitet të mushkërive më të ulët sesa ata që nuk konsumojnë duhan.

Të rinjtë që nisin konsumimin e duhanit në moshën 15 vjeçare paraqesin në moshën 24 vjeçare një kapacitet të mushkërisë 10% më të ulët nga kapaciteti i mushkërisë së personave që nuk kanë konsumuar kurrë duhan.

Me shumë se 5 milion fëmijë që jetojnë sot do të vdesin para se të arrijnë moshën e pjekurisë, si pasojë e vendimit të marrë për të pirë duhan.

Fëmijët që përdorin duhanin mund të:

- Kene kollë dhe atake astme më shpesh dhe të zhvillojnë probleme të frymëmarrjes, duke pasur më shumë ditë me sëmundje, më shumë fatura ilaçesh, dhe një performancë atletike të varfër.
- Përdorin alkool dhe droga te tjera si kokainë dhe marihuanë.
- Bëhen të dhënë pas duhanit duke e patur të vështirë më pas ta lënë atë.

DISA FAKTE RRETH DUHANIT

- Në të gjithë botën përdorimi i duhanit shkakton 4 milion vdekje në vit, 10 mijë vdekje në ditë, ose 1 vdekje çdo 8 sekonda. Përdorimi i duhanit mbetet ende shkaku kryesor i vdekjeve në USA, duke shkaktuar më shumë se 400,000 vdekje çdo vit dhe duke rezultuar si kosto vjetore më shumë se 50 bilion dollarë në kosto direkte mjekesore.
- Një në çdo pesë meshkuj mbi moshën 35 vjeçare që pijnë duhan do të “vritet” nga duhani (nga pasoja, efekte anësore të përdorimit të tij) para se të dalë në pension.
- Një në çdo katër persona që nisin duhanin në adoleshencë dhe vazhdojnë ta pijnë atë rregullisht do të humbasin 22 vite jetë.
- Konsumi i duhanit është arsyeja kryesore e vdekjeve të parakoshme.
- Numri i vdekjeve të parakohshme të provokuara nga duhani është me i lartë se ai nga SIDA, turbekulozi, vdekjet foshnjore, aksidentet automobilistike, kokaina, heroina, alkooli, vrasjet dhe vetvrasjet të mbledhura së bashku.
- Afërsisht 80% e adultëve të cilët përdorin duhanin e kanë filluar atë para moshës 18 vjeç. Çdo ditë, afërsisht 3.000 njerëz nën moshën 18 vjeç bëhen përdorues të rregullt të duhanit.
- Jo vetëm shitja e cigareve por edhe ajo e purove është në rritje. Të pirët e llullës dhe e puros provokon të njëjtat dëme për shëndetin si cigarja, duke përfshirë këtu edhe

sëmundjet kanceroze. Sa për cigaret e lehta, ato nuk e ulin rrezikun e tumoreve në mushkëri dhe ndër të tjera, mund të shkaktojnë forma të veçanta të sëmundjes. Vihet re një rritje e numrit të tumoreve të vendosura në periferi të mushkërisë, që vjen në rastet kur konsumatori e fut më thellë tymin e duhanit.

DUHANI DHE SHTATZANIA

Pirja e duhanit gjatë shtatzanisë është shumë e dëmshme për zhvillimin dhe lindjen e fëmijës. Gruaja shtatzanë që pi cigare ekspozon fetusin përballë rrezikut të një lindjeje të parakohshme e nën peshë. Në këto raste, rreziku i vdekshmërisë së fetusit rritet ndjeshëm.

Në lindje, fëmijët e një nëne duhan pirëse peshojnë mesatarisht 200 gram më pak sesa fëmijët e një nëne që nuk pi duhan. Në momentin që nëna ndalon duhanin, rreziqet që mund të ketë fetusi për të patur probleme intra-uterine janë pothuajse të njëjta me ato të personave që nuk kanë konsumuar asnjëherë duhan.

KONSUMIMI PASIV I DUHANIT

Konsumimi pasiv i duhanit ndodh kur personi jo duhanpirës thith në mënyrë të pavullnetshme tymin e shkaktohet nga personat që e pijnë atë. Është e rëndësishme të dimë të dallojmë tymin lateral që shpërndahet nga cigarja dhe që konsumohet spontanisht, nga tymi qëndror, domethënë nga ai që thithet me hundë dhe që nxirret nga goja. Konsumimi pasiv është kancerogjen. Gjithashtu ka studime që tregojnë se kjo gjë provokon sëmundje kardio-vaskulare. Në familjet ku pihet duhan në mënyrë të konsiderueshme, fëmijët kanë tendence të preken më shumë se të tjerët nga sëmundje të rrugëve të poshtme të frymëmarrjes. Për më tepër, një mjedis duhanpires favorizon shfaqjen e azmës tek fëmijët. Sipas disa anketave, rreziku i vdekjes së menjëhershme tek foshnjat që thithin tymin e duhanit është dy deri në tri herë më i madh se tek foshnjat e mbajtura larg nga mjedisi ku pihet duhan.

DUHANI DHE SUBSTANCAT E DËMSHME TË TIJ

Nikotina

Nikotina rrit ritmin kardial dhe ngushton kapilarët, duke sjellë për pasojë një keq ushqyerje të indit. Sipas gjëndjes psikologjike të momentit, duhanpiresit kërkojnë efektin qetesues apo stimulus të nikotinës. Një konsumim i lartë i nikotinës krijon një varësi fizike që mendohet se është e krahasueshme me atë të heroinës.

Katrani

Katrani i tymit të duhanit përmban substancë kancerogjene. Në ndryshim nga nikotina, katrani nuk ka efekte mbi psikikën e njeriut. Sasitë e mbledhura të tij dëmtojnë organet e frymëmarrjes.

Monoksidi i Karbonit

Monoksidi i karbonit është një substancë veçanërisht toksike për rrugët e frymëmarrjes. Ai ka aftësinë të lidhet më lehtë me hemoglobinin sesa molekulat e oksigjenit, duke e kuruar atë dhe si rrjedhojë, kapaciteti i thithjes së oksigjenit nga rruazat e kuqe ulet. Oksigjenimi normal i indeve dhe i organizmit pengohet. Gjithashtu monoksidi i karbonit rrit përmbajtjen e yndyrës në gjak, duke shtuar rreziqet e arteriosklerozes.

PSE KONSUMOJMË DUHAN?

Situatat dhe arsyet që nxisin pirjen e duhanit mund të jenë të shumta si:

- Për t'u çlodhur
- Për t'u përqendruar
- Për force zakoni
- Për të fituar mbi emocionet dhe pasigurinë
- Për të luftuar stresin
- Për t'i dhënë vetes një qëndrim të caktuar
- Për të bërë si të tjerët (presioni i moshatareve apo i rrethit shoqëror)
- Pamundësia për t'a ndaluar veten (vartësia)

Të pirët e duhanit është një zakon që e ka bazën në sjelljen sociale të ambientit – atë normalen. Fëmijët e integrojnë këtë “normalitet” që kur janë të vegjël, veçanërisht nëse ata shohin prindërit e tyre apo dhe të rritur të tjerë që pijnë duhan. Nëse një nxenes shkolle ndez cigaren e tij të pare, fillimisht është thjeshtë për t'a provuar. Më pas vjen dëshira për t'u bërë pjesë e një grupi të veçantë, ndoshta rebel. Studimet mbi arsyen që motivon konsumimin e duhanit tregojnë që të rinjtë që pijnë duhan kanë një imazh më inferior për veten e tyre, nga të rinjtë e tjerë që nuk konsumojnë duhan. Një nxitje për të nisur cigaren tek të rinjtë mund të jenë dhe periudhat e depresionit, stresi i lidhur me shkollën dhe problemet në marrëdhëniet me prindërit.

A NUK ËSHTË LËNIA E DUHANIT NJË ÇËSHTJE VULLNETI?

Varësia fizike vihet në dukje nga simptomat trupore në momentin që organizmi privohet nga nikotina për një periudhë të caktuar kohe. Varësia fizike dërgon një refleks, atë të të ndezurit të një cigare në mënyrë automatike në momentin kur ndodhesh në një situatë të caktuar. Ata persona që konsumojnë më pak duhan, domethënë që nuk janë plotësisht të varur prej tij, me ndihmën e familjes dhe të miqve mund të arrijnë ta lënë në mënyrë të vullnetshme. Kur bëhet fjalë për persona që janë plotësisht të varur nga nikotina, atëherë një ndihmë apo një ndjekje mjekësore do të ishte e nevojshme. Eksperienca ka treguar se shumica e duhanpirësve kanë provuar disa herë, deri sa kanë arritur t'a lenë duhanin.

Të lesh duhanin një sacrificë që ja vlen sepse:

- Që një ditë më pas zvogëlohet rreziku i infarktit të miokardit
- Pas dy ditësh shija dhe era e keqe largohen
- Pas tri ditësh kapaciteti i frymëmarrjes përmirësohet
- Pas tre muajsh qarkullimi i gjakut është më i mirë
- Pas një viti rreziku i sëmundjeve koronare është i përgjysmuar
- Pas dy vjetësh pa pirë duhan rreziku i infarktit është normalizuar
- Pas dhjetë vjetësh rreziku i kancerit në mushkëri është i njëjtë me ata që nuk pijnë duhan.

ALKOOLI

Alkooli është një agjent i destinuar për të dhënë efekte psikike të dëshiruara dhe të këndshme. Ai mbart rrezikun e abuzimit, të varësisë së përdoruesit prej saj, të tolerancës dhe të shumë pasojave të tjera negative veti dhe sociale.

Pra, po të krahasojmë këtë përkufizim me atë të drogës, del se ngjashmëria midis tyre është shumë e qartë. Nuk janë e njëjta gjë, por i takojnë të njëjtës familje.

Atëhere përse përdoret alkooli? Sepse ai fiton një vlerë të rëndësishme nga pikpamja e marrëdhënieve shoqërore dhe siç thekson një autor:

“nëpërmjet grykës së shishes i mjeruari gjen lumturinë, i turpshmi kurajon, i dëshpëruari shpresën”

Pra alkooli është si një art për të larguar përkohësisht shqetësimet, ankthet dhe streset e jetës së përditshme. Por ai dobëson në një farë mënyre mekanizmat frenuese të trurit, që kontrollojnë sjelljen e njeriut. Edhe dozat e vogla të tij shkaktojnë ndryshime të dukshme në saktësinë e gjykimit dhe në shpejtësinë e reagimeve. Dozat më të larta sjellin ndryshime thelbësore në mënyren e sjelljes.

Është shumë e vështirë të përcaktosh sesa dëme i shkakton përdorimi i tij shoqërise. Rreth 4 të rritur në 5 konsumojnë alkool. Disa e bejnë këtë çdo ditë, të tjerët vetëm në fundjavë apo në raste festash të ndryshme dhe të tjerë abuzojnë ose vuajnë nga varesia prej tij. Personat përdorues të tij ndeshen kryesisht me keto tre probleme kryesore.

1. Rënie e produktivitetit në punë apo shkollë.
2. Probleme me shëndetin
3. Aksidente automobilistike.

Nëse do të studjojmë nivelin e alkoolit në gjak, mund të themi se veprimi i tij në organizëm është i ndikuar dhe nga faktori seks, dmth femrat mund të intoksikohen më lehtë se meshkujt, sepse niveli i alkoolit në gjak tek to rritet më shpejt se te meshkujt.

Nga ana tjetër, dëmtim të madh alkooli shkakton edhe te nënat shtatzana, të cilat ka shumë rrezik të lindin foshnja me dëmtime serioze, jo vetëm nga ana fizike, por edhe me prapambetje të theksuar mendore.

Efektet e alkoolit tek adoleshentët janë më të dhunshme nga ç'mund të mendohet!

Mënyra se si reagojmë ndaj alkoolit nuk varet vetëm nga sasia e konsumuar, por edhe nga situata në të cilën ndodhemi, nga forma fizike, gjendja shpirtërore e momentit etj.

- Nese kemi një peshë të lehtë trupore, regojmë shpejt ndaj një sasie të vogël alkooli. Nese nuk kemi ngrënë, alkooli na deh më shpejt sesa kur konsumohet gjatë ngrënies apo pas saj.
- Një person që nuk është mësuar me alkool dehet shumë më shpejt se një i mësuar me të.
- Nën moshën 16-vjeçare alkooli nuk asimilohet aq mire sa tek te rriturit, për shkak të mëlçisë, e cila nuk është ende e zhvilluar plotësisht.

Nuk duhet të harrojmë që alkooli është një substancë psikotrope, e cila modifikon perceptimin e realitetit. Duke marrë parasysh specifikat e zhvillimit psikik në adoleshencë, alkooli përbën rrezik të madh në stabilizimin e psikikës.

Në vija të përgjithshme efektet pozitive apo negative të alkoolit jepen në listën e mëposhtme:

SASIA E ALKOOLIT NE GJAK Mg/ liter (birre)	REZULTATET NE VIJA TE PËRGJITHSHME
0 – 50	Ndjenjë kenaqesie dhe qetesie
50	Dobësim i pengesave sociale, zhdukja e turpit
100	Mungesa e koherencës në mendim
100	Vështirësi në artikulacion
200	Dehje me lëvizshmeri
300	Dehje dhe ndjenjë dobësie fizike
400	Dehje e qarte, max deri në koma
Mbi 400	Vdekje

Thenia se alkooli është drogë depresante, përdoret shpesh. Në fakt ai është pranuar në të gjitha kulturat si një toksikant i ligjshëm. Përqëndrimi i tij ndryshon nga 6% tek birra ne 50 % tek pijet e forta. Pavarësisht nga kjo, e rëndësishme është sasia që shkon në gjak. Alkooli vepron tek njerëzit në mënyra të ndryshme, në varësi të personalitetit dhe trashëgimisë. Njerëzit shpesh mendojnë se alkooli e rrit reagueshmërinë seksuale por ne fakt është provuar e kundërta.

Në doza të mëdha, alkooli ç'rregullon atë që quhet koordinim motor, të menduarit dhe perceptimit. Prandaj ai ka efekte katastrofike gjatë drejtimit të makinave nga persona të alkoolizuar.

Më poshtë po japim klasifikimin e drogave dhe efektet e tyre në organizmin e njeriut ku përfshihet dhe alkooli dhe duket qartë profili i rrezikshmërisë së tij mes gjithë drogave të tjera.

ALFA = efekt direkt

BETA = varësi nga droga

GAMA = aspekte anësore

Pikë avarazhi - referuar rrezikshmërisë është nga “-” (efekt zero) deri “+++” (efekt maksimal)

KLASA E DROGAVE	FAKTORI I REZIKSHMERISE		
	ALFA	BETA	GAMA
Opiumet	+++	+++	
Psikostimulant	+++	+	+
Psikodelike	+++	-	-
Alkooli	++	+	++
Duhani	++	++	+++

*“Vajza ime 17-vjeçare më tregon që gjatë mbrëmjeve me shoket ajo pi shumë lloje përzierjesh alkoolike.
A është kjo më e rrezikshme se birra?”*

Keto përzierje të alkoolit të fortë (apo likerit) me lëng frutash apo lëngje gazuese shiten si të parapërgatitura ose edhe përgatiten në moment nepër pabe, bare apo festa shtëpie. Në një përzierje të tillë përqëndrimi i alkoolit varet nga sasia dhe nga lloji i tij. Mund të themi që këto përzierje janë më të rrezikshme se birra, sepse:

- Duke qene se është një përzierje me lëngje frutash, ëmbëlsia e tyre mbulon shijen e hidhur të alkoolit dhe si rrjedhojë pimë më shumë.
- Ka më shumë alkool sesa një birrë.
- Me këtë lloj përzierjeje adoleshentët mësohen pak e nga pak me alkoolin e fortë.

Për më tepër, gazi karbonik përshpejton kalimin e alkoolit në organizëm. Shitja e alkoolit të fortë, në vendet e Evropës dhe vende të tjera është e ndaluar për fëmijët nën moshën 18 vjeç.

Shembull i një vajze të re 17-vjeçare, me peshe 50 kg, që pi një “koktej” (5cl përzierje alkoolike) çdo një orë, pa ngrene asgjë, përqëndrimi i alkoolit në gjak do të jetë.

Pas 1 ore dhe kokteji:	0.6% = turbullim i lehtë
Pas 2 orësh dhe 2 koktejesh:	1.0% = dehje, ekuilibër i shqetësuar
Pas 3 orësh dhe 3 koktejesh:	1.4% = humbje e kontrollit
Pas 4 orësh dhe 4 koktejesh:	1.9% = somnolencë, letargji

Në moshën 12-13 vjeçare shumica e adoleshentëve kalojnë eksperiencën e tyre të parë konkrete me alkoolin. Një lloj eksperimentimi dhe kurioziteti ky, “për të parë” dhe për të zbuluar efektet e tij. Kjo sjellje është shpesh kalimtare.

Në moshën 14-15 vjeçare rastet dhe dëshira për të pirë alkool rritet, shpeshohen të dalat me shokët, takime me më të rritur, nevoja për të bërë si “i madh” dhe për të qënë pjesë e grupit. Është moshë e ndryshimeve të mëdha trupore dhe e sfidave shoqërore; alkooli mund të zërë vend në jetën e tyre.

* Një intoksikim alkoolik mund të provokojë të ashtuquajturën komë etilike, e cila mund të cojë edhe drejt vdekjes, nëse nuk kërkohet ndërhyrja e mjekut. Kjo është një humbje e ndjenjave që vjen nga efekti sedativ (gjumësjellës) i alkoolit, sjell rënie të tonusit muskular, të tensionit arterial, të temperaturës si dhe probleme të sistemit të frymëmarrjes. Kjo vjen nga rritja e përqëndrimit të alkoolit në gjak. Rreziku është edhe më i madh n.q.s. pijmë shpesh ose shumë shpejt, veçanërisht kur nuk keni ngrënë më parë.

* Shpesh sfidat mes shokësh konsistojnë në faktin e të pirit të alkoolit shpejt dhe në sasi të mëdha. Të pish pak në moshën 16-vjeçare nuk përbën ndonjë problem të madh, por duhet patur kujdes, nuk duhet humbur kontrolli i vetvetes edhe në rastet kur konsumoni pak. Disa këshilla për të evituar rreziqet janë:

- Mos pini pa ngrënë më përpara
- Pini ngadalë, jo më shumë se një gotë në orë
- Mos pini shumë
- Pini jo më shumë se dy gota në fundjavë

* Alkooli mund të provokojë probleme seksuale tek femrat dhe meshkujt. Nëse konsumohet në sasi të vogla ka efekt stimulus, pasi lehtëson kontaktin dhe heq gjëndjen e turpit. Por kur konsumohet në sasi të mëdha, kënaqësia seksuale ulët. Konsumimi i një sasi të madhe alkooli nxit të mos jesh vetvetja dhe shumë herë të bëhesh i pakëndshëm në shoqëri. Për më tepër, një gotë më shumë bën që të harrosh edhe përdorimin e prezervativit.

* Pjesa më e madhe e të rinjve pijnë duke patur për qëllim të festojnë, të ndihen mire. Ata e bejnë këtë gjë herë pas here, sipas rrethanave. Është normale të eksperimentosh (të jesh paksa i dehur) në moshën 17 vjeçare; rreziku qëndron kur këtë e bën për të harruar problemet.

Gjithashu, nëse alkooli konsiderohet si një mënyrë për të zgjidhur problemet, rrezikon edhe varësinë ndaj tij. Alkooli si të gjitha drogat e tjera, nuk është një zgjidhje, por vetëm një iluzion! Është e rëndësishme që pirja e alkoolit të mos bëhet zakon.

METODAT E KONTRACEPSIONIT

OBJEKTIVAT E TRAJNIMIT

- Rritja e nivelit të informacionit të të rinjve mbi metodat e kontracepsionit.
- Përfshirja e një numri të madh të rinjsh që diskutojnë rreth këtij problemi.
- Vlerësimi i njohurive dhe informacionit që të rinjtë kanë mbi metodat e kontracepsionit.
- Ndërgjegjësimi i të rinjve mbi rrezikshmërinë dhe pasojat e mospërdorimit të tyre.
- Vlerësimi i mënyrave më efikase të shpërndarjes së informacionit ekzistues tek të rinjtë, nëpër rrethet e tyre shoqërore, në shkollë etj.

PREZERVATIVI MASHKULLOR DHE FEMËROR

Prezervativi është material plastik që vendoset mbi organin mashkullor përpara marrëdhënies seksuale. Pengon derdhjen e spermës në vaginë.

Efektiviteti

- 97 % nëse përdoret në mënyrë korrekte

Avantazhet

- Shumë i efektshëm, në qoftë se përdoret me korrektësi
- I thjeshtë për t'u përdorur
- Mbron çiftin nga sëmundjet seksualisht të transmetueshme (SST), veçanërisht nga SIDA
- Nuk është i kushtueshëm
- Merret pa recetë në farmaci

Efektet anësore

Nuk ka, përjashtojë alergjitë nga përbërja e prezervativit (shumë rrallë). Nëse ndodh, klienti apo klientja të paraqitet në klinikë ose të zgjedhë një metodë tjetër.

Mënyra e përdorimit

Vendoset prezervativi mbi penisin e ngrehur përpara marrëdhënies seksuale.

Lihet 1 cm boshllëk në majë, nëse prezervativi është pa rezervuar.

Hiqet në fund të marrëdhënies seksuale, kur penisi është ende i ngrehur. Duhet treguar kujdes që prezervativi të mos shpëputet apo të çahet.

Përdoret vetëm një herë për çdo marrëdhënie seksuale.

Ruhet në vend të freskët dhe të thatë.

Për siguri më të madhe mund të shoqërohen edhe me spermicide.

SPERMICIDET

Spermicidet janë përbërje kimike në formë xheli, kremi apo ovulash. Prania e tyre në organin femëror dëmton qelizën e spermatozoidit dhe krijon një ambient jo të përshtatshëm për të.

Kush mund ta përdorë këtë metodë?

- Të gjithë me përjashtim të atyre që kanë alergji ndaj përbërësve.

Avantazhet

- Të thjeshtë në përdorim
- Rrisin efektivitetin e metodave të tjera si: prezervativit, diafragmës etj
- Merren pa recetë në çdo farmaci
- Shtojnë lubrifikimin e organeve seksuale
- Të përshtatshme për gratë me ushqim në gji

Disavantazhet

- Rrallë mund të shoqërohen me irritim të lëkurës ose alergji
- Efektiviteti i ulët nëse nuk shoqërohen me metoda të tjera barriera
- Duhet të përdoren gjatë çdo marrëdhënie seksuale

Mënyra e përdorimit

- Çdo spermicid ka karakteristikat e veta pra është e rëndësishme të lexohet instruksioni i secilit spermicid
- Lahen duart para përdorimit
- Vendosen thellë në vaginë përpara çdo marrëdhënie seksuale

KONTRACEPTIVËT ORALË TË KOMBINUAR

KOK janë kombinime të estrogenit dhe progesteronit, të cilët pengojnë prodhimin e vezës. Pilula fillohet ditën e parë të ciklit menstrual, gjë që siguron efekt kontrceptiv të menjëhershëm. Merret çdo ditë, në të njëjtën orë. Nëse paketa është 21 ditëshe, bëhet shtatë ditë pushim para se të fillohet paketa tjetër. Nëse paketa është 28 ditëshe mbas mbarimit të saj fillohet menjëherë paketa tjetër.

Elementë që s'duhën harruar:

- N.q.s. harroni marrjen e një pilule, merreni atë menjëherë sapo të kujtoheni dhe vazhdoni pilulën tjetër të rradhës në orarin e caktuar edhe nëse do të duhet të merrni dy pilula në ditë.
- N.q.s. harroni marrjen e dy pilulave, merreni atë sapo të kujtoheni dhe përfundoni paketën.
- N.q.s. harroni shpesh marrjen e pilulës, duhet të përdorni një metodë tjetër.

Efektiviteti

Nëse përdoret në mënyrë korrekte, pilula mund të jetë efektive në 99,9 % të rasteve.

Avantazhet e përdorimit të pilulës

- Pilula është shumë e lehtë për t'u përdorur.
- Pakëson dhimbjet dhe hemoraginë gjatë menstruacioneve
- Përmirëson aneminë
- Pakëson shtatëzanitë jashtë mitre
- Ul rrezikun e sëmundjeve inflamatore pelvike
- Ul rrezikun e sëmundjeve të gjirit
- Ul rrezikun e shfaqjeve të cisteve funksionale të vezoreve

Kush mund ta përdorë këtë metodë

Të gjitha gratë e moshës riprodhuese përveç atyre me:

- Shtatzani të dyshuar ose të konfirmuar
- Proçese malinjë të rrugëve genitale
- Hemoragji vaginale të padiagnostikuara
- Hipertension të lartë
- Sëmundje ose çrregullime tromboembolitike, cerebrovaskulare, koronare
- Diabet dhe komplikacione vaskulare
- Sëmundje hepatike
- Migrenë fokale
- Moshë mbi 35 vjeç dhe pijnë më tepër se 20 cigare në ditë

Efektet anësore

- Marrje mendsh
- Shtim të ndjeshmërisë së gjirit
- Shtim në peshë dhe mbajtje të lëngjeve
- Gjakosje midis menstruacioneve
- Nëse këto efekte shfaqen, ato largohen pas 1-2 paketash (në rast të kundërt klientja të paraqitet në klinikë)

PILULAT VETËM ME BAZË PROGESTERONI (PBP)

PBP është një kontraceptiv hormonal që përmban vetëm 0.03-0.05 mg progesteron. Vepron kryesisht duke trashur mukusin cervical dhe duke e bërë kështu të vështirë hyrjen e spermatozoidëve në mitër. PBP kanë më pak efekte anësore.

Këshilla të rëndësishme për klienten

- Merre PBP në të njëjtën orë, çdo ditë, pa u ndikuar nga menstruacionet ose në do të kryhet akt seksual apo jo.
- Fillo një paketë të re menjëherë pas përfundimit të paketës së parë.
- N.q.s. kalojnë më shumë se tre orë nga orari i marrjes së pilulës, merreni atë menjëherë sapo të kujtoheni dhe vazhdoni pilulën tjetër të rradhës në orarin e caktuar. Përdor një metodë tjetër shtesë për dy javët në vazhdim.
- N.q.s. harroni shpesh marrjen e pilulës, duhet të përdorni një metodë tjetër.

Efektiviteti

- **99.5 % nëse përdoren në mënyrë korrekte**

Avantazhet janë të njëjta me ato të kontraceptivëve oral të kombinuar.

Kush mund t'a përdorë këtë metodë?

- Të gjitha gratë e moshës riprodhuese, duke përfshirë edhe ato gra që
- kanë probleme nga përdorimi i estrogenëve
- janë diabetike
- kanë hipertension
- kanë migrenë
- kanë fëmijë në gji
- janë mbi moshën 35 vjeç dhe pijnë duhan

Kush nuk mund t'a përdorë këtë metodë

Gratë që kanë

- Kancer të gjirit
- Kancer të qafës së mitrës, mitrës dhe vezoreve
- Hemoragji vaginale të padiagnostikuara
- Shtatzani të konfirmuar ose të dyshuar
- Sëmundje të rënda cerebrovaskulare ose koronare

Efektet anësore

- Ç'rregullime menstruale
- Dhimbje koke
- Shtim të ndjeshmërisë së gjirit

Këto efekte nuk janë të dëmshme. Ato zakonisht mund të largohen brenda pak muajsh. Në rast se shqetësimet vazhdojnë për një kohë të gjatë dhe nuk pakësohen me kalimin e ditëve, atëherë klientja duhet të paraqitet në klinikë.

Kjo metodë kontraceptive nuk të, mbron nga sëmundjet seksualisht të transmetueshme (SST) dhe infeksioni i HIV/ SIDA-s.

KONTRACEPTIVI INJEKTABËL

Kontraceptivi injektabel është një substancë hormonale e ngjashme me hormonet që prodhon nga vezoret e grave. Ai parandalon shtatzaninë, duke penguar formimin e vezës ose duke vështirësuar kalimin e spermatozoidëve.

Janë 2 tipa:

- DMPA ose Depo-Provera (150 ml dhe jepet çdo 3 muaj)
- NET-EN 200 ml çdo 2 muaj

Efektiviteti

- **99% nëse bëhet në mënyrë korrekte**

Avantazhet

- Nuk ndikon në aktin seksual
- Pakëson dhimbjet dhe hemoragjinë gjatë menstruacioneve
- Mund të përdoret edhe nga nënat me fëmijë në gji, pas javës së 6-të të lindjes
- Gratë mund t'a përdorin menjëherë pas abortit

Kush nuk mund t'a përdorë këtë metodë

Gratë që:

- Vuajnë nga tensioni i lartë
- Vuajnë nga sëmundje vaskulare
- Vuajnë nga diabeti i shoqëruar me sëmundje vaskulare
- Vuajnë nga sëmundje cerebro-vaskulare dhe koronare
- Kanë gjakderdhje genitale të cilave nuk u dihet shkaku
- Vuajnë nga sëmundje hepatike akute
- Pijnë mbi 20 cigare në ditë
- Vuajnë nga migrena

Efektet anësore

- Ç'rregullime menstruale
- Dhimbje koke dhe mbase një shtim i vogël në peshë
- Kthim i fertilitetit, vjen 6-12 muaj mbas ndërprerjes së injeksionit

Nuk duhet të shqetësoheni

Këto janë efekte që nuk e dëmtojnë shëndetin e klientes. Në rast të kundërt, klientja të paraqitet në klinikë.

Përdorimi dhe vazhdimësia

Depo-Provera bëhet çdo tre muaj dhe NET-EN çdo dy muaj. Injeksioni i parë mund të bëhet:

- Ditën e parë të ciklit menstrual
- Menjëherë pas abortit
- Gjashtë javë pas lindjes

Pas injeksionit të parë, efekti kontraceptiv fillon pas dy javësh. Gjatë kësaj periudhe përdoret një metodë tjetër shtesë.

DISPOZITIVËT INTRAUTERINË (DIU)

DIU është një material i vogël që vendoset lehtësisht në mitrën e gruas. Janë tre tipe: inert, me bakër dhe me hormone

Koha më e mirë për vendosje

- Gjatë ciklit menstrual
- Menjëhërë pas abortit dhe lindjes

Efektiviteti

- **98%**

Avantazhet

- Veprimi zgjat nga 5-10 vjet (kohëgjatësia ndryshon nga tipi).
- Mund të hiqet në çdo moment nëse dëshiron një shtatzani.
- Nuk përbën pengesë në kryerjen e marrëdhënieve seksuale.
- Përdoret në gratë me fëmijët në gji.
- Mund të përdoret si kontracepsion urgjence brenda 5 ditësh pas një marrëdhënie seksuale të pambrojtur.

Kush mund t'a përdorë këtë metodë

Të gjitha gratë e moshës riprodhuese përveç atyre që:

- Kanë infeksion të rrugëve genitale
- Mendojnë se janë shtatzëna
- Kanë hemoragji uterine të padiagnostikuara
- Kanë patur shtatzani jashtë mitre
- Nuk kanë lindur më parë fëmijë
- Kanë disa partnerë seksual

Efektet anësore

- Shtim dhe zgjatje të ciklit menstrual
- Rrjedhje të vogla gjaku në periudhën midis menstruacioneve
- Dhimbje të lehta në fund të barkut
- Rrallë infeksione pelvike dhe shtatzani jashtë mitre

Nëse efektet anësore janë shqetësuese, klientja të paraqitet në klinikë

Ndjekja dhe kontrolli

Klientja duhet të paraqitet në klinikë për një kontroll të rregullt pas 1 muaji, 6 muajsh, 1 viti, nëse nuk do të ketë probleme shqetësuese.

Në raste të veçanta si në:

- Tempëratyrë të lartë
- Ndërprerje të ciklit menstrual për 1 muaj
- Shtim të hemoragjisë
- Sekrecione vaginale të shtuara, apo në rast se ndjen që DIU ka lëvizur klientja të paraqitet në klinikë.

KONTRACEPSIONI I URGJENCËS

Nuk është metodë kontraceptive që mund të përdoret rregullisht, por mjet urgjence që rekomandohet në këto raste:

- Pas kryerjes së një marrëdhënieje seksuale të pambrojtur
 - Gjatë çarjes së prezervativit
- Efektiviteti i përdorimit të tij është shumë i lartë.

Mënyra e përdorimit

PILULAT

Merren sa më shpejt që të jetë e mundur dhe jo më vonë se 72 orë pas kontaktit seksual të pambrojtur. Doza përbëhet nga 4 pilula të kombinuara (50 mcg estrogen secila), të marra dy e nga dy, me një interval kohe prej 12 orësh mes tyre.

DIU:

Klientja duhet të paraqitet në klinikë sa më shpejt që të jetë e mundur dhe jo më vonë se 5 ditë pas një marrëdhënieje seksuale të pambrojtur.

KUJDES

Efektet anësore të pilulave në kontracepsionin e urgjencës mund të jenë më të shprehura, se në kontracepsionin oral të kombinuar, për shkak të përdorimit të dozës së lartë të tyre.

NDJEKJA

Pritet për ciklin tjetër menstrual dhe nëse do të ketë vonesë, nuk përjashtohet mundësia që klientja të ketë mbetur shtatzanë. Në këtë rast apo në rast të ndonjë shqetësimi tjetër, klientja duhet të paraqitet në klinikë.

Këto metoda nuk të mbrojnë nga sëmundjet seksualisht të transmetueshme (SST) dhe nga infeksioni i HIV/SIDA.

VAZEKTOMIA

Është një procedurë e thjeshtë kirurgjikale që konsiston në mbylljen e kanaleve, nëpër të cilat kalon sperma tek meshkujt. Si rezultat nuk ndodh dalja jashtë saj.

Efektiviteti i përdorimit të saj është 99,9 %.

Avantazhet:

- Është një ndërhyrje e lehtë kirurgjikale
- Nuk ndikon në kënaqësinë seksuale

Disavantazhet:

- Metodë e pakthyeshme, d.m.th që klienti nuk do të mund të ketë më fëmijë.
- Komplikacione të mundshme gjatë ndërhyrjes
- Nevojitet personel i specializuar dhe pajisje
- Nuk të mbron ndaj sëmundjeve seksualisht të transmetueshme (SST) dhe SIDA-s.

Kush mund t'a përdorë këtë metodë:

- Burrat që bien dakort me partneren për të mos patur më fëmijë.
- Partnerët e femrave, shëndeti i të cilave do të rrezikohet nga një shtatzani.

Duhet patur kujdes në meshkuj me:

- Infeksione apo patologji gjenitale
- Moshe të re dhe që nuk kanë patur fëmijë

Çiftit duhet t'i jepet një seancë e plotë këshillimi dhe t'u bëhet e qartë që kjo është një metodë e pakthyeshme dhe se ata s'do të mund të kenë fëmijë të tjerë. Në rast se ata e marrin këtë vendim, atëherë duhet të plotësojnë me shkrim një deklaratë për këtë procedurë.

Kjo është një nga metodat kontraceptive më të efektshme për ata që kanë plotësuar numrin e fëmijëve që dëshirojnë.

Kjo metodë nuk të mbron nga SST dhe infeksioni i HIV/ SIDA-s.

LIDHJA E TUBAVE

Është metodë kontraceptive shumë e sigurt që bazohet në mbylljen e tubave tek femrat që bëjnë të mundur kalimin e vezës për në mitër.

Efektiviteti i kësaj metode kontraceptive është 99.7 %**Avantazhet**

- Cikli menstrual mbetet normal
- Nuk sjell ndryshime në kënaqësinë seksuale
- Mund të kryhet menjëherë pas lindjes apo abortit

Disavantazhet

- Metodë e pakthyeshme (klientja nuk do të ketë më fëmijë)
- Nevojitet personel i specializuar dhe pajisje
- Komplikacione të mundshme pas ndërhyrjes
- Kjo metodë nuk të mbron nga sëmundjet seksualisht të trasmetueshme (SST) dhe SIDA

Kush mund t'a përdorë këtë metodë?

- Femrat që bien dakord me partnerët e tyre për të mos patur fëmijë të tjerë
- Femrat, shëndeti i të cilave rrezikohet nga shtatëzania

Duhet pasur kujdes në gratë që:

- Janë në moshë të re dhe që nuk kanë fëmijë ose kanë numër të kufizuar fëmijësh
- Dyshohet për shtatëzani
- Kanë infeksione pelvike apo të tubave
- Kanë çrregullime të koagulimit të gjakut

Vini re!!

Çiftit duhet t'i jepet një seancë e plotë këshillimi dhe t'i bëhet e qartë që kjo është një metodë e pakthyeshme dhe se ata s'do të kenë fëmijë të tjerë. Në rast se ata e marrin këtë vendim, atëherë duhet të plotësojnë me shkrim një deklaratë për këtë procedurë.

Kjo është një nga metodat kontraceptive më të efektshme për ata që kanë plotësuar numrin e fëmijëve që dëshirojnë.

Kjo metodë nuk të mbron nga SST dhe nga infeksioni i SIDA-s.

GENDER DHE SEKS

HYRJE

- Filloni me mirëseardhjen e pjesemarrësve dhe falenderojini ata për dëshirën për të ndjekur seminarin
- Përmendni që seminari nuk do të përmbajë leksione, por që suksesi i seminarit varet nga dëshira që kanë pjesemarrësit për të bashkëpunuar dhe për të dhënë kontributin e tyre nëpërmjet komenteve dhe ideve të tyre. Lehtësuesit dhe pjesemarrësit do të punojnë së bashku në ushtrime të ndryshme.
- Seminari është një prezantim i koncepteve gender dhe shëndetit riprodhues/ seksual. Ftoni pjesemarrësit që e ndjejnë se kanë informacion rreth këtyre temave që të ndajnë njohuritë e tyre.
- Për pjesemarrësit që nuk janë familjarë me termin gender shpjegohuni që seminari është një prezantim për të kuptuar se si pritshmëritë e shoqërisë e konsiderojnë shëndetin riprodhues dhe seksual të burrit dhe gruas.
- Prezantoni objektivat e seminarit, të cilat shkruhen në një fletë të madhe që t'a shikojnë të gjithë.
- Prezantoni rregullat duke i shkruar në një letër të madhe dhe pyesni pjesemarrësit nëse janë dakort me këto rregulla.
- Pyesni pjesemarrësit nëse duan të shtojnë ndonjë rregull të ri

OBJEKTIVAT PËR ADOLESHENTËT

1. Të mësojnë ndryshimin midis “seks” dhe rolit të gruas dhe burrit në shoqëri (gender)
2. Të lejojnë pjesëmarrësit të shpjegojnë se si ata kanë mësuar mbi “çfarë është e pritshme për gratë dhe burrat në shoqëri”.
3. Sigurojnë pjesëmarrësve një mundësi të ndajnë eksperiencat e tyre në të qenit femër ose mashkull.
4. Ndihmojnë pjesëmarrësit të identifikojnë se si të qenit mashkull apo femër mund të ndikojë shëndetin riprodhues dhe seksual të tyre.

OBJEKTIVAT PËR TË RRITURIT DHE EDUKATORËT BASHKËMOSHATARË

1. Përcaktimi i një definicioni për termat seks dhe gender.
2. Tregojnë sesi dhuna, HIV/SST, një shtatzani e padëshiruar mund të lidhet dhe të ndikojë nga njëri tek tjetri
3. Sigurojnë pjesëmarrësve mundësinë të ndajnë eksperiencat e tyre
 - Një person nuk është i detyruar t'i përgjigjet pyetjeve gjatë seminarit në qoftë se ai/ajo ndihet jo rehat
 - Dëgjoni dhe respektoni opinionin e çdo personi, madje edhe në qoftë se ju nuk jeni dakord me atë.
 - Flisni me unë (unë besoj..., unë mendoj..., unë pëlqej/s'pëlqej..., etj)
 - Respektoni konfidencialitetin – në qoftë se dikush ndan me ju diçka personale, mos e thoni jashtë dhomës në një mënyrë që ai/ajo mund të identifikohet.
 - Bini dakord të lejoni përdorimin e fjalëve dhe termave “të ndjeshme” ose “tabu” gjatë seminarit: kur ne flasim për seksualitetin, ne kemi nevojë të përdorim shprehje të tilla.
 - Lehtësuesit nuk do të pyesin pjesëmarrësit t'u përgjigjen pyetjeve, në qoftë se ata nuk kanë ngritur dorën dhe dëshirojnë të kontribuojnë.

USHTRIM

Diskutoni deklaratat e mëposhtme me pjesëmarrësit. Lëroni atyre kohë (mund t'i ndani në grupe të vogla për të diskutuar dhe pastaj të riktheheni në grupin e madh).

1. Gender ka të bëjë jo vetëm me marrëdhënien midis burrave dhe grave, por gjithashtu edhe midis vetë burrave dhe midis grave, psh. nënat mësojnë bijat e tyre që të mos zihen me meshkujt, baballarët mësojnë djemtë e tyre të mos sillen si vajzat që të qajnë kur të lëndohen.
2. Një rrugë e shpejtë për të kujtuar ndryshimin midis seksit dhe gender është që seksi është biologjike dhe gender është sociale. Kjo nënkupton që termi seks i referohet karakteristikave të lindura, ndërsa rolet gender janë të mësuara gradualisht dhe mund të ndryshojnë.
3. Teknologjia mund të ndikojë sesi ne shikojmë gender. Psh. në të shkuarën gratë duhet t'i ushqenin me gjë fëmijët, tani djemtë dhe vajzat mund të ndihmojnë në ushqyerjen e fëmijëve me shishe. Makineritë kanë bërë të mundur që të dyja seksat të bëjnë punë të rëndë, teknologjitë mjekësore kanë bërë të mundur që edhe karakteristikat seksuale të ndryshohen. Përmbajtja e gender mund të ndryshojë për grupet e grave, burrave, vajzave

dhe djemve në kohë, individët mund të ndryshojnë seksualitetin.

4. Gender nuk ju përket vetëm njerëzve heteroseksual, ajo ndikon tek njerëzit që janë heteroseksual, biseksual, homoseksual dhe njerëzit të cilët kanë vendosur të heqin dorë nga seksi.
5. Është e vështirë të kesh një ndjeshmëri 100% gender, ne jemi përgjithësisht të gjithë të influencuar nga gender në veprimet dhe idetë tona.
6. Ndjeshmëria gender nuk do të thotë që ne nuk njohim ndryshimet midis burrit dhe gruas. Disa ndryshime mbeten sepse janë biologjike, ne mund të zgjedhim të tjera vetëm në marrëdhënie të barabarta (psh., burri i hap derën gruas që të tregojë edukatën)

USHTRIM

Gender jo seks

Rezultatet e pritshme

Pjesëmarrësit do të kuptojnë ndryshimin midis “seks” dhe “gender”, do të mësojnë dhe do të njohin stereotipet gender.

Parathënie

- Një fletë të madhe ndajeni në tre kollona: burrë, grua, seks
- Pyesni pjesëmarrësit të identifikojnë zakonet, rolet, cilësitë që shpesh janë të lidhura me gratë, ata mund të përfshijnë stereotipet që vijnë nga komuniteti ose idetë e tyre.
- Gjithashtu pjesëmarrësit duhet të bëjnë një listë të zakoneve, roleve, personalitetit, që janë shpesh të lidhura me burrat.
- Në kollonën e tretë rradhisni gjithë fjalët që lidhen me seks.
- Pjesëmarrësit do të debatojnë mbi kuptimin e disa fjalëve. Një nga qëllimet e këtij ushtrimi është të demonstrojë se njerëzit shprehin kuptime të ndryshme mbi karakteristikat që bazohen në gender.

Burrë	Seks	Grua
Xhentil	Gjoks, gj	E forte
I edukuar	Mitër	E ndjeshme
I përgjegjshëm	Penis	Agresive
Budalla	Menopauze	Inteligjente
	Shtatzani	Sportive
	Menstruacion	Lider
	Testikuj	E pjekur

GENDER (Përkatësia gjinore) i referohet mundësive dhe attributeve sociale të lidhura me faktin e të qenit burrë apo grua, vajzë apo djalë, po ashtu edhe marrëdhënieve mes grave dhe burrave.

Këto attribute, mundësi dhe marrëdhënie, janë të insërtura dhe mësohen nga shoqëria gjatë procesit të socializimit. Ato janë të orientuara nga koha dhe të ndryshueshme. Gender përcakton se çfarë pritët tek një grua apo një burrë në një kontekst të dhënë. Në shumicën e shoqërive ka diferenca dhe pabarazi midis grave dhe burrave, për sa u përket përgjegjësisë për të marrë vendime. Gender është pjesë e një konteksti sociokulturor më të gjerë. Kriteria të tjera të rëndësishme për analizimin e kontekstit sociokulturor janë klasa, raca, niveli i varfërisë, grupi etnik, mosha etj.

SEKSI i referohet dallimeve biologjike midis burrave dhe grave, të cilat janë universale dhe nuk ndryshojnë. Seksi është natyral. Ai i referohet ndryshimeve të mundshme në organet gjinitale dhe ndryshimeve të lidhura me to në funksionet riprodhuese.

Termi **“MARRËDHËNIE GJINORE”** i referohet marrëdhënieve të pushtetit mes burrave dhe grave, të cilat shfaqen në një sërë praktikash, idesh, manifestimesh, përfshirë këtu ndarjen e punës, rolet dhe burimet mes burrave dhe grave dhe caktimi i aftësive, qëndrimeve, dëshirave, tipareve të personalitetit, modeleve të sjelljes të ndryshme, etj, të burrave dhe grave. Marrëdhëniet gjinore janë të formuara si dhe ndihmojnë në formimin e këtyre praktikave dhe ideologjive në ndërveprim me struktura të tjera të hierarkisë shoqërore si, kasta, klasa dhe raca. Këto mund të shihen si të ndërtuara gjerësisht nga shoqëria (sesa nga biologjia) dhe si të ndryshueshme në kohë dhe hapësirë.

DISKRIMINIMI: Konventa për Eliminimin e të Gjitha Formave të Diskriminimit Kundër Grave (CEDAW) miratuar nga Kombet e Bashkuara në vitin 1979, deklaron se “Diskriminimi kundër grave do të nënkuptojë dallimin, përjashtimin apo kufizimin e bërë mbi bazë të seksit, që ka qëllimin e pengimit apo zhvlerësimit të pranimit, gëzimit apo ushtrimit nga gratë, pavarësisht nga gjendja e tyre civile, mbi bazën e barazisë së burrave dhe grave, të të drejtave dhe lirive themelore të njeriut në fushën politike, ekonomike, shoqërore, kulturore, civile apo ndonjë fushë tjetër.”

NDARJA GJINORE E PUNES ka të bëjë me caktimin e roleve, përgjegjësi dhe detyrave të ndryshme burrave dhe grave, bazuar në idetë shoqërore të asaj që burrat dhe gratë duhet të bëjnë dhe janë të aftë të bëjnë. Detyra dhe përgjegjësi të ndryshme iu caktohen vajzave dhe djemve, grave dhe burrave, sipas roleve të tyre dhe jo domosdoshmërisht sipas aftësive ose preferencave të tyre personale.

PUNA PRODHUESE ka të bëjë me punën që kryhet për të prodhuar mallra e shërbime në shkëmbim të të ardhurave. Edhe burrat edhe gratë kontribuojnë në të ardhurat e familjes me forma të ndryshme pune prodhuese, ndonëse burrat mbizotërojnë në punën prodhuese, sidomos në shkallët më të larta të shpërblimit.

PUNA RIPRODHUESE përfshin – riprodhim biologjik dhe social. Riprodhimi biologjik i referohet lindjes së qenieve të reja njerëzore, një aktivitet të cilin vetëm gratë mund ta kryejnë. Riprodhimi social, i referohet gjithë aktiviteteve të përkujdesjes se nevojshme për të siguruar mbijetesën dhe vazhdimësinë njerëzore. Kujdesi për fëmijët, gatimi, ushqimi, larja, pastrimi, ushqimi me gji dhe aktivitete të tjera shtëpiake, futen në këtë kategori. Megjithatë ato janë të nevojshme për mbijetesën njerëzore, nuk konsiderohen as punë, as aktivitete ekonomike, dhe si të tilla janë të padukshme, të panjohura dhe të papaguara. Puna riprodhuese kryhet kryesisht nga gratë dhe vajzat.

PUNA KOMUNITARE i referohet të gjithë atyre aktiviteteve të nevojshme për të menaxhuar dhe organizuar jetën komunitare. Qeverisja, organizimi dhe pjesëmarrja në festivale kulturore dhe shoqërore, shërbimet shoqërore dhe shërbimet e tilla si rrugët, shkollat, shërbimi shëndetësor, etj, janë të gjitha aktivitete komunitare. Si burrat, ashtu dhe gratë marrin pjesë në to, por përsëri sipas normave të caktuara, që përcaktojnë aktivitetet “mashkullore” dhe “femërore”.

AKSESI DHE KONTROLLI MBI BURIMET: Është e rëndësishme të bëhet dallimi midis aksesit ndaj burimeve dhe kontrollit mbi to kur shqyrtohet sesi caktohen burimet (toka, puna, kredia, të ardhurat) midis grave e burrave.

AKSESI është mundësia që ka një person për të përdorur një burim, p.sh. tokë për të siguruar prodhim.

KONTROLLI krijon mundësinë që një individ të marrë vendime lidhur me përdorimin e burimit. Të dhënat e një analize të plotë gjinore përcaktojnë nëse ka ndonjë ndryshim në aksesin e burrave dhe grave ndaj tri kategorive kyçe të burimeve:

Burimet Ekonomike/Prodhuese: (toka, kredia, të ardhurat në para, punësimi)

Burimet Politike: (arsim, përfaqësim politik, udhëheqje)

Koha: (një burim kritik, i cili përfton gjithnjë e më shumë vlerë monetare)

KUSHTET e grave janë gjendja e tyre materiale nga pikëpamja e nivelit të ushqimit, shëndetit, aksesit ndaj nevojave bazë, arsimit dhe këto mund të përmirësohen duke ofruar ushqim, shërbime shëndetësore, arsim, etj.

POZITA e grave është vendosja apo statusi i tyre në shoqëri në lidhje me burrat. Për të vlerësuar pozitën, nevojitet të shohim marrëdhëniet shoqërore të gjinisë apo marrëdhëniet e pushtetit mes grave dhe burrave.

Disa shoqëri nuk provojnë ndarje raciale apo etnike, por të gjitha shoqëritë provojnë asimetri të barazisë gjinore, ndryshime dhe pabarazi në shkallë të ndryshme. Shpesh këto asimetri kërkojnë kohë të ndryshojnë, por ato janë larg të qenit statike. Pikërisht duke kuptuar përkatësinë gjinore, duke e parë atë si diçka të ndërtuar nga shoqëria, ashtu si edhe klasa shoqërore, raca, etnia, etj, e shikon dhe bëhesh më i ndërgjegjshëm për mundësinë e ndryshimit.

FUQIZIMI është një proces që ka të bëjë me njerëzit, si burrat ashtu edhe gratë. “Ky proces, është një sipërmarrje kolektive, që përfshin si ndryshimin individual, ashtu edhe veprime kolektive. “Fuqizimi i grave, do të thotë zhvillimi i aftësive të tyre për të marrë kolektivisht dhe individualisht kontrollin mbi jetët e veta, për të identifikuar nevojat e tyre, për të përcaktuar axhendat e veta dhe për të kërkuar mbështetje nga komunitetet e tyre dhe që shteti të kujdeset që interesat e tyre marrin përgjigje”. Në shumicën e rasteve, fuqizimi i grave kërkon transformimin e ndarjes së punës dhe të shoqërisë.

INTEGRIMI GJINOR është (ri)organizimi, përmirësimi, zhvillimi dhe vlerësimi i proceseve politike, në mënyrë që perspektiva e barazisë gjinore të trupëzohet në të gjitha politikat, në të gjitha nivelet dhe në të gjitha fazat, nga aktorët që përfshihen normalisht në bërjen e politikave. Është një strategji për t'i ngritur shqetësimet e grave dhe të burrave dhe eksperiencat e tyre në një dimension integral në hartimin, zbatimin, monitorimin dhe vlerësimin e politikave dhe programeve në sferën politike, ekonomike, sociale etj.

BARAZIA GJINORE nënkupton një pjesëmarrje të dukshme, të fuqishme dhe të barabartë të të dy seksve në të gjitha sferat e jetës publike dhe private. Barazia gjinore synon të nxisë pjesëmarrjen e plotë të grave dhe burrave në shoqëri.

BURRAT DHE BARAZIA Barazia midis grave dhe burrave nuk duhet trajtuar si një çështje e grave, përqaqja sipas përkatësisë gjinore, nënkupton që u duhet dhënë përparësi si grave ashtu edhe burrave, si dhe roleve, përgjegjësisë, të drejtave, përparësive, nevojave dhe potencialeve të tyre. Analiza gjinore identifikon dallimet si dhe pabarazitë midis grave dhe burrave. Në shumë shoqëri, një analizë e tillë tregon që gratë dhe vajzat përballen me pabarazi serioze. Si rezultat, bëhen përpjekje të cilat fokusohen mbi gratë dhe korrigjimin e këtyre pabarazive. Aty ku analiza tregon që burrat apo djemtë janë në disavantazh, duhen dhënë inpute që i trajton këto pabarazi. Një fokusim më i fortë tek burrat, është i nevojshëm për të mundur të identifikohen dhe trajtohen

shkaqet strukturore dhe sistematike të pabarazisë midis grave dhe burrave. Përvoja ka treguar që përpjekjet për të korrigjuar pabarazitë gjinore me anë të inputeve të drejtuara tek gratë, mund të shkaktojnë kundër-reagim, nëse burrat nuk informohen dhe nuk përfshihen në të njëjtën kohë në procesin e ndryshimit. Duhet bërë përpjekje për të treguar vlerën e shtuar të korrigjimit të pabarazisë, midis grave dhe burrave për zhvillimin shoqëror, si dhe për vetë burrat. Aleatët meshkuj të barazisë duhen identifikuar dhe mbështetur.

IDENTITETI DHE ORIENTIMI SEKSUAL

Heteroseksual: orientimi seksual në të cilin një person është fizikisht i tërhequr nga njerëz të seksit të kundërt.

Homoseksual: orientimi seksual në të cilin një person është fizikisht i tërhequr nga njerëz të të njëjtit seks.

Gay: homoseksual meshkuj, gjithashtu përdoret për homoseksualet femra.

Lesbique: homoseksuale femër.

MSM: burra të cilët kanë marrëdhënie seksuale me burra të tjerë, por që nuk e identifikojnë veten e tyre si homoseksual.

Biseksual: orientimi seksual në të cilin një person është fizikisht i tërhequr nga njerëz të të dyjave sekseve.

Transvestit: person i cili vishet, përdor kozmetikë dhe vepron si një person i seksit të kundërt.

Transeksual: person i cili ka marrë masa të ndryshojë karakteristikat fizike të tij/të saj, të kompletojë seksin për të cilin ai/ajo ndjen që i përket.

Transgender: person i cili ka karakteristikat e transvestitit dhe transeksualit psh. vishet si person i seksit të kundërt dhe ndoshta merr hormone, por nuk bën operacion.

Përmbledhje

- Shpjegoni që të gjithë fjalët në kollonën “burra” dhe “grua” i referohet gender
- Shpjegoni që seksi ka të bëjë me çështjet gjenetike dhe biologjike, ndërsa gender i referohet ideve sociale/kulturore dhe roleve të pritshme të burrit dhe gruas në shoqëri. Për këtë arsye, përmbajtja e gender mund të variojë përgjatë kulturave dhe shoqërisë.
- Steriotipet mbi aftësitë e femrave dhe meshkujve duhet të shkatërrohen, sepse ato limitojnë potencialin tonë për zhvillimin e kapaciteteve të plota njerëzore.

USHTRIM

Ç’kuptojmë me seks dhe gender?

Rezultatet e pritshme

Pjesëmarrësit të arrijnë të dallojnë konceptet që adresohen në seminar.

Parathënie

- Shkruani fjalën seks në një fletë të bardhë
- Pyetni grupin të thonë çfarë fjalë të tjera mendojnë ose gjëja e parë që ju vjen në mend kur ata dëgjojnë fjalën seks
- Shkruani përgjigjet e tyre poshtë fjalës seks

- Në qoftë se pjesëmarrësit janë të turpshëm inkurajoni ata duke ju dhënë shembuj (kënaqësi, tabu, intimitet)
- Pastaj shkruani fjalën gender në krah të fjalës seks dhe pyesni grupin çfarë fjalësh ju vijnë në mend dhe çfarë mendojnë kur e dëgjojnë këtë fjalë.
- Shkruani përgjigjet e tyre poshtë fjalës gender

Përmbledhje e fjalëve gender dhe seks

Seksi i referohet attributeve fiziologjike që identifikojnë një person si mashkull ose femër:

- Lloji i organeve gjenetale (penis, testikuj, vagina)
- Lloji i hormoneve dominuese që qarkullojnë në trup (estrogen, testosteron)
- Aftësi për prodhimin e spermës dhe vezëve
- Aftësi për të lindur fëmijë dhe për t'i ushqyer me gj

Gender i referohet normave dhe pritshmërive që shoqëria ka për gratë dhe burrat. Kjo përfshin ide rreth karakteristikave tipike mashkullore e femërore, aftësive dhe pritshmërive mbi mënyrën sesi gratë dhe burrat sillen në situata të ndryshme. Këto ide dhe pritshmëri janë mësuar nga: familja, shoqëria, institucionet fetare dhe kulturore, shkolla, vendi i punës, reklamat dhe media. Ata reflektojnë dhe influencojnë rolet e ndryshme, statusin social, ekonomik dhe politik, fuqinë e burrit dhe gruas në shoqëri.

Shembull i Ushtrimit

Seks	Gender
• Femër	Femër
• Mashkull	Mashkull
• Dashuri	I mësuar
• Intimitet	Shoqëror
• Kënaqësi	Vlera
• Marrëdhënie	Socializim
• Penis	Pabarazi
• Kraharor, gjoks	

USHTRIM

Bashko Thëniet dhe Proverbat

Rezultatet e pritshme

Pjesëmarrësit do të identifikojnë stereotipet gender të kulturave të ndryshme.

Parathënie

- Në një fletë të madhe në mur shkruani proverbat dhe thëniet popullore
- Pjesëmarrësve ju kërkohet që të bashkojnë proverbat ose thëniet e ndryshme, duke formuar shprehjen e duhur dhe të shpjegojnë kuptimin

Shembull i “Bashko proverbat dhe thëniet”

Burrrat janë ar	kjo është punë grash
Burrrat e grave të shëmtuara	është ndryshe pas lindjes së fëmijës
Lloji i dashurisë midis burrit dhe gruas në ditët e para të martesës	gratë janë rroba
Burrrat janë si makinat	Kuzhinë
Burrrat që ndihmojnë gratë e tyre	grua pa burrë
Shtëpia pa pronar është si	gratë janë si vend për parking
Në qoftë se orët janë tepër të gjata dhe pagesa është shumë e vogël, dikush do të thotë	janë quajtur skllav i gruas

Proverba dhe thënie të thjeshta dhe kuptimi i tyre

- Burrrat janë si makinat dhe gratë janë si vend për parkim** (shprehje nga një vend Aziatik: kjo do të thotë që burrrat mund të zgjedhin partneret e tyre (vendin e parkimit) ndërsa gratë nuk mund të zgjedhin-çdo një mund të parkojë tek ato sepse ato janë si një vend i fiksuar)
- Burrrat që ndihmojnë gratë e tyre janë quajtur skllav i gruas** (thënie nga India: kjo nënkupton që një burrë që ndihmon gruan nuk është “burrë i vërtetë”)
- Vendi i gruas është në kuzhinë** (proverb nga SHBA: kjo nënkupton që gruaja duhet të qëndrojë në shtëpi dhe të bëjë vetëm punët e shtëpisë)
- Burrrat janë ar, gratë janë rroba** (thënia nga Kamboxhia: kjo nënkupton që gruaja është si një rrobë e bardhë, që mund të përdoret vetëm njëherë, ndërsa burrrat janë si ari që pastrohet në çdo kohë sado përsëritje të ndryshme seksuale të kenë)
- Burrrat e grave të shëmtuara ngrihen gjithmonë të tmerruar** (thënie nga Brazili: do të thotë që burrrat mendojnë keq për gratë që nuk janë të bukura)
- Në qoftë se orët janë tepër të gjata dhe pagesa është shumë e vogël dikush do të thotë që kjo është punë grash** (proverb nga Sëahili: do të thotë që gratë zakonisht duhet të punojnë shumë dhe fitojnë më pak se burrrat)
- Shtëpia pa pronar është si një grua pa burrë** (që nënkupton se një grua vetëm s’është e kompletuar si një qenie njërëzore)
- Lloji i dashurisë midis burrit dhe gruas në ditët e para të martesës është ndryshe pas lindjes së fëmijës** (thënie nga India: kjo nënkupton që dashuria romantike ndryshon kur prindërvë ju duhet të kujdesen për fëmijët e tyre)

Përmbledhje

- Flisni me pjesmarrësit sesi shprehjet mund të kenë kuptime negative për gratë dhe vajzat, burrrat dhe djemtë, ka më shumë thënie negative për gratë në shumë kultura. Shprehjet demonstrojnë pritshmëritë sociale që lidhen me inteligjencën, zakonet, sjelljet e grave, vajzave, burrave dhe djemve.
- Shpjegoni që pritshmëri të tilla sociale nuk janë të bazuara në seks-karakteristika fizike-por në ide që kanë gratë, vajzat, burrrat dhe djemtë. Fjala “gender” është përdorur të përshkruajë ide të tilla.
- Shpjegoni që ky seminar do të shpjegojë ide dhe pritshmëri të tilla
- Shpjegoni fjalën “seks” dhe “gender” për pjesmarrësit ose vendosni një fletë të madhe në mure me definicione mbi këto fjalë. Lexojini definicionet dhe pyesni pjesmarrësit nëse kanë nevojë për shpjegime.

Kur ne ishim të rinj

Rezultatet e pritshme

Pjesëmarrësit analizojnë sesi gender influencon eksperiencat tona të hershme dhe sesi vazhdon të influençojë të menduarit tonë sot.

Parathënie

- Mbyllni sytë dhe mendojeni veten në një vend të bukur, ndoshta një muzikë e lehtë që juve ju pëlqen dhe jeni duke e luajtur në sfond, ju mund të mendoni gjithashtu për një person që ju me të vërtetë e keni admiruar në jetën tuaj. Tani kthehuni mbrapa dhe mendoni kur ju ishit më i ri dhe përpiquni të kujtoni se kur e keni kuptuar për herë të parë se ishit femër apo mashkull, disa ngjarje që ju kanë bërë të dyshoni se djemtë dhe vajzat janë të ndryshëm. Reflektoni nëse kjo eksperiencë ka të bëjë me diçka biologjike (psh ardhja e menstruacioneve të para) ose nga komentet e njerëzve të tjerë (çfarë djemtë dhe vajzat duhet dhe s'duhet të bëjnë) kujtimet tuaja janë një eksperiencë e mirë apo e keqe.
- Jepuni kohë që të mendojnë në heshtje rreth 3 minuta.
- I ftoni ata të ndajnë disa nga kujtimet e hershme
- Pas disa minutash, ftoni disa vullnetarë të ndajnë eksperiencat e tyre me pjesën tjetër të grupit, duke përmendur nëse ishin të mira, të këqija apo neutrale. Në qoftë se asnjë nga grupi nuk dëshiron të ndajë eksperiencën, jepni disa shembuj nga jeta juaj, kjo i ndihmon që ata t'a kenë më të lehtë që të flasin për eksperiencën e tyre.

Përgjigje të thjeshta mbi ushtrimin

Vajzë: Kur unë isha e vogël, prindërit nuk më lejonin që unë të luaja në rrugë si vëllain tim.

Vajzë: Unë vura re që djemtë mund të urinojnë në këmbë, ndërsa vajzat duhet të ulen. Unë u përpoqa të urinoja në këmbë, por ishte e pamundur.

Djalë: Kur luaja shtëpiash me shokët dhe shoqet në moshën 4-5 vjeçare, unë isha gjithmonë babai.

Djalë: Unë dëshiroja të luaja me kukullat, por babai më tregoi mua që duhet të luaja futboll.

Vajzë: Vura re që isha i ndryshëm nga vëllai im kur mamaja ime na bëri dush së bashku (në moshën 4 vjeçare).

Djalë: Prindërit më treguan që duhej të vishja pantallona të gjata dhe këmisha.

Djalë: Babai më tha mua që nuk duhet të qaja kur të vritesha në lojë.



PROÇESI I KOMUNIKIMIT

OBJEKTIVAT E TRAJNIMIT

- Rritja e nivelit të informacionit të të rinjve mbi proçesin e komunikimit, rëndësinë e tij.
- Përfshirja e një numri të madh të rinjsh që diskutojnë rreth mënyrave të ndryshme të komunikimit.
- Rritja e nivelit të informacionit të të rinjve për forma të efektshme dhe jo të efektshme komunikimi
- Të rinjve t'u jepet informacion mbi karaktere të ndryshme, bazuar mbi ilustrime praktike, lojra dhe përfshirje në diskutime.

HYRJE

1. Sipas studimeve të shumta, vërtetohet se njeriu shpenzon rreth 75% të jetes se tij në komunikim. Ju mund të pyesni se pse duhet të studiohet komunikimi? Përgjigja është e thjeshtë; sasia nuk garanton cilesinë. Duke marrë në konsideratë numrin e divorceve, të puntoreve jo të suksesshem, të prinderve të acaruar me fëmijët e tyre, në kemi të drejten të mendojme se sasia dhe frekuenca në asnjë mënyrë nuk janë masa të komunikimit efektiv të njerezve me njëri-tjetrin.
2. Midis të tjerash komunikimi ndikon në mirëqënien fizike të njeriut. Stewart (1986) tregon se njerëzit e izoluar janë të prirur të vdesin para kohe, kështu burrat e divorcuar vdesin 2 herë më shumë sesa ritmi normal nga sëmundja e kancerit, sëmundja e zemrës, paralizat, po kështu 5 herë me shumë nga hipertensioni, 5 herë më shumë nga vetvrasjet, 7 herë më shpesh nga ceroza në mëlci, dhe 10 herë më shpesh nga TBC.
3. Komunikimi është i lidhur me përkufizimin për vetveten. Në këtë rast përmendet djali që u rrit mes ujqërish. Derisa jetoi mes kafshësh nuk pati mundësi të zhvillonte identitetin e tij si qenie njerëzore. Individët fitojnë një lloj sensi për vetveten duke qenë të kujdesur (të rrethuar nga kujdesi i të tjerëve), por edhe duke marrë vlerësim prej tyre. Gjithashtu zhvillohet një sens identiteti dhe vlerësimi duke e krahasuar veten me të tjeret.
4. Nevojat sociale. Nevojat sociale plotësohen përmes nderveprimit me të tjeret. Studiuesit kanë vërtetuar se foshnjat dhe fëmijët kanë një motivim të fuqishëm për të komunikuar dhe një kapacitet të lindur për të kuptuar nderveprimin njerezor, sepse ata e kuptojnë se nderveprimi është një mjet për të vendosur marrëdhënien njerëzore. Femija fillimisht meson nga nena sesi të sillen dhe të adaptohen.
5. Komunikimi në punë përmendet vazhdimisht si një nga aftësitë me të rëndësishme “për të ecur përpara”. Ndermjet disa aftësive, aftësitë komunikuese kanë vlerën me të madhe. Në fushën e aftësive të folurit numërohen; përdorimi i fjalëve të kuptueshme nga të tjerët, shqiptim dhe gramatike që nuk e merzit degjuesit, pyetje të herëpashershme për të marrë informacionin e nevojshëm; dhënie përgjigjeje për pyetjet e bera nga të tjerët dhe organizim mesazhesh të kuptueshme për të tjerët. Në fushën e aftësive degjuese përmenden; të kuptuarit e drejtimit; marrja e informacionit faktik, identifikimi i momenteve të rëndësishme gjatë instruktimit verbal, të kuptuarit e pyetjeve dhe dallimi i fakteve nga opinionet. Në fushën e marrëdhënieve njerëzore ato janë: të punuarit në grup, zgjidhja e konflikteve njohja e ndjenjave të të tjerëve, mbajtja e marrëdhënieve shoqërore dhe bërja e pyetjeve me synim ruajtjen e bashkëpunimit.

Ç'ËSHTË KOMUNIKIMI NJERËZOR?

Ç'kuptojmë në kur përdorim fjalën “komunikim”? Komunikimi në kuptimin e gjere është përcaktuar si ‘shkëmbim eksperience’ dhe deri në njëfarë mase të gjitha qeniet e gjalla shkëmbejnë eksperience. Ajo ç'ka e bën komunikim njerëzor unik është aftësia superiore për të krijuar dhe përdorur simbolet, sepse është kjo aftësi që i mundëson njerëzit të shkëmbejnë eksperience në mënyrë indirekte dhe nga njëri-tjetri. Simboli mund të përkufizohet si diçka e përdorur me qëllim përfaqësimi ose prezantimnin e diçkaje tjetër.

Mesazhet

Mesazhi mund të jetë verbal ose joverbal, i qëllimshëm ose jo i qëllimshëm. Zakonisht këto lloj mesazhesh edhe nderthuren.

1) Mesazhe verbale

Mesazh verbal është ai lloj komunikimi gojor që përfshin fjalet. Në shumicën e rasteve ky lloj komunikimi është i qëllimshëm, dmth nënkupton përpjekje të qëllimshme për të bërë të mundur komunikimin. E gjithë kjo realizohet përmes fjales.

Mesazhet verbale jo të qëllimshme, janë gjera që thuhën pa dashur të nënkuptohen ato. Frojdi i shpjegon këto mesazhe si të nxituara nga forca të pandërgjegjshme.

2) Mesazhet joverbale

Kjo kategori është e vështirë të përkufizohet, sepse është shumë e gjere në përmbajtje. Ai përfshin shumë aspekte të sjelljes joverbale: shprehje të fytyres, poza të ndryshme, toni i zërit, lëvizjet e duarve, menyrat e të veshtruarit etj.

Siç thuhet ai është një proces tepër kompleks. Janë përcaktuar 6 forma të komunikimit:

1. person për person- që është baza e komunikimit
2. intervistimi-komunikim me qëllim të caktuar
3. komunikimi me grupe të vogla - shkëmbim mendimesh për probleme të ndryshme
4. komunikimi publik (ndryshon nga ai privat është komunikim në klasa auditore, salla). Është formal. Planikohet në avangard dhe ka qëllime të caktuara.
5. komunikimi i organizuar - i drejtohet mesazheve që përhapen në marrëdhëniet ndërnjerëzore, spitale, ushtri etj)
6. komunikimi masiv- gazetatat, botimet radio tv.

KOMUNIKIMI PUBLIK

Komunikimi publik është një nga menyrat me formale të komunikimit njerezor. Ai zhvillohet midis një personi dhe një publiku apo grupi. Në të njëjtën kohë zhvillohen mjaft elemente të komunikimit balle për balle. Në komunikimin publik, një person përcaktohet si folës, dhe pjesa tjetër si degjues. Pjesëmarrësit janë përballe njëri-tjetrit dhe marrin dhe dergojnë stimuj komunikues.

Çdo person që ka folur para një audience, anëtarët e së cilës flenë, lexojnë apo kryejnë aktivitete të tjera që tregojnë mungesë vëmendjeje, e dinë se audience dërgon mesazhe, (pra audience jep edhe një feedback përveçse merr një feedback. Folësi jep mesazhe verbale, ndërsa audience mund të dërgojë vetëm mesazhe joverbale, përjashtoj pjesën e pyetjeve që vijnë pas fjalimit)

Janë tre aspekte dalluese të komunikimit publik

- 1- ndodh në vende publike/salla/klasa ... me tepër sesa në ambiente personale, shtëpi etj.
- 2- Të folurit publik është një eveniment social, ndryshe nga i foluri verbal i pastrukturuar. Zakonisht ai është i parashikuar.
- 3- Të folurit publik përfshin norma sjelljeje pak a shumë të përcaktuara. (psh hapësira- si vishemi/ si flasim)

Menyrat e Prezantimit (4 menyrat e prezantimit në komunikimin publik)

Menyrat e prezantimit i referohen përgatitjes dhe llojit të prezantimit që zgjedh një folës. Janë 4 menyrat prezantimi që përdoren zakonisht në komunikimin publik. Secila prej tyre i shërben një qëllimi dhe ka disa pika të forta dhe të dobëta.

1. Spontane.

Fjalimi është pak i përgatitur. Folesi qendron para audiences dhe flet me ze te lartë.

Avantazhi i ketij stili është spontaniteti.

Disavantazh është mungesa e planifikimit.

Kjo është e përshatshme për menyrat e tjera te komunikimit, por komunikimi publik kërkon një stil me formal prezantimi.

2. Leximi i doreshkrimit.

Ne ndryshim me te parin, kërkon përgatitje te plote. Ajo i lejon folesit te jete i sakte ne dhenien e mesazhit dhe ta ndertoje ate ne menyren e duhur.

Disavantazhet janë se kërkon kohe te gjate për t'u përgatitur, nuk i lejon folesit te mbaje kontakt te gjate me sy me audiencon. Aftesia për t'ia përshtatur mesazhin, feed-back-ut ne audience, reduktohet.

3. Përmendesh.

Fjalimi përgatitet, shkruhet dhe mesohet përmendesh. Keshtu folesi është i lire te shikojë audiencon. Ka dy **disavantazhe**: folesi mund te duket si automat, pasi humbet cilesi te tilla si ndryshimet e zerit, gjestet, shprehjet e fytyres, por gjithashtu folesi mund te harroje pjese te mesazhit.

4. I kombinuar.

Kombinon avantazhet e planifikimit dhe spontanitetit. Folesi mban shenime te shkurtra për çështjet kryesore qe do te flase. Ky stil i lejon folesit te jete i përgatitur mire dhe ne te njëjten kohe te jete fleksibel për t'iu përgjigjur feedback-ut te publikut.

Për kete arsye mund te duket me i përshtatshmi, por theksohet se situata te ndryshme kerkojne menyra te ndryshme prezantimi.

KOMUNIKIMI MASIV

Nepërmjet televizionit, gazetave, radios, revistave i shtohen kanalet e komunikimit secilit prej nesh. Ne do përcaktojmë sesi mundet qe tere keto eksperiencia (psh festivali i Kanës, lufta ne Afganistan, konflikti ne Gjirin Persik etj), te përfshihen ne termin e komunikimit masiv.

Çdo aspekt i komunikimit masiv është i ndermjetesuar dhe eksperiencat janë te ndryshme nga ato personale.

Se *pari*, potenciali për te marre te dhena shqisore nga marresi është me i kufizuar .

Se *dyti*, marresit e një mesazhi te ndermjetem kanë pak ose aspak kontroll mbi burimin qe do te thote se feedback është i kufizuar.

Se *treti*, burimet e mesazheve te ndermjetme njihen pak ose aspak.

Komunikimi nderkulturor, nenkupton komunikimin midis njerezve te kulturave te ndryshme (për arsye race, etnie, ndryshimesh ekonomike apo te gjitha bashke).

Deri pak kohe me pare njerezit e kalonin gjithë jeten e tyre prane komuniteteve te tyre. Njerezit me te cilet njiheshin ndanin te njëjten gjuhe, nivel jetese, eksperiencia, zakone, dhe stil jetese. Te pakte ishin ata si, psh ushtaret dhe tregtaret te cilet leviznin nga komuniteti i tyre dhe shihnin një bote tjeter, te cilen e tregonin kur ktheheshin, por ajo gjithsesi ishte i vjeteruar si informacion.

Arsyeja pse komunikimi nderkulturore ka terhequr vemendjen e shumë studiuesve, ka qene fakti se ai paraqet aspekte te sjelljes sone komunikuese, te cilat ne ndoshta nuk do ti dallonim si te ndryshme, siç është qendrimi yne ne kohe etj

Ne e kemi përkufizuar komunikimin nderkulturore si komunikim mes anetareve te kulturave te ndryshme (përkufizim ne termat raciale, etnike, apo ndryshimeve socio-ekonomike).

Kulturave e tribuve te ndryshme kanë pak ngjashmeri me kulturave e industrializuara te Japonise apo te Shteteve te Bashkuara. Ndryshime te tilla radikale mes kulturave ndodhin kur ka pak shkembime mes tyre dhe kultures se tyre.

MJETET E KOMUNIKIMIT NDERKULTURORE

Dy rrjete komunikimi nderkulturore sundojne botën sot. Rrjeti i telekomunikacionit, përfshire TV, telefonin, radion, sherbimin informative, qe na lejojne ne te komunikojme nepërmjet distancave te medha. Tjetri është networku i transportit, veçanërisht udhëtimi ne distanca te medha.

Edhe ne kohet e lashta ka pas ekzistuar komunikimi ne distancë “lidhjet mes perandorive te medha“, por kjo ishte e limituar vetem për qellime qeveritare, diplomatike, ushtarake. Vetem kohet e fundit udhëtimi i distancave te largëta u be i përshtatshem për publikun e gjere. Turizmi, dikur privilegj vetem i te pasurve, tashme është i mundshem për te gjithë ata qe dikur vetem enderrnin ti shihnin.

Kur ndodh një katastrofe natyrore, ne jo vetem degjojme për te, por edhe shohim skena nga vendi i ngjarjes. Disa teoriciene besojne se Lufta e Vietnamit u be lufta me pak popullore ne historine e Amerikes, për shkak te faktit se për te paren here civilet ne shtëpi mund te shihnin efektet e saj, shkatërrimin e fshatrave dhe grumbujt e trupave te vdekur.

Vet-hapja

Vet-hapja është dhënia e informacionit mbi veten.

Ne prezantojme (bejme te njohur shumë gjera rreth vetes), duke filluar nga shprehja e fytyres, te veshurit, toni i zerit dhe shumë elemente te tjere joverbale, ndonese, shumë nga keto sjellje janë te paqellimta.

Por vet-hapja është e qellimshme.

Ndodh ne komunikimin dy personesh me shumë se ne çdo lloj tjetër komunikimi.

Ose e thene ndryshe, është pjese përberese e tij. Një psikolog studjues i fenomenit te vethapjes, shkruan- “kam njohur njerez qe do te preferonin me mire te vdisnin, sesa te flisnin për vetveten. Kur une them se vethapja është shenjë e shendetit te personalitetit ajo qe nenkuptoj është se, njeriu shfaq shumë karakteristika, te cilat na japin një personalitet te shendetshem....do te shfaqe aftesine për te bere veten plotesisht te njohur tek te pakten një person tjetër te rendesishem për te “(1964, Jourard)

Vet-hapja është një përpjekje për ta bere te verteten pjese te lidhjeve tona sociale dhe ne e dime se ajo është e lidhur si me shendetin mendor dhe me zhvillimin e konceptit për veten.

Vet-hapja nenkupton zgjerimin e kuadratit te hapur, i cili shpreh vullnetin tuaj për tu njohur nga te tjeret.

Besimi dhe reciprociteti

Koncepti i vet-hapjes mbështetet ne besimin dhe reciprocitetin ne marrëdhëniet tona. Psikologët theksojne se vethapja tenton te jete graduale. Ajo zhvillohet pasi është krijuar besimi.

Vet-hapja është selektive.

Ne nuk i hapemi kujdo. Madje ne shumicen e rasteve ne hapemi vetem kur jemi te sigurte se imazhi qe do te krijojme për veten do te jete pozitiv.

Duke kerkuar përfeksion, gje qe është larg realitetit, edhe vethapja është e kufizuar. Ne kemi frike se info i dhene për veten mund te keqpërdoiret ose se te tjeret na refuzojne.

Intimiteti

Cilesia e marredhenies dypersoneshe varet shumë nga intimiteti. Disa psikologe kryen një studim mbi kete koncept ne grupe te ndryshme njerëzish dhe u vertetua se njerëzit e lidhin konceptin e intimitetit me aftesine për te ndare mes tyre mendimet, interesat, qellimet, besimet dhe nuk u përmend seksualiteti si pasojë e intimiteti.

Konkluzioni ishte se lidhjet intime nuk përfshijne domosdoshmerisht marredhenie seksuale. Një përkufizimi i mevonshem e shikon intimitetin si një marredhenie nepërmjet te ciles ne mesojme shumë gjera për jeten emocionale te te tjereve, por dhe njihemi ne te njëjten menyre prej tij.

Autoret e ketij përkufizimi nenvizojne se një marredhenie intime, karakterizohet nga **reciprociteti, ndervarësia, besimi, angazhimi, dhe kujdesi për njëri tjetrin.**

Me reciprocitet nenkuptonin një marredhenie ku partneri ndan gjithcka bashkerisht.

Ndervartesia nenkupton procesin e te mesuarit sesi ne mund te varemi nga njëri-tjetri për mbështetje, kuptim, veprim dhe mbi keto baza te ndertojme marredheniet tona.

Angazhimi është shkalla ne te cilen te dy personat e shohin lidhjen si te përcaktuar dhe përpiqen për vazhdimesine e saj.

Kujdesi ka te beje me shqetesimin lidhur me mireqenien e tjetrit dhe demonstrimin e afeksionit ndaj tij.

Lidhja dhe angazhimi

Një variabel tjetër qe përcakton sesi do te nderveprojne dy persona, është edhe forca e nevojës për lidhje, e cila mund te shkoje nga nevoja për lidhje te forte, deri ne ato anti sociale.

Shumica e njerezve e vendosin veten diku mes dy ekstremeve. Një person qe preferon te gjendet ne shoqerine e te tjereve sesa vetem, ka lidhje te forte.

Ndersa personi qe ka ndjenjë te ulet lidhjeje, preferon te jete vetem dhe ka pak deshire te shoqerohet.

Duket se personat me ndjenja te forta lidhjeje, janë me te vullnetshem te kryejne përgjegjesite e kerkuara nga një marredhenie intensive.

Për shumë njerëz angazhimi absolut për një person tjetër shihet me frike ose si detyrim.

Një prove e ketij fakti është numri ne rritje i çifteve qe vendosin te bashkejetojnë pa u martuar.

Çfare duhet te kemi parasysh për te rritur cilesine e një marrëdhënie?

- a- ju nuk mund te ndryshoni sjelljen e njerezve te tjere, ju vetem mund te ndryshoni qendrimin tuaj
- b- njerezit e tjere nuk mund te lexojne mendjen tuaj
- c- kujtoni se zakoni nuk duhet te jete shkak për çdo lloj sjelljeje (burri nuk gatuan)
- d- ju nuk mund te beni te tjeret te lumtur
- e- ne komunikim ka edhe disaprovime
- f- mos u ktheni ne viktime
- g- adapto sjelljen tuaj sipas situates

Si mund te veproje keshilluesi për te adaptuar shprehi te një marrëdhënie cilesore?

- I) Teknika me e përdorur është ajo e modifikimit te sjelljes
- 2) Teknika e dyte është DESC scripting
- D (decirbe)- përshkruaj sjelljet shqetesuese
- E (express)- shpreh se çfare mendon
- S (specify)- I specifikoni tjetrit se çfare prisni prej tij
- C (consequence)- I shpjegoni tjetrit se çfare pasojash (+) apo (-) mund te kete sjellja e tij.

P.sh. kur dy te dashuruar janë ne party dhe kanë probleme. Vajza fillimisht përshkruan sjelljen e tij, pastaj tregon sesi ndjehet, me pas specifikon dhe tregon pasojat.

Intervistimi përfshin shumë elemente te komunikimit dypersonesh. Kur ju bisedoni me mjekun, konsultoheni me rrobaqepesin, pyesni dike për një adrese te caktuar, ju ne një menyre jeni përfshire ne intervistim ose ne një “bashkebisedim për një qellim” siç përcaktohej dikur. Sot intervistimi përcaktohet si:

“Një proces komunikimi dypalësh me një qellim serioz dhe te paracaktuar, i planifikuar për te shkëmbyer sjellje dhe qe përfshin pyetjet dhe përgjigjet ndaj tyre”

Edhe ky përkufizim duket i limituar, pasi i kufizon ato vetem tek intervistat për qellime serioze. Sot intervistat janë bere tepër popullore me përfshirjen e tyre ne programet e Radios apo Televizionit, me qellim argetimi apo informacioni.

Intervistat mund te përdoren për shumë qellime:

- për te grumbulluar informacion
- për te dhene informacion
- për te bindur dike për një veprim
- për te zgjidhur problemin e dikujt
- për keshillim
- për te gjetur pune
- për te grumbulluar ankesat
- për te bere analizen e punes
- për te korrigjuar një gabim
- për te matur stresin etj.

9 KARAKTERE TE VESHTIRA NE KOMUNIKIM

TANKU

Histori

Eshtë një ditë e bukur. Qielli është pa re, dhe Gimi dëgjon që jashtë dritares së tij, zogjtë që po këndojnë. Ai është duke punuar për një projekt në zyrën e tij.

Pa pritur ai dëgjon një tingull familjar për të. Ky tingull i kujton Gimit zhurmën e një tanku duke ecur. I duket sikur dyshemeja fillon e lëkundet. Gimi e ndjen akoma dhe më afër zhurmën e tankut, i cili papritur rrotullohet dhe i del përpara syve dhe drejtohet drejt tij me shpejtësi. Gimi i dëshpëruar, ka ngritur tashmë në mënyrë imagjinare flamurin e bardhë, por përsëri tanku vazhdon të lëvizë në drejtim të tij. Tanku ndalon përpara këmbëve të Gimit, dhe një furtunë e vërtetë sharjesh fillon.

Ti je një idiot, je krejtësisht inkopetent, je një turp i vërtetë për racën njerëzore. Ti je një gabim gjenetik. Ke qenë duke punuar për këtë projekt për më shumë se dy javë dhe në këtë moment je tre javë mbraça. Nuk dua të dëgjoj më justifikimet e tua. Kij kujdes sepse...”

Tanku është konfrontues, preciz, simboli perfekt për të krijuar sjellje ngacmuese dhe agresive.

KARAKTERI “ANKUES”

Histori

Sapo Ela filloi të fitonte përqëndrimin, Lola filloi përsëri. Ishte e 112 herë që Lola e kishte ndërprerë gjatë asaj që Ela po thoshte.

A të tregova se sot bleva një sobë të re me gaz? Shpenzova gjithë kursimet e një viti e gjysëm. Ishte shumë e rëndë e mezi e kam nxjerr nga makina. Burri donte të më ndihmonte, por ai ka pasur një dhimbje në kurriz këto kohë, kështu që unë i thashë jo. Kutia ishte shumë e madhe dhe mendo se ç'mund të bësh kur kutia është aq e madhe, sa as po të hapësh komplet krahët nuk e mban dot. Nuk mund të prisja dot që ata të dyqanit të ma sillnin në shtëpi, sepse nuk iua kisha besën e kjo ishte e fundit që kishte ngelur.

Nuk i kërkoja asnjërit ndihmë, sepse e dija që ishte më mirë të lëvizte një njëri sesa dy. Kur po hapja kutinë preva gishtin te rripi me të cilin ishte lidhur kutia. Dhe mendo sikur të më kishte ndihmuar ose sikur t'i kisha kërkuar ndonjë tjetri ta hapte kutinë, ai do të kishte prerë gishtin e do të më kishte bërë mua fajtor.

Kur e hapa dhe kur u mundova ta vija në punë, ajo nuk punoi kështu që unë pavarësisht se po vdisja nga lodhja ...

Sa më shumë vazhdonte Lola të qahej e të ankohej, aq më shumë Ela pyeste veten. Çfarë nuk shkon me të? Pse ajo ankohet gjithë kohën?

Qaramanët ndihen të pashpresë dhe të mbytur nga një botë e padrejtë. Standarti i tyre është perfeksioni dhe asnjëri dhe asgjë nuk e arrin dot këtë përfeksion për ta.

Por ata e duan shoqërinë, sepse shkarkojnë gjithë problemet tek ju. Të ofrosh zgjidhje e bën shoqërinë tuaj jo të këndshme e në këtë mënyrë ankesat e tyre do të rriten.

GRANATA

Histori

Beni po kontrollonte që në mëngjes disa nga llogaritë e një dite më parë, kur në zyrë hyn Genci, me një maskë të ngurtë në fytyrë, duart të futura në xhepa. Beni mendoi se diçka nuk shkonte mirë me të. Genci kaloi pranë tavolinës së Benit dhe preku pakëz disa nga letrat që gjendeshin mbi tavolinë. Letrat pa prituri u rrëzuan mbi dyshe.

Beni në ato momente po e përmbante veten që të mos thoshte asnjë gjë, dhe me një zë të ulët shqiptoi vetëm “Kujdes Genci”. Në ato momente Genci u tendos edhe më shumë në fytyrë, shtëngoi grushtet, krahët filluan t’i dridhen dhe zëri i tij shpërtheu.

Pse nuk shikon se ku i ke vendosur ato m... letrash. Si mund ta dija unë që ato qenë atje. Nuk e di tashi edhe pse erdha këtu. Në këtë m.... zyre kështu bëhet përditë,

Zëri i Gencit ngrihet edhe më shumë dhe fillon të bëhet më i dhunshëm e me më shumë sharje. Dukej sikur ky shpërthim i tij do të zgjaste për shumë kohë, por ai filloi ta ulte ritmin. Pas pak çastesh ai pushoi së bërtituri dhe doli nga zyra, duke përplasur derën mbrapa tij.

Pas një periudhe të shkurtër qetësie, granata shpërthen me një zemërim dhe egërsi për gjëra që nuk kanë të bëjnë fare me kushtet prezente.

AI QE I DI TE GJITHA

Histori

“Mirëdita. Kjo është zyra teknike e kompanisë ABC. Emri im është Gjergji.

Si mund t’ju ndihmoj?”

Klienti fillon të shpjegoj në telefon.

“Emri im është Agron, unë jam drejtor i kompanisë dhe kam punuar në qindra kompjuter të ndryshëm.” Agroni vazhdon të shpjegoj problemin, duke përfunduar me: “Është shumë e qartë që problemi qëndron tek produkti juaj”.

Po zoti Agron, unë e njoh shumë mirë këtë lloj kompjuteri dhe me sa më përshkruat më sipër, nuk më ngjan se është një problem mekanik, por është problem që u përket programeve të kompjuterit. Mund të më thoni se çfarë mbarese ka file?

“Nuk është problem programi”

“Zotëri kjo është ajo që unë dua të kuptoj tashti. Nga e dini ju që nuk është problem programi?”

“Po dëgjoni ju apo jo. Ky nuk është problem programi. Problemi qëndron tek kompjuterat që shisni ju”

Gjergji u përpoq që t’i bënte një pyetje tjetër: “Ndërkohë që kompjuteri u fik, doli në ekran mesazh për hard-diskun?” Agroni nuk e mbante mend, por pavarësisht filloi të përsëriste se faji ishte i kompjuterit.

Gjergji u përpoq edhe një herë. E provuat hard-diskun në ndonjë kompjuter tjetër?

Agroni i nxehur i kthehet. “Ne e kemi shumë të qartë që nuk është problemi i kompjuterit se çfarëdo hard-disku të vendosim ne te, ai nuk do të punoj. Dua të flas me drejtorin tuaj.

Karakteri që i di të gjitha ka rrallë dyshime dhe është jo tolerant përsa i përket korrigjimeve ndaj tij ose kontraditave. Në qoftë se diçka nuk ecën mirë, ky lloj karakteri do të flasë me aq shumë autoritet, sa t’ju bëjë ju të ndjeheni i paafte.

KARAKTERI “PO”

Histori

Djana është një nga personat më të sjellshëm. Kaq e sjellshme sa që nuk mund të thotë jo asnjëherë. Ajo thotë po për çdo gjë dhe çdo njeriu dhe sinqerisht mendon se çdo kush ngelet i kënaqur.

“Mund të më bësh një favor”-pyeti Adi

“Patjetër”-përgjigjet Djana

“A mund ta zbresësh pak poshtë këtë dosje?”-pyet Genci

“Pa problem fare është përgjigja e Dianës

“Mbaroje pak këtë fax-in përpara se të largohesh”-thotë shefi

“Me kënaqësi përgjigjet” -Djana.

Po shpesh Djana harron për favorin që duhet ti bëj Adit, nuk ja zbret dosjen Gencit dhe largohet pa mbaruar fax-in për shefin. Ajo ka gjithmonë arsye të forta dhe shpjegime se përse ka vepruar në këtë mënyrë dhe për habi të saj, ajo nuk është më aq e mirë në sytë e të tjerëve.

Kur premtimet nuk mbahen njerëzit mërziten dhe kjo shpesh çon në konfrontime. Adi, Genci, Shefi të gjithë në një mënyrë ose tjetër u konfrontuan me Djanën. Ata të gjithë i vlerësuan problemet e Djanës dhe ofruan edhe zgjidhje, me të cilat Djana ra dakord, vetëm për t’iu shmangur konfrontimit. Në dukje e kënaqur, Djana po ziente nga brenda dhe vendosi që ajo nuk do të bënte asgjë të mirë për këta njerëz të ndyrë.

Personat PO përpiqen t’i kënaqin njerëzit dhe të shmangin konfrontimet. Personat PO thonë po pa menduar shumë gjatë për gjërat. Ata harrojnë angazhimet e mëparshme dhe thonë po për kërkesat e fundit, dhe më pas kur konfrontohen ata ndihen të fyer.

KARAKTERI “NDOSHTA”

Histori

Afërdita është në ankth, sepse është dita e fundit e afatit të përgjigjes që pritet prej Shefit. Shef Thanasi e dinte që vendimi ishte në dorë të tij dhe çuditërisht ai nuk gjendej asgjëkundi. Pas disa kërkimesh lart e poshtë më në fund Afërdita mundi ta gjente.

“Afërdita, nuk kam kohë tashti për të folur, më vjen keq po jam shumë i zënë”.

Afërdita pavarësisht nga fjalët e tij fillon t’i shpjegoj edhe njëherë çështjen. “Duhet vendosur sot emri i karakterit, i cili do të na përfaqësoj në konferencë në Boston dhe sot ju e dinit është afati i fundit, a e keni vendosur”- thotë Afërdita.

“Ah jam akoma duke u menduar për këtë çështje”-përgjigjet shefi.

Akoma duke u menduar?-përgjigjet Afërdita e nxehur.

“Zoti XXX konferenca bëhet javën tjetër dhe unë ju kam kërkuar të zgjidhni një përfaqësues një muaj përpara”- vazhdon Afërdita.

“Po e di... por.....mendoj se do ta vendos së shpejti.”

Afërdita merr frymë thellë dhe mundohet edhe një herë për herë të fundit. “Së shpejti, po kur?”

XXX ndalon së ecuri, kthehet nga Afërdita dhe thotë: “Nuk e di Afërdita akoma”.

Afërdita ngeli për disa momente të shkallët duke parë shefin i cili po largohej.

KARAKTERI “JO”

Histori

Eda sapo kishte mbaruar pjesën e parë të prezantimit të saj, kur një grua pjesmarrëse ngriti dorën.

Po zonjë, “A keni ndonjë pyetje-vazhdoi Eda.

Ajo u kthye drejt Edës dhe i tha. “Kjo që thua t’i nuk funksionon këtu tek ne”

“E ke provuar ndonjëherë” e pyeti Eda pa qenë akoma e qartë se për cilën nga pikat po flitej.

“E çfarë do të përfitoja po ta provoja?”

“Atëherë nga e dini që nuk ka për të funksionuar”- vazhdoi Eda të pyeste.

“Eshtë e qartë fare”

“E qartë për kë”-vazhdoi edhe njëherë Eda.

“Për çdo person pak inteligjent i cili e dëgjon”.

“Atëherë unë nuk e kuptoj këtë mosfunksionim tënd-vazhdon Eda.

“Atëherë a do të thotë kjo që ju nuk jeni inteligjent”-vazhdoi zonja me zë triumfues.

I aftë të luftoje kundër ideve të mëdha me një fjali të vetme, shkakton një rënie të menjëhershme të moralit, i bezdis personat normalë me shumë lehtësi dhe lufton për një betejë pa fund derisa arrin të të mposht duke të bërë të pashpresë dhe të dëshpëruar.

KARAKTERI “ASGJE”

Histori

Sokoli me Zanën kanë rreth 17 vjet të martuar. Zanës çdo ditë e më shumë i dukej se sa më shumë që kalonin vitet aq më i heshtur bëhej Sokoli. Kishte ditë që ata të dy mund edhe të mos bisedonin fare bashkë. Sigurisht që çiftet shpesh herë kanë probleme shume të mëdha, por edhe kjo sjellje e Sokolit atë e shqetësonte. Por të njëjtën gjë ai bënte edhe me të afërmit ose shokët, pothuajse nuk fliste ose nuk bisedonte me asnjëri.

Zana atë natë vendosi të ulej me të dhe të përpiquej të bënin bashkë ndonjë muhabet.

E pe spektaklin sot mbasdite-pyeti Zana- dhe vazhdoi. Të pëlqeu?

Asnjë përgjigje prej Sokolit, dukej sikur ai nuk kishte dëgjuar fare. Ai vazhdoi të rrinte ulur dhe të lexonte gazetën.

Zana e provoi përsëri. “Po hë më jep një përgjigje të shkretën”.

Ai lëvizi sytë drejt saj, ngriti pak kokën nga gazeta dhe ju përgjigj “Nuk e di”. Kjo ishte e gjitha që ai i tha. Zana u ndie keq, dukej sikur distanca midis tyre ishte kilometra të tëra kështu që vendosi ta provonte edhe një herë. “Sokol duket sikur ne nuk flasim kurrë me njëri-tjetrin. Gjatë gjithë kësaj kohe nuk më ke thënë më asnjëherë që më do. A më do më me të vërtet?” Sokoli bëri të njëjtën lëvizje koke si më parë, uli fare gazetën dhe thjeshtë u përgjigj.

“Asgjë s’ka ndodhur. Të kam thënë 17 vjet përpara që të dua. Nëqoftë se ndonjë gjë do të ndryshoj nuk ke pse pyet do ta them vetë”. Dhe kjo qe e gjitha. Ngriti prapë gazetën dhe filloi të lexonte si zakonisht.

Asnjë reagim verbal ose joverbal, asgjë. Ata e mbyllin gojën dhe për ta është sikur të jenë fare vetëm. E ç’mund të presësh më shumë nga karakteri “Asgjë”.



ABUZIMI, VETVRASJA

OBJEKTIVAT E TRAJNIMIT

- Rritja e nivelit të informacionit të të rinjve mbi problemin e abuzimit dhe vetvrasjes tek të rinjtë
- Përfshirja e një numri të madh të rinjsh që diskutojnë rreth këtij problemi.
- Vlerësimi i njohurive dhe informacionit që të rinjtë kanë mbi abuzimin dhe vetvrasjen në përgjithësi dhe si duhet të reagojmë në këto situata.
- Vlerësimi i mënyrave më efikase të shpërndarjes së informacionit ekzistues tek të rinjtë nëpër rrethet e tyre shoqërore, në shkollë etj.

ÇFARE NUK

duhet të them kur kam të bëj me një të mbijetuar nga një abuzim, përdhunim apo incest

 Te pyesni për ngjarjen.

(Përdhunimi është një krim, është forcë e ushtruar kundër vullnetit të viktimës).

 Meshkujt mbeten meshkuj.

 Veshja nuk ishte e përshtatshme.

(Kjo do të thotë që po të isha veshur si lojtar futbollit dhe të rrija në mes të fushës, meritoja të goditesha dhe të isha e detyruar të merrja pjesë në lojë. Jo, asnjëri nuk meriton të atakohet, sepse nuk është veshur thjesht).

 Qetësohu, ishte vetëm seks!

(Seksi është një akt që ka të bëjë me dashurinë, është konsensual, sjell kënaqësi nga të dy palët, është romantik {në disa raste}. Përdhunimi nuk është romantik, nuk ka të bëjë fare me kënaqësinë, dashurinë apo konsensusin. Nëse mendoni që përdhunimi është vetëm seks, atëherë duhet t'i nënshtroheni terapisë).

 Po pate vullnet e kalon shpejt!

(Deri në momentin që nuk ke provuar të njëjtin emocion, nuk mund të më thuash ta kaloj kaq shpejt. Vëre veten në vendin tim, si mendon se do ndihesh, ti nuk e di dhe nuk do ta gjesh asnjëherë).

 Nuk duhej të ishe vetëm.

 Ti ishe e pirë, kjo është një ftesë e hapur për seks.

(Të kalosh mirë me dikë, nuk do të thotë që i lejon dikujt të ketë marrëdhënie seksuale me ty).

 Te pëlqeu apo jo.

 Mund ta kishe shmangur.

(Nuk mund ta shmangesh gjithmonë përdhunimin, disa situata nuk mund t'i kontrollosh, vetëm sepse nuk je i përgatitur për më të keqen, pse duhet të jesh? Nuk është normale të mendosh që duhet të jemi vigjilent në çdo moment dhe nëse për një moment nuk jemi vigjilent dhe na atakojnë atëherë e meritojmë).

 Ishte vullnet i zotit që të përdhunuan.

(Kjo është shumë e gabuar. Zoti nuk na ndëshkon. Nuk është faj i askujt përveçse i përdhunuesit).

 Nuk të besoj.

 Mos flit për atë që ka ndodhur.

(Të flasësh është një mënyrë për të çliruar presionin e brendshëm).

 Ka më keq se ty.

(Ndoshta, por gjithsesi jam e mbijetuar nga një përdhunim, jam e sigurt që ata që kane patur të njëjtën experience, nuk do të ishin kaq gjykues).

 Je e vetmja që të vjen turp nga kjo gjë.

 Ka kaluar kaq kohe, përpiku t'a harrosh

(Të marrësh veten kërkon kohë, mëso të pranosh kohën ose mos më prano fare mua).

 Ndodhi sepse ishe e dobët.

(Mund të jem e dobët fizikisht, por jo mendërisht, nuk isha e dobët kur zbulova se isha përdhunuar dhe kisha nevojë për ndihmë. Kjo më lejon të jem e fortë, jo vetëm fizikisht dhe mendërisht, por dhe në zemër dhe në kapërcimin e asaj ç'ka më ka ndodhur).

ÇFARË MUND TË BËJ?

 Kam dikë që është përdhunuar, çfarë mund të bëj që të ndihet më mirë:

Gjëja e parë që duhet të keni parasysh është që mikja juaj është treguar shumë e guximshme që ju ka rrëfyer dhe këtë duhet t'ja komentoni mikes suaj. Nuk është e lehtë për një të mbijetuar të vendosi të flasë. Kujtoni pasojat që ka një person i tillë për t'u përshtatur me realitetin, mund të mbyllet në një botë krejt të re. Do të ketë flashbacks, ëndërra të këqia, ankth, depresion, panik, stres post traumatik. Duhet të respektoni të gjitha këto pasoja në momentin që i mbijetuari e përjeton ngjarjen që ka ndodhur. Gjeni mënyra për ta bërë të ndihet mirë, jo në mënyrë direkte fillimisht. Besimi është gjithmonë një çështje shumë e vështirë për të mbijetuarit (çdo lloj prekje mund të shkaktoj keqësim të gjendjes). Kjo mund të shkaktohet dhe kur përdoren fjalët e gabuara, një aromë, apo ngjyrë, një lloj ndërtese apo makine, edhe veshja apo drita në disa raste. Mos e detyroni të mbijetuarin të bëhet në mënyrë të sforcuar pjesë e një bashkëbisedimi, kini parasysh gjithmonë faktorin kohë që i duhet për të marrë veten.

 Më kanë përdhunuar, çfarë mund të bëj të ndihmoj veten?

Pas një përdhunimi duhet të kujtoni **3 Mos-ët** themelore:

1. Mos bëj dush apo mos i hiq rrobat që kishë veshur më parë.
2. Mos i hiq bizhuteritë, mos i laj duart.
3. Mos rri në vendin ku të përdhunuan, mundësisht ik që aty dhe gjej një vend që të bën të ndihesh e sigurt

SI TË BASHKËPUNOJMË ME ANKTHIN DHE DEPRESIONIN?

Të mbijetuarit kanë shpesh probleme të tilla si frika, ankthi dhe depresioni. Një në 5 gra dhe 1 në 7 burra përjetojnë depresion gjatë jetës së tyre. Ajo që akoma duket enigmatike është se 1 në 4 gra përdhunohen në Amerikë dhe 1 në 6 gra përdhunohen çdo ditë. Kjo provon qartë se të gjithë të mbijetuarit kalojnë një lloj depresioni. Tetë në 12% të popullsisë përjeton ankth ose atak paniku nga imbalancat kimike të depresionit, (lidhja e të mbijetuarve me depresionin), sa nga ne vuajnë nga anxi për shkak të depresionit si mbijetues?

Përgjigja për këtë pyetje është e thjeshtë, po të bëjmë një llogaritje. Të mbijetuarit përbëjnë 14 përqind të popullatës botërore. Mendoni se jemi vetëm tani? Nuk mendoja kështu. Për këtë pothuaj të gjithë të mbijetuarit vuajnë nga një formë ankthi dhe depresioni.

Jo vetëm të rriturit vuajnë por edhe fëmijët. Një në 20 fëmijë ka çrregullime të hiperaktivitetit dhe mungesa të vëmendjes dhe në këta fëmijë janë ndeshur forma të rënda të ankthit dhe panikut që kanë çuar në depresion, i cili është shfaqur në pubertet.

Ata të cilët vuajnë nga depresioni shpesh kanë deficienca mendore ose në të kundërt.

Pse jemi të depresuar? Pse kemi nevojë të dëmtojmë veten apo kemi ide vetvrasëse? E gjitha e ka fillin shumë më herët, në një eksperincë traumatike. Ne kemi vuajtur fëmijë dhe të rritur dhe kjo kapërcehet vetëm atëherë kur të fillojmë të kuptojmë se nuk jemi vetëm. Ne shikojmë numrat, lexojmë informacin. Ndonjëherë mendojmë se nuk është e mjaftueshme, dhe kemi ndjesi dështimi. Ne kemi probleme me vetvlerësimin që çojnë në çrregullime të të ngrënit, por ende nuk jemi në dijeni të fakteve. Ne mësojmë, por a e dëgjojmë në të vërtetë njëri-tjetrin

Nëpërmjet njëri-tjetrit mund të ndërjegjesohemi më tepër dhe të rrisim mirëkuptimin.

Më poshtë janë disa udhëzime për të ndihmuar veten apo dikë që është i afërt për ju, si të menaxhojë ankthin emocional, panikun dhe depresionin. Nëse e ndihmon veten sot mund të ndalosh frikën nesër.

- 1) Gjeni një vend që ju jep fuqi ose dhe ju kthen në vete. Shpesh shenjat shpirtërore të qarta ndihmojnë shpirtin të gjej dashurinë dhe të rritet.
- 2) Jepini vetes kohë për të marrë frymë, ushtrimet e frymëmarrjes janë të mrekullueshme për të qetësuar mendjen në momente tensioni.
- 3) Gjej një hobi. Disa herë na duhet ta stakojmë mendjen, por meqenëse është shumë më mirë të përballojmë problemet kujtoni që emocioni duhet moderuar shumë mirë.
- 5) Mos merrni drog apo alkool. Substancat alternojnë dhe nxisin emocionet dhe depresionin. Në një gjendje depresioni nuk është mirë të shtoni imbalancën tuaj, gjithashtu shkakton dhe ide vetvrasëse.
- 6) Shmangni situatat stresante, vende shumë të populluara, është mirë ta mbani veten të impenjuar me gjërat që doni
- 7) Kërkoni-ndihmë.
- 8) Kërkoni për asistencë nëpërmjet një doktori ose terapisti, t'i flasësh dikujt direkt është një nga mënyrat më të mira për të gjetur një stabilitet të vetja, për aq kohë sa do të kesh nevojë. Nëse nuk keni besim te terapia, do t'ju thojë mos i vini shkelmin pa e provuar më parë

Shpresoj që këto sygjerrime do ti shërbejnë dikujt, e di që nuk do të ndihmojnë këdo por do të rrisë ndërgjegjen duke patur parasysh që kjo është një çështje e rëndësishme sot në botë, unifikimi i mbështetjeve është një armë e mirë ndaj ankthit dhe depresionit.

ÇFARË MUND TË BËJ PËR TË NDIHMUAR DIKË QË KA IDE VETVRASËSE?

1. Merreni seriozisht
2. Kujtoni që sjelljet vetvrasëse janë kërke për ndihmë
3. Të jesh i gatshëm të ndihmohet dikë sa më shpejt të jetë e mundur
4. Dëgjo
5. Pyesni “ke ide vetvrasëse”?
6. Nëse personi ka gjendje akute vetvrasëse mos e lini vetëm
7. Kërkoni ndihmë profesionale
8. Nuk duhet të ketë sekrete

MITE DHE REALITETE MBI ABUZIMIN SEKSUAL

Mit: Nuk mund të më ndodhi mua asnjëherë.

Realitet: Të gjitha gratë janë viktime potenciale të përdhunimit.

Mit: Shumica e përdhunimeve ndodhin rastësisht, në errësirë nga një i panjohur.

Realitet: Zakonisht ndodhin në shtëpinë e dikujt. Shumë shpesh ai që thyen ligjin është një komshi, shok ose i afërm i viktimës. Shumica e përdhunimeve janë të planifikuara shumë mirë, dhe një përdhunues do të përdhunojë vazhdimisht, zakonisht në të njëjtën fushë dhe në të njëjtën mënyrë.

Mit: Përdhunimi është krim seksual i gradës së parë.

Realitet: Përdhunimi është një atak violent, pjesërisht seksual. Abuzimi fizik dhe psikologjik nuk dhunon vetëm integritetin personal të një gruaje, por dhe ndjenjën e saj të qenit e sigurt dhe të kontrollit të vetes.

Mit: Një përdhunues është lehtësisht i dallueshëm.

Realitet: Shumica e përdhunuesve janë meshkuj tepër normal, shumica janë të martuar dhe të rinj dhe mund t'i përkasin çfarëdo lloji niveli shoqëror.

Mit: Përdhunimi iu ndodh vetëm grave të reja.

Realitet: Mosha e viktimave të përdhunimit varion nga 4 muaj në 92 vjeç. Përdhunimi është një akt dhune për të cilin të gjitha gratë duhet të jenë të përgatitura.

Mit: Ka gra që e kërkojnë vete nga menyra e të veshurit .

Realitet: Kërkimet kanë treguar që përdhunuesit kërkojnë për ato që ata i perceptojnë si vulnerable, jo gra të veshura në ndonjë lloj mënyre. Përdhunimi është përgjegjësi e përdhunuesit, jo e viktimes.

ÇFARË DUHET TË KEM PARASYSH KUR KAM TË BËJ ME NJË KLIENT (ADOLESHENT) QË KA IDE VETVRASËSE?

 Plan, një projekt, për kartelat që do të përdoren në përgjithësi (një nga mënyrat kryesore për të identifikuar raste krize).

☞ Zakonisht në fillim të intervistës, të hapjes së kartelës, është procedurë që pyesim për ide vetvrasjeje apo vrasjeje, dhe dokumentojmë çdo gjë në detaje.

☞ Në rastet e adoleshentëve, hasen probleme me prindërit, nëse nuk keni një sistem dokumentimi dhe follow-up.

☞ Përgjithësisht ideja është të pyesësh në mënyrë sa më të qartë dhe direkte gjatë intervistës së parë.

☞ Një tjetër çështje shumë e rëndësishme është **çështja e privatësisë** (confidentiality). Praktikantët botërore kanë përfshirë në legjislacion, ligjin që çdo që thuhet në seancë është private **ME PERJASHTIM** të ideve suicidale (vetvrasëse) dhe disa përjashtime të tjera. Kjo do të thotë që nëse një person vjen tek unë dhe unë gjykoj që personi nuk do jetë i sigurtë dhe mund të tentojë vetvrasje kur të iki nga zyra ime, unë jam e detyruar (me ligj) të raportoj tek supervizori dhe të vë në dijeni personat që merren me raste të emergjencës së lartë (nëse ekziston).

Meqenëse nuk ka asnjë ligj që rregullon këto procedura në kësi rastesh do të hasen vështirësi.

☞ Është shumë e rëndësishme që së bashku me një përfaqësues nga shkolla të dilni me një **deklaratë** shumë të qartë se çfarë do bëjë këshilluesi në këto raste, për të siguruar që individi është i sigurt.

KËSHILLA KLINIKE

☞ Personi që vjen në krizë ka nevojë të ndjejë se këshilluesi kujdeset për të.

☞ Gjëja e parë që këshilluesit duhet të kenë parasysh, është si të përballojnë shokun dhe tronditjen e tyre në momentin kur ata e kuptojnë këtë dhe mund të shpërthejnë në të qara.

☞ Është gjithashtu e rëndësishme të kihet parasysh që përderisa klienti është në zyrën tënde shpresa nuk ka humbur.

Është gjithmonë e frytshme të pyetet “Si arrite të vish te unë me gjithë këtë ngarkesë emocionale, dhe gjithë këtë dhimbje? Unë mendoj se ti di si të kërkosësh ndihmë dhe të mbash veten të sigurt. Mendoj që kjo është një aftësi e jashtëzakonshme.”

☞ Është gjithashtu e rëndësishme që të dëgjohet çfarë klienti ka për të thënë pa tentuar të minimizohet dhimbja. Nuk ka asgjë që ju mund të thoni në atë moment që mund të bëjë klientin të ndjehet më mirë. Është një sfidë për këshilluesit që të jetë në gjendje vetëm të rrijë në një situatë të tillë pa bërë asnjë përpjekje për të rregulluar ndonjë gjë.

☞ Duhet mbajtur parasysh se ka shumë probleme për sa i përket kufijve dhe rolit që këshilluesi ka aktualisht në këtë proces. (Nëse ndodh të jeni përballë një klienti të tillë, gjëja e parë që do të donit të bënit është të rrih me të për ca orë dhe mundësisht të kesh një formulë që ti zgjidhte të gjitha mundimet në një çast). Pamvarësisht se ne duam të jemi familja që ky klient nuk ka, shokët që ky adoleshent nuk ka, ne jemi thjesht këshillues, vetëm kaq mund të bëjmë.

☞ Brainstorming. Pyet klientin çfarë mund të bëjë. Në shumicën e rasteve klienti e di se çfarë mund të bëjë. Ai/ajo ka thjesht nevojë të ndiejë që dikush kujdeset aq sa të pyes edhe për këtë. (zakonisht sugjerohet që klienti t'i shkruaj të gjitha këto në një copë të vogël letre që të mund t'a mbajë me vete në xhep ose portofol). Pyet për shokë ose njerëz me të cilët mund të flasë/ nuk ndihet i sigurt.

☞ Kujtoji klientit raste kur ai ka kërkuar ndihmë dhe përgëzoje për këtë - është jashtëzakonisht e vështirë të shkosh te një këshillues për ide vetvrasjeje sidomos në Shqipëri)

☞ Lëre takimin e ardhshëm sa më shpejt që të jetë e mundur (kuptohet jo të nesërmen, por nëse normalisht është pas një jave, në këtë rast mund të jetë pas 2-3 ditësh). Nëse midis takimesh është fundjavë është gjithmonë ide e mirë të jepet një numër celulari, por vetëm në raste ekstreme.

- ☞ Dokumento çdo gjë, me shkrim - çfarë klienti verbalizoi,
 - a ka ide - mendime,
 - a ka plan se si do kryhet
- a ka mundësi për t'u kryer si plan - p.sh nëse klienti thotë që marr overdozë a ka akses tek droga ose ilaçet
- ☞ Dokumento me shkrim planin e sigurisë - pika më e lart, të firmosura nga klienti dhe këshilluesi. *(kjo është efektive edhe klinikisht, sepse klienti ndjen se ka një pakt me ty dhe se ti kujdesesh që ky plan të realizohet)*
- ☞ Dokumentimi është shumë i rëndësishëm, nëse nuk dokumentohet nuk ekziston. Nëse, diçka ndodh, është në interesin tënd si këshillues dhe të vazhdimësisë së projektit që të dokumentosh se çfarë bërë ti që të parandaloje incidentin - të dokumentosh se ti ke bërë maksimumin tënd.
- ☞ Gjëja më e frikshme në keto raste është se tek e fundit ti je i pafuqishëm si këshillues të shpëtosh jetën e klientit; ai është i vetmi që vendos edhe nëse ti bën maksimumin tënd (kur je me klientin e ndjen dhe fatmirësisht ke një ide të përafërt nëse klienti do duket për seancën tjetër). Përveç kësaj ndjesie nuk ke asnjë garanci. Këshilluesit duhet të jenë të përgatitur për çdo gjë.
- Së fundi, është e rëndësishme të mbahet parasysh konteksti i ngjarjeve dhe çfarë solli krizën. Asnjë krizë nuk ndodh në vakum.

SHENJA TË VETVRASJES

- ☞ Tentativë të mëparshme
- ☞ Verbalizim i kërcënimit për vetvrasje
- ☞ Ulja e vlerësimit për veten
- ☞ Mbledhja e informacionit për mënyrat e vetvrasjes
- ☞ Shprehja e mungesës së shpresës, inati me veten dhe të tjerët.
- ☞ Tema mbi vdekjen apo depresionin evidente gjatë një diskutimi, apo shkrimi apo përzgjedhje literature.
- ☞ Deklarata që folësi duhet t'i ketë parasysh nëse ai/ajo nuk do të ishte më.
- ☞ Sjellje vetshkatërruese, vetdëmtuese
- ☞ Humbja e një të afërmi nga vdekja apo vetvrasje.
- ☞ Ndryshime akute të personalitetit, shkëputje, agresivitet, pëfshirje në aktivitete të rrezikshme.
- ☞ Simptoma fizike si çrregullime të të ngrënit, pagjumësi, dhimbje koke etj.
- ☞ Përdorim ose rritje e përdorimit të substancave.

EDUKIMI BASHKËMOSHATAR

OBJEKTIVAT E TRAJNIMIT

- Rritja e nivelit të informacionit të të rinjve mbi edukimin bashkëmoshatar dhe rëndësinë e tij
- Përfshirja e një numri të madh të rinjsh në grupet e edukimit bashkëmoshatar.
- Vlerësimi i njohurive dhe informacionit që të rinjtë kanë mbi edukimin bashkëmoshatar dhe pse ata e vlerësojnë si të rëndësishëm këtë proces.
- Vlerësimi i mënyrave më efikase të shpërndarjes së informacionit ekzistues tek të rinjtë nëpër rrethet e tyre shoqërore, në shkollë etj.

Edukimi bashkëmoshatar është një proces me anë të të cilit të rinj të trajnuar dhe të motivuar marrin përsipër të organizojnë aktivitete edukative me bashkëmoshatarët e tyre (të njëjtë në moshë, background ose interesa) gjatë një periudhe kohore, me qëllim që të zhvillojnë qëndrimet, besimet, njohuritë dhe aftësitë e tyre, duke u krijuar mundësi bashkëmoshatarëve që të jenë të përgjegjshëm dhe të mbrojnë shëndetin e tyre.

Edukimi bashkëmoshatar, mund të organizohet me grupe te vogla ose nëpërmjet kontakteve individuale; në shkollë dhe universitete, klube, kisha, vendet e punës në rrugë ose kudo ku të rinjtë mblidhen së bashku.

Shembuj të aktiviteteve të edukimit bashkëmoshatar janë:

- ❖ Organizimi i sesioneve me nxënësit në shkollat e mesme, duke përdorur teknika interaktive, te tilla si kuice, *role play* ose histori;
- ❖ Luajtja e një teatri në një klub për të rinjtë, duke u pasuar nga një grup diskutimi;
- ❖ Bashkëbisedime informale me të rinjtë në një diskotekë, duke biseduar rreth llojeve të ndryshme të sjelljes që mund të çojnë në rrezik dhe se ku ata mund të gjejnë më shumë informacion dhe ndihma praktike.

Edukimi bashkëmoshatar mund të përdoret me shumë popullata dhe grupmosha për qëllime të ndryshme. Kohët e fundit, edukimi bashkëmoshatar është përdorur në mënyrë intensive në programet e parandalimit të HIV/AIDS dhe shëndetit riprodhues në gjithë botën.

KUPTIMI I FJALES

Një **bashkëmoshatarë** është një person i cili i përket të njëjtit grup social, ashtu si personat e tjerë apo grupi. Grupi social mund të bazohet në moshën, seksin, orientimin seksual, profesionin, statusin social-ekonomik etj.

Edukimi i referohet zhvillimit të njohurive, qëndrimeve, besimeve ose sjelljeve të personit, që janë si rezultat i procesit të të mësuarit.

PSE ËSHTË I RËNDËSISHËM EDUKIMI BASHKËMOSHATAR?

Një i ri me mënyrën sesi ai/ajo sillet ka një influencë të madhë tek bashkëmoshatarët e tij. Kjo është e vërtetë si për sjelljet e rrezikshme, po ashtu edhe për ato të sigurta. Edukimi bashkëmoshatar e vë në përdorim influencën e bashkëmoshatarëve në mënyrë pozitive.

Kredibiliteti i edukatorëve bashkëmoshatar në sy të grupit të tyre, është me të vërtetë një bazë e rëndësishme në të cilën mund të ndërtohet edukimi bashkëmoshatar. Të rinjtë të cilët kanë marr pjesë në iniciativat e edukimit bashkëmoshatarë, shpesh lavdërojnë faktin që informacioni është trasmetuar më lehtësisht, sepse si edukatorët dhe audienca shkëmbejnë informacionet, interesat midis tyre dhe flasin për çështje që janë të përbashkëta për të gjithë. Është më pak e pëlqyeshme që edukatorët bashkëmoshatar të shikohen si figura autoritare “duke predikuar” sesi të tjerët duhet të sillen nga një pozicion gjyqtari. Më saktë, procesi i edukimit bashkëmoshatar është perceptuar më shumë si marrja e këshillave nga një shok, i cili ka të njëjtat shqetësime dhe një kuptueshmëri rreth asaj se çfarë është e pëlqyeshme për një të ri.

Të rinjtë marrin shumë informacione nga bashkëmoshatarët për çështje që janë veçanërisht të ndjeshme ose tabu për kulturën dhe traditën e tyre.

Edukimi bashkëmoshatarë është gjithashtu një mënyrë për të fuqizuar të rinjtë: që u ofron atyre mundësi për të marr pjesë në aktivitetet që ndikojnë tek ata, për të marr informacionin dhe shërbimet për të cilat kanë nevojë që të mbrojnë shëndetin e tyre.

BAZA TEORIKE E EDUKIMIT BASHKËMOSHATAR

Kur ndërmerren programe të edukimit bashkëmoshatar, qëllimi i përgjithshëm është zhvillimi i një sjellje të rekomanduar ose ndryshimi i një sjellje të rrezikshme në target grupin e zgjedhur.

Një pyetje thelbësore në këtë kontekst është: pse dhe si njerëzit adoptojnë sjelljet e reja? Fushat e psikologjisë së shëndetit, edukimit shëndetsor dhe shëndetit publik, sigurojnë teori të përshtatshme të sjelljes të cilat shpjegojnë këtë proces. Është mjaft e rëndësishme të jesh i ndërgjegjshëm për këto teori, për sa kohë që ato sigurojnë një bazë teorike, sepse edukimi bashkëmoshatarë është i rëndësishëm dhe i dobishëm. Për më tepër, ato mund të ndihmojnë në përcaktimin e planit dhe dizenjimin e ndërhyrjes së edukimit bashkëmoshatar.

Teoritë dhe modelet e mëposhtme që kanë të bëjnë me ndryshimin e sjelljes, janë mjaft të përshtatshme për edukimin bashkëmoshatar.

Teoria e veprimit të arsyetuar

Kjo teori konstaton se vëmendja e një personi për të adoptuar një sjellje të rekomanduar përcaktohet nga:

- Qëndrimet e personit në lidhje me këtë sjellje dhe besimeve të tij/të saj rreth pasojave të sjelljes. Psh., një grua e re e cila mendon se përdorimi i kontraktivëve do të ketë një rezultat pozitiv tek ajo, do të shfaq një qëndrim pozitiv ndaj përdorimit të kontraktivëve.
- Subjektiviteti (pikëpamjet personale të personit rreth një çështje) dhe normativa (cila është norma ose standarti në shoqërinë e tyre ose besimet e grupit) e personit bazohet në atë se çfarë mendojnë të tjerët që ai ose ajo duhet të bëj, dhe nëse persona të rëndësishëm aprovojnë ose nuk aprovojnë sjelljen.

NË KONTEKSTIN E EDUKIMIT BASHKËMOSHATARË

...ky koncept merr në konsiderat që:

- Qëndrimet e të rinjve janë mjaft të influencuara nga perceptimet e tyre se çfarë bashkëmoshatarët e tyre bëjnë dhe mendojnë
- Të rinjtë mund të motivohen shumë nga pritshmëritë që lidhen me edukatorët bashkëmoshatar.

Teoria social konjitivele të mësuarit social

Kjo teori bazohet kryesisht në punën e psikologut Albert Banduras. Ai konstatoi se njerëzit mësojnë:

- Në mënyrë indirekte, duke vëzhguar dhe modeluar nga të tjerët me të cilët personi identifikon veten (psh., të rinjtë shikojnë sesi bashkëmoshatarët e tyre sillen);
- Nëpërmjet trajnimeve në aftësitë që i çojnë drejt sigurisë, besimit në të qenit i aftë për të përmbushur sjelljen. Ky kusht specifik është quajtur vetë-efikasitet, që përfshin aftësinë për të kapërcyer barrierat për të mësuar sjelljen. Psh., praktikimi në mënyrë të rregullt i përdorimit të kondomit në një demostrim të përdorimit të kondomit, është një aktivitet i rëndësishëm që rrit vetë-besimin kur flisni rreth metodave të seksit të sigurt me partnerin.

NË KONTEKSTIN E EDUKIMIT BASHKËMOSHATAR ...

Kjo do të thotë që përfshirja e aktiviteteve eksperimentale të të mësuarit interaktivë është mjaft e rëndësishme, dhe edukatorët bashkëmoshatar mund të bëhen modele mjaft të rëndësishme.

Teoria e përhapjes së inovacioneve (ndryshimeve)

Kjo teori argumenton që influenca sociale luan një rol të rëndësishëm në ndryshimin e sjelljes. Roli i liderave të opinionit në komunitet, të cilët veprojnë si agentë të ndryshimit të sjelljes, është një element i rëndësishëm i kësaj teorie.

Influenca e tyre në normat dhe zakonet e grupit është parë kryesisht si një rezultat i shkëmbimeve dhe diskutimeve person – person.

NË KONTEKSTIN E EDUKIMIT BASHKËMOSHATARË...

Kjo do të thotë që edukatorët bashkëmoshatarë të zgjedhur, duhet të jenë të besuar dhe lidera të opinionit me reputacion brenda grupit të tyre. Roli i liderave të opinionit si edukatorë, është veçanërisht i rëndësishëm në punën si outreach, ku grupi target nuk mund të arrihet nëpërmjet aktiviteteve formale të planifikuara, por nëpërmjet kontakteve sociale të përditshme...

Teoria e edukimit pjesmarrës

Kjo teori pohon që fuqizimi dhe pjesëmarrja e plotë e njerëzve e ndikuar nga një problem i aktual, është një zgjidhje për ndryshimin e sjelljes

NË KONTEKSTIN E EDUKIMIT BASHKËMOSHATARË ...

Përshtatshmëria e kësaj teorie është e evidente: shumë përkrahës të edukimit bashkëmoshatar pohojnë që procesi (horizontal) i bashkëmoshatarëve, të biseduarit midis tyre dhe përcaktimi i një kursi veprimi, është kyç në suksesin e projektit të edukimit bashkëmoshatar.

Modeli i besimit të shëndetshëm

Ky model është zhvilluar në fillimet e 1950 nga psikologët sociale Godfrey Hochbaum, Stephen Kegels dhe Irvin Rosenstock. Kjo teori është përdorur për të shpjeguar dhe predikuar sjellje të shëndetshme, kryesisht nëpërmjet sensibilitetit të perceptuar, barrierave të perceptuara dhe përfitimeve të perceptuara.

Ky model sugjeron që në qoftë se personi ka dëshirë të shmang sëmundjen ose të marr vlera të mira, pozitive dhe besim se një veprim specifik i shëndetshëm mund të parandalojë sëmundjen (shpresë), atëherë një veprim sjellor pozitivë do të merret ndaj kësaj sjellje.

Fatëkeqësisht, ky model i ndryshimit të sjelljes nuk merr në konsideratë gjëra të tilla si zakonet, qëndrimet dhe emocionet. Kështu që, megjithëse modeli është i dobishëm, ndikimet e një numri faktorësh në sjellje (kultura, influenca sociale, statusi social-ekonomik, eksperiencat personale, etj) duhet të merren në konsideratë, në qoftë se ky model do të përfshihet në procesin e edukimit bashkëmoshatar.

NË KONTEKSTIN E EDUKIMIT BASHKËMOSHATAR

Koncepti më i përshatshëm i modelit të besimit të shëndetshëm është ai i barrierave të perceptuara, ose opinionit i personit nga kosto të qarta dhe psikologjike të veprimit të këshilluar. Në këtë këndvështrim, një edukator bashkëmoshatar mund ti reduktoj barrierat e perceptuara nëpërmjet sigurimit, korrektimit të keqinformimit, stimuljve dhe asistencës. Psh., në qoftë se një person i ri nuk kërkon kujdes shëndetësor në klinikën locale, sepse ai ose ajo mendon që konfidencialiteti i saj ose i tij nuk respektohet, edukatori bashkëmoshatar mund të siguroj informacion nga shërbimet miqësore për të rinjtë, në këtë mënyrë e ndihmon që të kapërcejë barrierat për marrjen e kujdesit të duhur shëndetësor.

Modeli IMBR: (information, motivation, behavioural skills and resources) informacion, motivim, aftësitë sjellore dhe burimet

Modeli IMBR, është një model i adaptuar, i cili adreson sjellje që lidhen me shëndetin në një mënyrë që është gjithëpërfshirëse dhe e qartë dhe që mund të aplikohet në kultura të ndryshme. Ky model fokusohet kryesisht në informacion (çfarë), në motivimin (pse), në aftësitë sjellore (si) dhe burimet (ku) që mund të përdoren në sjelljet rezikuese të grupit target. Psh., në qoftë se një burrë i ri e di që përdorimi i kondomit mund të parandaloj plotësisht përhapjen e virusit HIV, ai mund të motivohet t'i përdor ato dhe të mësoj sesi t'i përdor në mënyrë korrekte, por ai mund të mos jetë në gjendje t'i blejë ose t'i gjejë ato. Kjo është arsyeja sepse koncepti i burimit është shtuar në këtë model.

NË KONTEKSTIN E EDUKIMIT BASHKËMOSHATAR

Një program që nuk ka një drejtim gjithëpërfshirës, duke përfshirë të katër konceptet IMBR i mungojnë komponentët thelbësor për reduktimin e sjelljes riskuese dhe përkrahja e stilit të shëndetshëm të jetës. Një program psh, mund t'u shpjegojë të rinjve nevojën për kontraceptivë dhe të përshkruajë metodat e kontraceptivëve, por mund të harroj të demonstroj sesi ti përdorin në mënyrë të përshtatshme. Pjesëmarrësit duhet të informohen më pas se çfarë duhet të bëjnë, por jo sesi duhet të veprojnë. Gjithashtu burimet mund të konsiderohen pjesë e “informacionit”, është e rëndësishme të sigurohet informacion për të rinjtë, se ku ata mund të kenë akses në lidhje me burimet ose shërbimet e duhura përtej qëllimit të sesionit të edukimit bashkëmoshatar. Burime të tilla mund të përfshijnë, psh., klinikat miqësore për të rinjtë, shërbimet e këshillimit, testet e shtatzanisë, HIV/IST dhe programet e kujdesit.

Të mësuarit që bazohet në eksperience

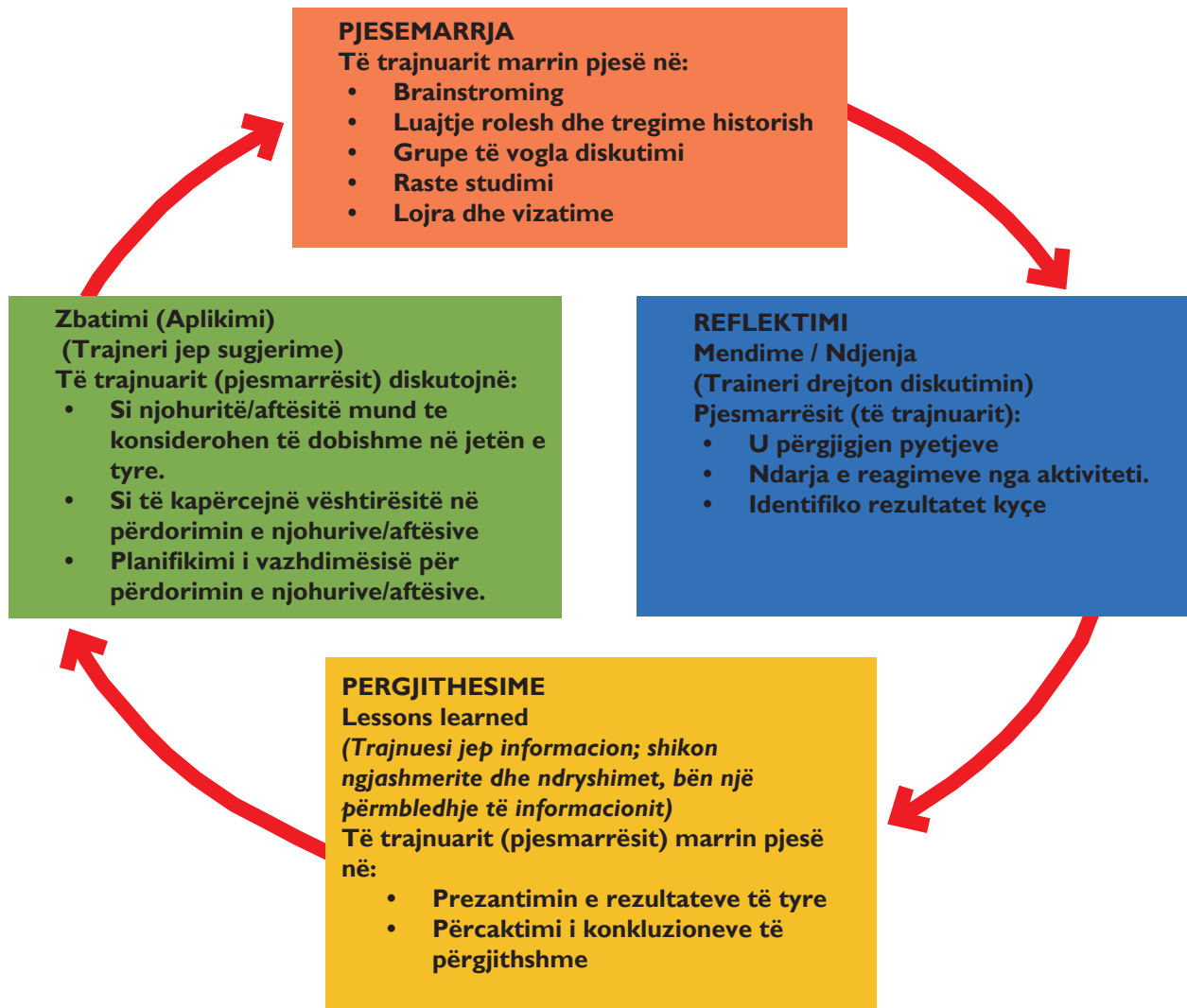
Një proverb i lashtë thotë: “M’a thuaj e harroj, M’a trego....e mbaj mend, Më përfshi.... e kuptoj”

Përfshirja e pjesëmarrësve në një trajnim në një mënyrë aktive, që përfshinë eksperiencat e tyre vetjake, është thelbësore. Të mësuarit që bazohet në eksperiencë u jep trajnerëve një mundësi që të fillojnë të zhvillojnë aftësitë e tyre nga një feedback i menjëhershëm. Gjithashtu u krijon mundësi që të marrin pjesë në shumë ushtrime dhe teknika të dorës së parë, përpara sesa ata të përfshijnë trajnerë të tjerë të edukimit bashkëmoshatar në ushtrime të tilla.

Trajnimi i trajnerëve duhet të përfshijë: eksperimentin të drejtpërdrejt (një aktivitet në të cilin nxënësit krijojnë një eksperiencë), reflektim rreth eksperiencës, përgjithësim (lessons learned) dhe aplikimin e mësimave të mësuara.

Kjo mund të përmbledhet në një diagram si më poshtë:

EKSPERIENCA E DREJTËPËRDREJTË



PERDORIMI I METODES ROLE PLAY

Edukimi bashkëmoshatar përdor një varg të gjerë teknikash interaktive: brainstorming, diskutime në grupe të vogla, studime rasti, kuice, etj. Një teknikë shumë e përdorshme dhe mjaft interaktive është role play. Kjo është një teknikë e mirë që mund të ndihmojë në arritjen e disa objektivave kryesore të programit të edukimit të shëndetshëm. Role play mund të:

- **Siguroj informacion:** role-play është një mënyrë interaktive e shpërndarjes së informacionit, nëpërmjet humorit dhe dramave të vërteta të jetës. Ajo lejon edukatorët që të dramatizojnë mitet që përhapin njerëzit dhe ju tregon atyre sesi t'i analizojnë dhe t'i ndalojnë ato. Në role play njerëzit mund të eksplorojnë problemet për të cilat ata nuk do të ndiheshin rehat po t'i diskutonin në jetën reale;
- **Krijimi i motivimit:** role play mund të dramatizojë presionet situacionale të brendshme të jetës në mënyrë efektive dhe situatat e vështira psiko-sociale, të cilat nganjëherë janë pasojat e vendim-marrjes së varfër dhe sjelljes së rrezikshme. Ata mund të sjellin në jetë realitetet, psh., marrja e një përgjigje pozitive të testit të një shtatzanie të padëshirueshme, testimi pozitiv për IST ose HIV, etj. Ata mund të demostrojnë vështirësitë për të zbuluar informacione të dhimbshme dhe të ndjeshme tek partneri ose tek dikush tjetër. Role

play përfshin zemrën dhe mendjen e audiencës dhe mund t'i motivoj ata që të ndryshojnë qëndrimet e tyre në çështje të ndryshme;

- **Ndërtimi i aftësive:** kur role play realizohet mire, atëherë ekzistojnë potencialet që të rregulloj sjelljen. Role play mund të demonstroj aftësi të ndryshme, të tilla si negociimi, refuzimi dhe marrja e vendimeve dhe gjithashtu ekspertizë praktike, psh., si të përdor një kondom në mënyrën e duhur.
- **Krijimi i lidhjes me burimet:** role plays mund të sigurojnë një mundësi për të informuar audiencën rreth shërbimeve që ekzistojnë në komunitet ose të diskutojnë karakteristikat e tyre, psh., nëse ato janë të aksesueshme për të rinjtë, nëse ato respektojnë të drejtat e tyre të konfidencialitetit etj.

Për të gjitha këto arsye, edukimi bashkëmoshatar duhet t'i dedikoj një kohë të mjaftueshme përdorimit të role play dhe të trajnoj edukatorët bashkëmoshatar që të shfaqin aftësi të mira interpretuese.

Edukimi bashkëmoshatar është një nga pjesët plotësuese të “puzzle” për përmirësimin e shëndetit riprodhues dhe seksual të të rinjve duke parandaluar HIV/ IST, përdorimin e drogës dhe shqetësime të tjera të shëndetit. Programi i edukimit bashkëmoshatar duhet të koordinohet më mirë brenda një konteksti më të madh të shërbimeve të kujdesit shëndetsor dhe institucioneve të tjera. Programet e një edukimi bashkëmoshatar të mirë duhet të punojnë shumë për të ndërtuar lidhje me shumë organizata të tjera, kështu që ata mund të punojnë së bashku në koalicion, duke plotësuar njëri-tjetrin, të punojnë hap pas hapi dhe të referojnë tek burimet e tjera kur është e nevojshme. Në këtë mënyrë, edukimi bashkëmoshatar ka nevojë të jetë pjesë e një drejtimi përgjithësues dhe e një përpjekje të gjerë komunitare. Psh., edukimi bashkëmoshatar mund të plotësojë edukimin e aftësive bazë të shëndetit, drejtuar nga mësuesit ose një fushatë në media të promovimit të kondomit, punën e stafit të shëndetit në klinika ose përpjekjen e punonjësve social për të thithur grupet vulnerable

TRAJNIMI PËR TRAJNER

Shënime për trajnimin

Trajnerët në një seminar të edukimit bashkëmoshatar luajnë disa role:

- ❖ **Ekspert;** trajneri transmeton njohuritë dhe aftësitë, i përgjigjet pyetjeve, qartëson idetë e gabuara
- ❖ **Agjent socializimi:** trajneri përpiket të ndaj vlerat dhe idetë me të trajnuarit (pjesëmarrësit), psh., adoleshentët dhe të rriturit duhet të trajtojnë në mënyrë të barabartë si femrat dhe meshkujt dhe të mbajnë përgjegjësi për promovimin e barazisë gjinore.
- ❖ **Lehtësues:** të bazojnë metodat e tyre në eksperiencën e pjesëmarrësve, trajneri e ndihmon për t'ia bërë më të lehtë që të siguroj njohuritë dhe aftësitë e reja që prezantohen në seminar.

Trajneri mund të lehtësoj lloje të ndryshme të të mësuarit:

- Të mësuarit rreth thelbit të çështjes: psh., çfarë është gender ose orientimi seksual?
- Të mësuarit rreth marrëdhënieve midis thelbit të çështjes dhe jetës reale: psh., si ndikojnë rolet gjinore tek marrëdhëniet e adoleshentëve “djemë” dhe “vajza”
- Të mësuarit sesi të aplikojnë njohuritë e fituara: psh., si mund të përdorin adoleshentët ndjeshmërinë e tyre gjinore për të njohur dhe për të shmangur sjelljet e rrezikshme?

Diskutimet në grup luajnë një rol të rëndësishëm në programet interaktive të trajnimit. Për të drejtuar në mënyrë efektive një grup diskutimi, lehtësuesit kanë nevojë për aftësi të ndryshme lehtësuese. Ata duhet të njohin sesi të merren me lloje të ndryshëm pjesëmarrësish dhe sesi të zgjidhin situata të sikletshme në diskutim.

KUSH DUHET TË PËRFSHIHET NË NJË SKUADËR TRAJNERËSH?

- *Burra dhe gra të cilët inkurajojnë pjesëmarrje të barabartë si për pjesëmarrësit meshkuj dhe për pjesëmarrëset femra.*

- *Skuadra duhet të përfshijë gjithashtu, ekspertë të fushave të përshatshme sipas fokusit të programit të edukimit bashkëmohatar*

- *Një mundësi që duhet të merret në konsideratë është që të përfshihen në skuadër – si trajner – burra dhe gra, të rinj që kanë një eksperiencë të gjerë në edukim bashkëmohatar ose të cilët kanë specifika të tjera.*

- *Përfshirja e një mësuesi drame në grupin e trajnimit mund të jetë mjaft e dobishme, sepse role play është një komponent i rëndësishëm i edukimit bashkëmohatar. Në qoftë se buxheti nuk na e lejon këtë gjë, atëherë mund të shikohet mundësia për të gjetur një aktor vullnetar. Mësuesi i interpretimit (dramës) instrukturon edukatorët bashkëmohatar sesi të veprojnë dhe të luajnë karakteret e ndryshme për role play, dhe sesi të performojnë monologje.*

Prezantimi i metodologjisë së trajnimit

Trajneri shpjegon në mënyrë të përgjithshme qëllimin e trajnimit, objektivat dhe axhendën për të gjitha ditët e trajnimit. Për të filluar procesin e njohjes me njëri-tjetrin, trajneri sygjeron në fillim një lojë “icebreakers”, “energizer”.

Icebreakers janë lojra që ndërmerren në fillim për të ndihmuar njerëzit që të përshtaten më lehtë me situatën

Energizer janë lojra të cilat përdoren për të stimuluar dhe motivuar pjesëmarrësit gjatë sesioneve të trajnimit.

GJËRA QË DUHET TË KEMI PARASYSH KUR PËRDORIM ENERGIZER

- *Përdorni herë pas here energizer gjatë një sesioni trajnimi, kurdo që njerëzit duken të lodhur ose të përgjumur ose për të krijuar një pushim të natyrshëm midis aktiviteteve.*

- *Përpiku të zgjedhësh lojra që janë të përshtatshme për kontekstin lokal. Mendo me kujdes, psh., për lojra që përfshijnë prekje, veçanërisht në pjesë të ndryshme të trupit.*

- *Përpiku të zgjedhësh lojra në të cilat çdokush mund të marr pjesë dhe duhet të jesh i ndjeshëm ndaj nevojave dhe rrethanave të grupit. Psh., disa lojra mund të përjashtojnë njerëzit me paaftësi.*

- *Përpiku që ambjenti të ofroj siguri për grupin, veçanërisht me lojra që përfshijnë vrapim. Psh., sigurohu që ka hapësirë të mjaftueshme dhe që ambjenti është i pastër.*

- *Përpiku që të mos përdorësh vetëm lojra konkurruese, por gjithashtu përdor edhe lojra që inkurajojnë punë në grup.*

- *Përpiku të shmangësh lojra që duan shumë kohë që të zhvillohen. Realizoj ato shpejt dhe kalo në aktivitetin tjetër të planifikuar, pasi çdonjëri ka patur shansin të zgjohet ose të fitoj energji për të vazhduar.*

Vendosja e rregullave brenda grupit

Në fillim të trajnimit, grupi ka nevojë të bie dakord rreth rregullat që ata duhet të kenë parasysh gjatë punës në grup dhe gjithashtu të kuptojnë se pse ato janë të rëndësishme. Një rregull i rëndësishëm në një trajnim ku diskutohen edhe çështje të ndjeshme, është respektimi i privatësisë ose konfidencialitetit të pjesëmarrësve; duhet të bëhet e qartë që asnjëri nuk lejohet që të ndaj informacionet personale të pjesëmarrësve të tjerë jashtë grupit.

Pasi të gjithë pjesëmarrësit kanë rënë dakord për rregullat e grupit, lista e rregullave ngjitet në mur dhe mbahet aty deri në përfundim të trajnimit. Gjatë trajnimit, mund të jetë e nevojshme që të kujtohen pjesëmarrësit rreth rregullave që ata kanë vendosur.

DISA NGA RREGULLAT

- Respektimi i njëri-tjetrit, madje edhe kur nuk jeni dakord
- Pranimi që të merrni pjesë në mënyrë aktive në trajnim
- E drejta për të mos marr pjesë në aktivitetin që ju bën ju të ndjeheni jo rehat
- Të dëgjojmë mendimet e të tjerëve pa i ndërprerë ata
- Respektimi i konfidencialitetit
- Respektimi i orarit etj

USHTRIM

Edukimi bashkëmoshatar, çfare dhe pse?

Objektivat:

- ❖ Të sigurohet një kuptim i përgjithshëm rreth konceptit të edukimit bashkëmoshatar
- ❖ Të identifikohen benefitet dhe limitet e edukimit bashkëmoshatar

Koha: 30 minuta

Materialet e nevojshme: 3 Flip charts dhe markera

Lehtësuesi drejton tre grupe të njëpasnjëshme rreth pyetjeve të mëposhtme (një aktivitet i ngjashëm me brainstorming, në të cilin cdo pjesëmarrës jep përgjigjen e tij rreth pyetjes):

- Çfarë kuptojmë ne me edukim bashkëmoshatar?
- Cilët janë disa nga avantazhet e mundshme të edukimit bashkëmoshatar?
- Cilat janë disa nga disavantazhet e mundshme të edukimit bashkëmoshatar?

Të gjitha përgjigjet mbahen shënim në flip chart

Më pas shikohen përgjigjet që kanë dhënë vet të rinjtë në lidhje me përkufizimin dhe analizohen përgjigjet e të tre grupeve, duke e mbyllur me përkufizimin e mëposhtëm të edukimit bashkëmoshatar:

“Edukimi bashkëmoshatar, është një proces me anë të të cilit të rinj të trajnuar dhe të motivuar marrin përsipër të organizojnë aktivitete edukative me bashkëmoshatarët e tyre (të njëjtë në moshë, background ose interesa) gjatë një periudhe kohore, me qëllim që të zhvillojnë qëndrimet, besimet, njohuritë dhe aftësitë e tyre, duke u krijuar mundësi bashkëmoshatarëve që të jenë të përgjegjshëm dhe të mbrojnë shëndetin e tyre”.

AVANTAZHET	DISAVANTAZHET
• <i>Të rinjtë marrin përgjegjësi</i> • <i>Edukatorët dhe target grupi flasin të njëjtën gjuhë</i> • <i>Edukatorët bashkëmoshatar fitojnë aftësi që janë të rëndësishme për zhvillimin e mëtejshëm të personalitetit të tyre</i> • <i>Edukimi bashkëmoshatar mund të plotësoj ndërhyrje të tjera edukative, të tilla si punën e mësuesve, punonjësit social, siguriesve të kujdesit shëndetsor, etj</i> • <i>Edukimi bashkëmoshatar është një ndërhyrje e nivelit komunitar që mund të siguroj lidhje të tjera me shërbimet e komunitetit</i> • <i>Edukimi bashkëmoshatar mund të ketë akses në grupe të cilat përndryshe janë të vështira për t'u arritur</i> • <i>Edukimi bashkëmoshatar është relativisht i lirë</i>	• <i>Duke qene se edukatorët bashkëmoshatar rriten, largohen dhe marrin role të tjera, gjithmonë është e nevojshme që njerëz të rinj të rekrutohen dhe të trajnohen</i> • <i>Është e vështirë që të vlerësohet impakti i edukimit bashkëmoshatar</i> • <i>Në qoftë se edukatorët bashkëmoshatar nuk janë të mirë trajnuar, atëherë edukatorët bashkëmoshatar mund të kenë një ndikim dëmtes (keq informim, këshilla jo profesionale, etj)</i>

Mbyllja

Në fund të këtij sesi, trajnerët duhet të theksojnë që edukimi bashkëmoshatar nuk është një zgjidhje për çdo problem, dhe nganjëherë është ndoshta më mirë të përdoren drejtime të tjera. Objektivat e ndërhyrjes, karakteristikat e grupit-target ose anagazhimet specifike, janë elemente që luajnë një rol të rëndësishëm, nëse edukimi bashkëmoshatar është i përshtatshëm apo jo.

RASTE TË PUNËS SË GRUPIT “EDUKIMI BASHKËMOSHATAR” NE SHKOLLAT E MESME TE TIRANES – NGA PERVOJA E PROJEKTIT

Edhe pse të flasësh për seksualitetin ndonjëherë për të rinjtë mund të rezultojë e sikletshme, në seancat e para të grupit të edukimi bashkëmoshatar, të rinjtë që kanë marrë pjesë kanë arritur të shprehen lirshëm për pikëpyetjet e tyre të shumta. Mosha më e përshtatshme për të nisur aktivitetin seksual, masturbimi, orgazma, janë disa nga çështjet për të cilat të rinjtë kanë shprehur më shumë interes. Për ta ka qenë shumë e lehtë të bisedohet për probleme të tilla me një bashkëmoshatar, se sa me një person të rritur, në shkollë, apo familje.

Sigurisht që pjesë të rëndësishme të edukatës seksuale dhe shëndetit riprodhues kanë zënë trajnimet për HIV/AIDS, IST dhe seksi më i sigurt. Për t'a bërë sa më konkret diskutimin e çështjeve të tilla, në fillimet e ngritjes së grupit të edukimit bashkëmoshatar në shkollën e mesme “Partizani”, një element që ka ngjallur interes tek të rinjtë pjesëmarrës ka qenë metodika e përdorimit të prezervativit. Për demonstrimin

e përdorimit të prezervativit na ka ardhur në ndihmë banania, një metodë që të rinjtë e kanë paraqitur me shumë interes, por pa harruar edhe humorin.

Përgatitja e disa të rinjve për të informuar bashkëmoshatarët e tyre për HIV/AIDS-in, IST, nuk ka qene vetëm në shkollën “Partizani”, por edhe në shkolla të tjera. Për shembull katër të rinj të trajnuar për çështjet e mësipërme, kanë drejtuar seminare informuese në vitet e dyta të shkollës “Petro Nini Luarasi” dhe “Qemal Stafa”. Pavarësisht hezitimit dhe emocioneve, ata arritën të transmetonin më së miri informacionet e marra gjatë trajnimit të zhvilluar më parë.

Në shkollat e mesme ka shumë të rinj që shqetësohen jashtë mase kur dalin para një auditori, siç është për shembull klasa e tyre. Një grup prej gjashtë të rinjsh nga viti i dytë arritën të merrnin guximin për të ndryshuar këtë ndjesi të sikletshme, duke iu nënshtruar 18 seancave (çdo të premte) në të cilat, së bashku me punonjësin social, kanë mësuar teknikat më të mira për të komunikuar para një masë të madhe njerëzish. Duke filluar që nga volumi e toni i zërit, gjuha trupore, kontakti me sy apo dhe elementë të tjerë të nevojshëm për të zbutur ndjeshëm sikletin për të komunikuar me një audiencë të gjerë njerëzish. Për shumë prej tyre dalja para klasës për të folur për mësimin në lëndë të ndryshme, ishte kthyer në një ankth të madh, por për fat të mirë pjesëmarrja e vazhdueshme në grupin e edukimit bashkëmoshatar, eliminoi ndjeshëm shqetësimin e tyre.

Seancat e komunikimit efektiv, duke përdorur sjelljen asertive, kanë qenë eksperiencat e tjera mjaft të rëndësishme në mbarëvajtjen e punës së grupit të edukimit bashkëmoshatar.

Përkatësia gjinore ka gjeneruar një frymë të fortë diskutimi. Të rinjtë pjesëmarrës, si femra edhe meshkuj, kanë arritur të kuptojnë përpjekjet që duhen bërë për të krijuar kushtet më të përshtatshme për pozicionet në shoqëri, për të dyja gjinitë.

Konflikti midis brezave, ka nxitur të rinjtë që të përfshihen në aktivitete të ndryshme, mbi bazën e kësaj tematike. Dramatizimet me role, ku trajtohen familjet problematike dhe familjet që transmetojnë komunikimin dyrrugësh, kanë qenë pjesë përbërëse e diskutimeve për këtë temë delikate në shoqërinë shqiptare.



STIGMATIZIMI DHE DISKRIMINIMI I PERSONAVE TË INFEKTUAR ME HIV/SIDA

- Cilët faktorë kontribojnë në diskriminim dhe stigmatizimin në lidhje me HIV?
- HIV/SIDA dhe respektimi i të drejtave të njeriut në Shqipëri

Të drejtat seksuale dhe riprodhuese

- Të drejtat riprodhuese
- Të drejtat seksuale

STIGMATIZIMI DHE DISKRIMINIMI I PERSONAVE TË INFEKTUAR ME HIV/SIDA

Është sinjifikative të mendohet se përhapja dhe rrezikshmëria e HIV/SIDA dhe infeksioneve të tjera seksualisht të transmetueshme ndikohet dhe stimulohet edhe nga stigma e opinionit shoqëror për bartësit e tyre. Ajo i shtyn personat e infektuar, që të ruajnë konfidencialitetin e infeksionit apo sëmundjes, të fshihen dhe t'i shmangen vëmendjes dhe opinionit shoqëror, që të mos identifikohen si të tillë dhe të mos abandonohen nga shoqëria. Ata janë të kujdesshëm kur i thonë dikujt që kanë infeksion HIV, madje i porosisin që të mos i thonë ndokujt tjetër, sepse shumica e njerëzve nuk ndihen rehat kur rrinë pranë dikujt me HIV, madje frikësohen dhe largohen sapo e marrin vesh këtë fakt.

Qëndrimi i opinionit shpesh është deri në nivelin e sjelljes diskriminuese, kur largohen fizikisht nga personat që jetojnë me HIV/SIDA, ose kur sillen ndaj tyre sikur janë fajtorë për sëmundjen që kanë. Madje disa mendojnë se këta persona të infektuar e meritojnë sëmundjen, për shkak të mënyrës sesi e kanë jetuar jetën e tyre. Stigma tepër prezente në shoqërinë shqiptare i pengon ata të shkojnë lirisht dhe pa ndrojtje në qendrat e testimit dhe të diagnostikohen. Kjo shton rrezikun për vete dhe për shoqërinë.

Metafora të ndryshme që lidhen me SIDA kanë kontribuar gjithmonë në perceptimin e HIV/SIDA si një sëmundje që ndikon tek “të tjerët”, veçanërisht tek ata të cilët janë tashmë të stigmatizuar për shkak të statusit socio-ekonomik, sjelljeve seksuale, të racës, gjinisë.

Së pari, duke qenë se HIV/SIDA është e lidhur me sjelljet dhe grupet e marxhinalizuara, të gjithë individët me HIV/SIDA supozohet të vijnë nga këto grupe. P.sh. meshkujt mund të kenë frikë që të shfaqin statusin e tyre HIV pozitiv, sepse kjo do të supozonte që ata janë homoseksualë. E njëjta gjë ndodh edhe me femrat që kanë frikë të shfaqin statusin e tyre HIV pozitiv, sepse ato mund të etiketohen si “imorale” ose si punëtore seksi dhe të stigmatizohen si të tilla. Së dyti, grupet e marxhinalizuara vazhdojnë akoma të marxhinalizohen dhe diskriminohen më shumë, sepse ata pretendohet që janë të infektuar me HIV/SIDA, duke qenë se janë të përfshira në kategorinë e grupeve vulnerabël.

CILËT FAKTORË KONTRIBUOJNË NË DISKRIMINIM DHE STIGMATIZIMET NË LIDHJE ME HIV?

- HIV është sëmundje vdekjeprurëse
- Mungesë e kuptimit për sëmundje (për shembull mitet dhe idetë e gabuara se si HIV ngjitet)
- Mënyra e jetesës apo sjelljet e veçanta lidhur me HIV (për shembull homoseksualiteti, dhe përdorimi i drogës me injektim)
- Paragjykimet ekzistuese kundër grupeve të stigmatizuara dhe diskriminuara për shkak të racës, orientimit seksual dhe gjinisë.

Media

Media raporton lajme në lidhje me HIV në mënyrë të papërgjegjshme dhe të njëanshme.

Shembuj të diskriminimit në lidhje me HIV-in

Për njerëzit që jetojnë me HIV apo ata që dyshohet se janë HIV pozitiv, secila pjesë e jetës së tyre është e prekur nga turpi dhe çdo pjesë e jetës së tyre është e pambrojtur nga diskriminimi.

Punësimi

Një shembull i diskriminimit është të kërkohet nga personi të bëjë test të HIV para se të punësohet; refuzimi i punës për njerëzit që kanë HIV, ngacmimet në vend të punës dhe presioni për t'a lënë punën.

Sigurimi

Disa kompani të sigurimit kërkojnë nga personi të bëjë testin e HIV para se t'iu ofrojnë sigurim, apo refuzojnë t'iu ofrojnë sigurim shëndeti dhe të jetës, meshkujve homoseksualë, pa marrë parasysh a janë HIV pozitiv.

Edukimi

Mësuesit me HIV pozitiv, mund të përjashtohen nga puna për shkak të frikës se ata mund t'i infektjnë me HIV fëmijët në shkollë, dhe frika e zmadhuar për SIDA i ka bërë shumë njerëz të marrin masa ekstreme, duke i ndaluar fëmijët me HIV t'a vazhdojnë shkollimin.

Shërbimet

Dhënësit e shërbimeve, po ashtu mund të bëjnë diskriminime, posaçërisht në lidhje me kujdesin shëndetësor. Për shembull, mjekët e përgjithshëm, kirurgët, infermierët apo dentistët mund të refuzojnë të trajtojnë pacientët HIV positive apo pacientet të cilët dyshohen se janë HIV pozitiv, duke ofruar standarde diskriminuese për kujdesin shëndetsor apo duke adoptuar masa të panevojshme, me qëllim të parandalimit të infektimit.

Lidhja midis HIV/SIDA dhe burimeve paraprase të Stigmës dhe Diskriminimit

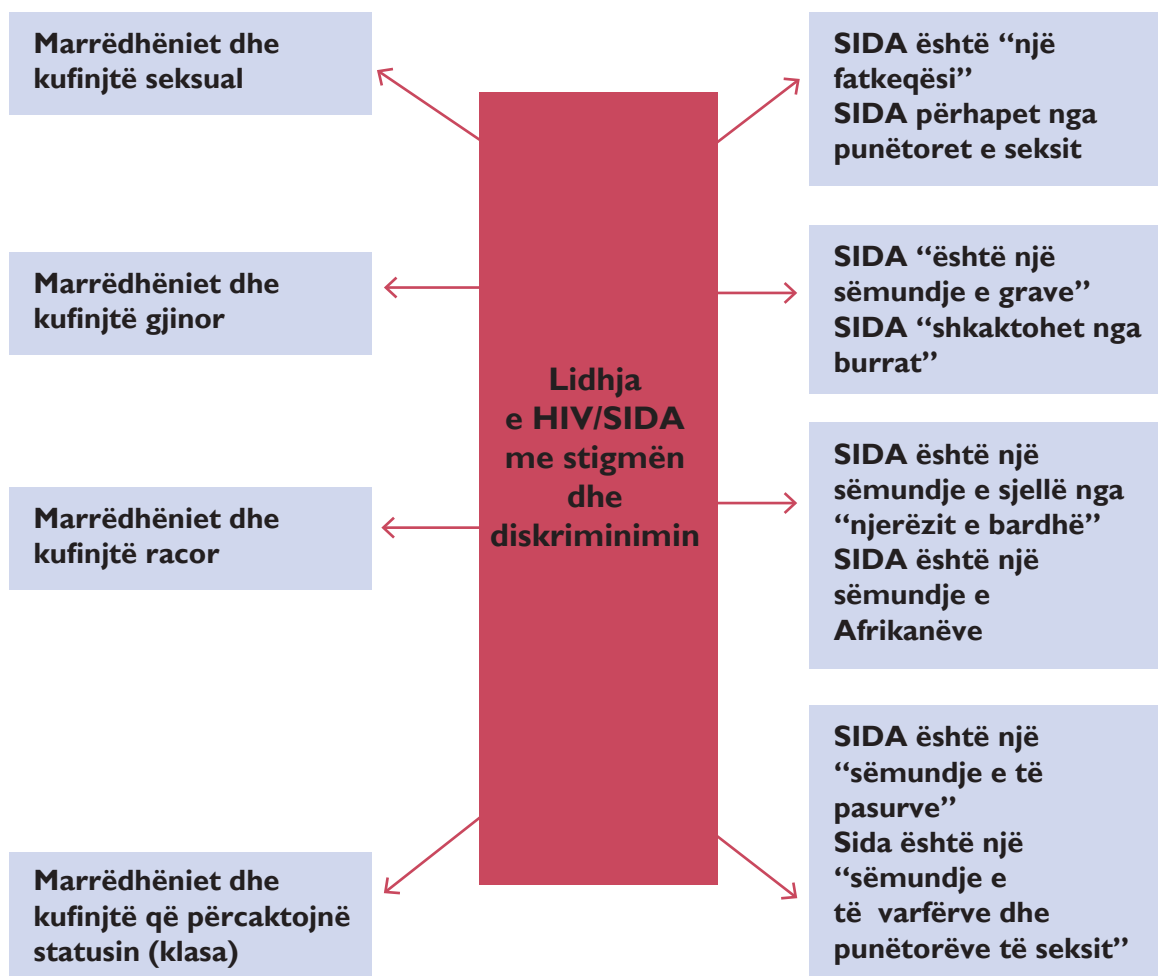
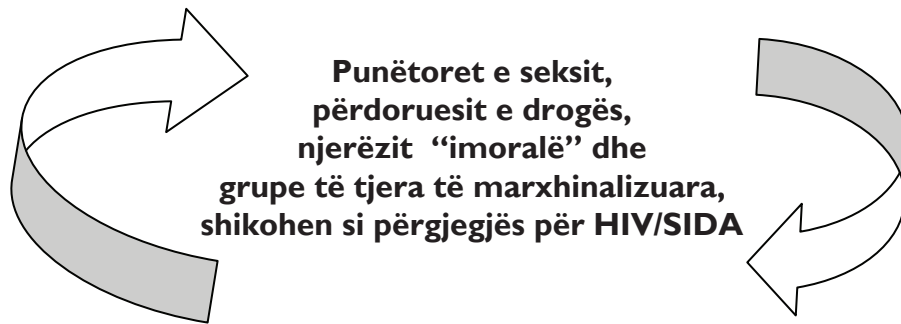


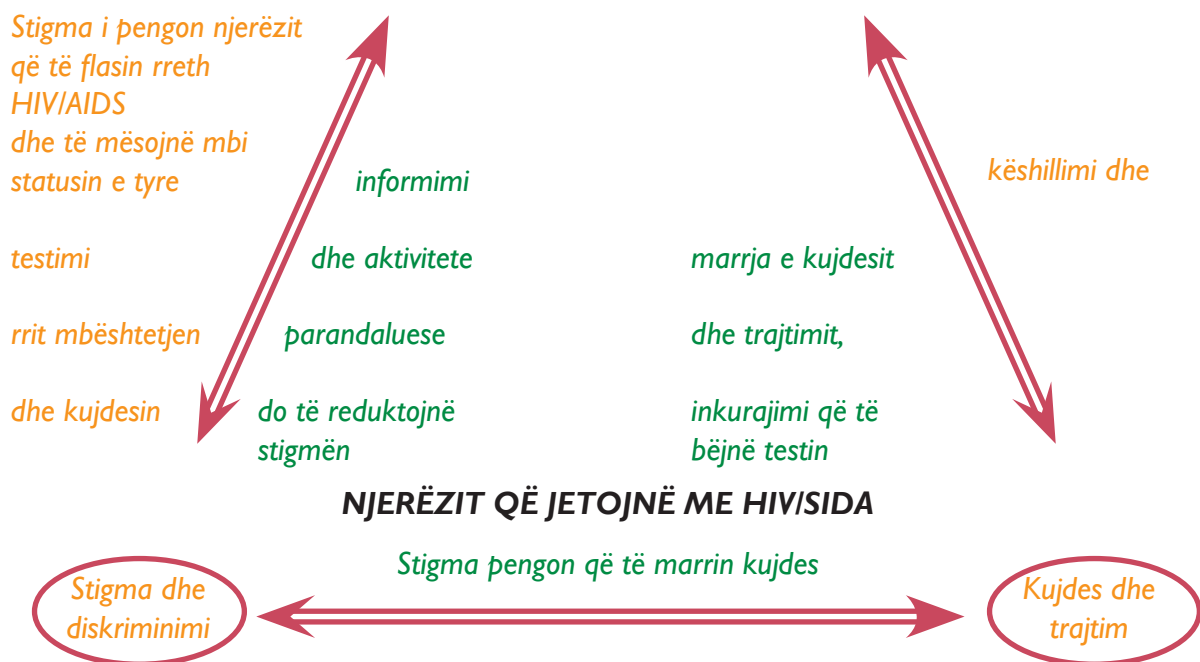
Fig. 2. Rrethi vicioz i stigmatizimit dhe i diskriminimit



Njerëzit që jetojnë me HIV/SIDA

Burrat, gratë dhe fëmijët që jetojnë me HIV/AIDS, shpesh provojnë nivele të larta të stigmës dhe diskriminimit për shkak të statusit të tyre si bartës të HIV-it. Stigma që lidhet me HIV/SIDA është mjaft komplekse, dinamike dhe e rrënjosur thellë në shoqëri. Ajo është e lidhur me pabarazitë që ekzistojnë në shoqërinë tonë dhe shpesh në ato shoqëri që kanë këndvështrime negative për të shprehurit e seksualitetit. Stigma gjithashtu ngjall dhe ndjenja të fuqishme psikologjike tek ata që jetojnë me HIV/SIDA, duke përfshirë këtu dhe mënyrën se si ata e shohin veten. Frika e të qenit i/e stigmatizuar, bën që gratë, burrat dhe fëmijët, të mos jenë në gjendje të kujdesen për shëndetin e tyre seksual, për trajtimin dhe përdorimin e metodave për parandalimin e IST dhe HIV, siç është kondomi femëror. Pra, stigma është evidente dhe ndikon në të gjitha nivelet e kujdesit të vazhdueshëm parandalues.

Fig.3 Parandalimi, stigma dhe diskriminimi, kujdesi dhe trajtimi



HIV/SIDA DHE RESPEKTIMI I TË DREJTAVE TË NJERIUT NË SHQIPËRI

Në shumë vende HIV/SIDA është shikuar dhe trajtuar si një çështje shëndetësore, duke injoruar dimensionet e të drejtave sociale, ekonomike dhe njerëzore që ndikojnë si në parandalimin, por dhe në trajtimin e tij.

HIV/SIDA vepron si një rrezatim, duke ekspozuar pabarazi, duke përfshirë dhe atë gjinore, në mënyrë globale. Epidemitë e HIV/SIDA janë më të theksuara në ato rajone ku varfëria dhe pabarazia ekonomike është e dukshme dhe e thellë, pabarazia gjinore është e ndjeshme dhe aksesimi mbi shërbimet publike është i dobët dhe gati nuk ekziston.

Bennett (1990) u referohet tre epidemive globale:

- Epidemia HIV ose epidemia e heshtur – është mjaft e fshehur dhe përhapet shpejt në të gjithë botën
- Epidemia SIDA – përfaqëson pasojat e dukshme të HIV
- Epidemia e tretë – lëviz përtej mjekësorës dhe sociale dhe i referohet mohimit, ofendimit, stigmatizimit, paragjykitit dhe diskriminimit, që është i pranishëm në çdo vend ku ka HIV/SIDA.

HIV/SIDA është një çështje e të drejtave të njeriut, sepse:

- Mungesa e aksesit mbi metodat parandaluese, informuese dhe materialet e përshtatshme, trajtimin dhe kujdesin mjekësor që sjellin vulnerabilitet ndaj HIV, është e lidhur me dhunimin e të drejtave të njeriut, bazuar në faktorë të tilla si, varfëria, pabarazia sociale, racizmi dhe seksizmi.
- Njëerëzit që jetojnë me HIV/SIDA dhe ata që janë të ndikuar nga epidemitë, shpesh e kanë të pamundur që të jetojnë një jetë të barabartë, me dinjitet dhe të lirë, duke qenë se të drejtat e tyre shpesh dhunohen, duke u bazuar në statusin e tyre si të sëmurë me HIV. Kjo përfshin të drejtën për privatësi, konfidencialitet, akses mbi shërbimet e përshtatshme mjekësore, punësimin, edukimin, lirinë e të lëvizurit, të drejtën për të udhëtuar, etj.

Sfidat aktuale në përkatësinë gjinore

- Përdorimi i një rrjeti të të drejtave gjinore brenda kuadrit të të drejtave të njeriut
- Sigurimi i politikave dhe programeve mbi HIV/SIDA, të cilat janë të bazuara në realitetet e ndryshme dhe komplekse të jetës së grave, burrave dhe fëmijëve.
- Ndryshimi ose transformimi i pushtetit të pabarabartë midis burrave dhe grave, për të krijuar një ambient, ku gratë të kenë fuqi të barabartë dhe të dyja palët, si gratë ashtu edhe burrat, të jenë më pak vulnerabël.
- Zhvillimi i një sistemi të koordinuar ndaj HIV/SIDA, i cili do të jetë me shumë nivele, me shumë modele dhe të ndahet në shumë sektorë, duke qenë sigurisht dhe i mirë institucionalizuar.

HIV/SIDA nuk është vetëm i drejtuar nga pabarazia gjinore – nga ana tjetër ajo e përforcon këtë pabarazi, duke i vënë para një rreziku të madh gratë, burrat dhe fëmijët. Duke i përkufizuar si të ndryshëm dhe duke i stigmatizuar ato grupe që janë më të rrezikuara, siç janë meshkujt që bëjnë seks me meshkuj (MSM), punëtorët e seksit dhe përdoruesit e drogës, ka rezultuar në rritje të shkallës së infektimit tek njerëzit që përgjithësisht mendoheshin se ishin “të sigurtë”, duke përfshirë këtu gratë e martuara dhe ato në moshë të madhe. Faktori rrezikues dominant, tashmë është seksi heteroseksual. Është vlerësuar se 50% e atyre që jetojnë me HIV/SIDA janë gra. Si individë dhe duke marrë parasysh rolet e tyre sociale si nëna, gratë tashmë janë të ndikuar në mënyrë disproporcionale nga HIV/SIDA.

TË DREJTAT SEKSUALE DHE RIPRODHUESE

Duhet marrë parasysh dimensionet seksual i infektimit, HIV/SIDA, i cili është i lidhur me të drejtat seksuale dhe riprodhuese. Dimensionet sociale dhe kulturore të aktivitetit seksual dhe riprodhues, e shfaqin dhe e përforcojnë pabarazinë gjinore dhe rrisin rrezikun e infektimit, si për femrat ashtu edhe për meshkujt. Kjo përfshin edhe çështje të tjera si: fertiliteti, planifikimi familjar dhe kryerja e aborteve.

Nëse të drejtat riprodhuese janë jetike dhe të rëndësishme, në bazë të përkufizimit të tyre ato drejtohen vetëm drejt meshkujve dhe femrave heteroseksuale në moshë për t'u kujdesur dhe për të rritur një fëmijë. Në kontekstin real të HIV/SIDA-s, është e rëndësishme të theksohet se ne flasim për të drejta seksuale në një term më shumë përfshirës, që fokusohet në aftësitë e meshkujve dhe femrave për të bërë zgjedhje mbi shprehjen e seksualitetit të tyre dhe mbi jetën e tyre seksuale, duke përfshirë dhe me kë ata bëjnë seks, si dhe pse.

Hlatshwayo dhe Klugman (2001) sugjerojnë një strukturë të të drejtave seksuale, për meshkujt dhe femrat, që përfshijnë të drejtën:

- o Për të patur kontroll mbi trupin tonë
- o Për të kryer seks kur, me kë dhe si të duam, pa u detyruar me forcë për t'a bërë këtë
- o Për të marrë vendime rreth seksualitetit tonë
- o Për të patur kënaqësi seksuale
- o Për të mbrojtur veten nga rreziku i pasojave të seksit, të tilla si shtatzania e padëshiruar, IST dhe HIV.
- o Për të patur akses ndaj shërbimeve profesionale, jo paragjyquese, të cilat na ndihmojnë për shëndetin tonë seksual.

Shëndeti riprodhues, është një gjendje që përfshin mirëqenien fizike, mendore dhe sociale, dhe jo vetëm thjesht mungesën e sëmundjes ose dobësimin e të gjitha elementeve që lidhen me sistemin riprodhues, funksionet dhe proceset e tij. Prandaj shëndeti riprodhues nënkupton ata njerëz që janë në gjendje të jetojnë një jetë të shëndetshme dhe të kënaqshme seksuale dhe që kanë kapacitetet për të riprodhuar dhe të drejtën për të vendosur, kur, si dhe sa shpesh mund të përfshihen në sjellje të tilla. Kjo nënkupton që si femrat dhe meshkujt duhet të kenë akses për t'u informuar dhe për të përfutur shërbime të sigurta, efektive dhe të përshtatshme në lidhje me metodat e planifikimit familjar, sipas zgjedhjeve të tyre, po ashtu si dhe për metodat e tjera mbi zgjedhjen e tyre, në lidhje me fertilitetin, të cilat nuk bien ndesh me ligjin, si dhe të drejtën për akses në qendrat e shërbimit shëndetësor, të cilat do t'a ndihmojnë gruan që të marrë informacione dhe të bëjë zgjedhje të sigurta lidhur me shtatëzaninë dhe lindjen e fëmijës, duke bërë të mundur lindjen e një fëmije të shëndetshëm. Sipas përkufizimit të mësipërm, kujdesi për shëndetin riprodhues përcaktohet si një tërësi metodash, teknikash dhe shërbimesh që kontribuojnë në shëndetin riprodhues, duke parandaluar dhe zgjidhur problemet e shëndetit riprodhues. Gjithashtu, përfshihet edhe shëndeti seksual, qëllimi i të cilit, është përmirësimi i jetës dhe marrëdhënieve personale, dhe jo vetëm thjesht këshillim dhe kujdes në lidhje me shëndetin riprodhues dhe IST.

Të drejtat riprodhuese

Të drejtat riprodhuese përfshijnë disa të drejta njerëzore që janë tashmë të njohura në deklaratat kombëtare dhe ndërkombëtare të të drejtave të njeriut. Këto të drejta bazohen në njohjen e të drejtave bazë të të gjithë çifteve dhe individëve për të vendosur lirshëm dhe me përgjegjësi numrin, kohën se kur ata duan të kenë fëmijë, si dhe të kenë informacionin e nevojshëm dhe të

drejtën për të arritur standartet më të larta në lidhje me shëndetin seksual dhe riprodhues. Këtu përfshihen gjithashtu të drejtat e tyre për të marrë vendime lirshëm mbi shëndetin riprodhues, për të mos u diskriminuar, dhunuar ashtu sikurse shprehet edhe në dokumentat e të drejtave të njeriut. Respektimi i këtyre të drejtave për të gjithë njerëzit, duhet të jetë baza kryesore e qeverisë dhe komunitetit, mbështetur nga politika efektive të fushës së shëndetit riprodhues, duke përfshirë edhe planifikimin familjar. Si pjesë e këtij angazhimi, një vëmendje shumë e madhe duhet t'i kushtohet promovimit të një respekti të dyanshëm dhe barazi gjinore, dhe në mënyrë të veçantë të adresohen nevojat për informacion dhe shërbime për adoleshentët, në mënyrë që ata të aftësohen, që të merren në mënyrë pozitive dhe të përgjegjshme me seksualitetin e tyre.

Të drejtat seksuale

Të drejtat seksuale, përfshijnë të drejtat e njerëzve që të kenë kontroll dhe të vendosin lirshëm dhe në mënyrë të përgjegjshme mbi çështje që lidhen me seksualitetin e tyre, duke përfshirë shëndetin riprodhues dhe seksual, të mbrojtur nga diskriminimi dhe dhuna. Marrëdhënie të barabarta midis grave dhe burrave, në lidhje me marrëdhëniet seksuale dhe riprodhese, duke përfshirë respekt të plotë për integritetin e personit, kërkon respekt të ndërsjelltë, pëlqim dhe ndarje të përgjegjësisë mbi pasojat dhe sjelljet seksuale.

Të drejtat riprodhuese dhe seksuale

- o **E drejta për të jetuar**, që nënkupton se jeta e asnjë gruaje nuk duhet të rrezikohet për asrye të shtatzanisë ose aborteve jo të sigurta.
- o **E drejta për pavarësi** dhe siguri të personit, që asnjë person nuk mund të detyrohet për të patur shtatzani, për të kryer abort, apo për të realizuar procesin e sterilizimit.
- o **E drejta për të qenë i lirë nga torturat dhe keqtrajtimet**, duke përfshirë të drejtat e të gjithë grave, burrave dhe të rinjve për t'u mbrojtur nga dhuna, ekspozimi dhe abuzimi seksual.
- o **E drejta për informacion dhe edukim**, që lidhet me shëndetin seksual dhe riprodhues të të gjithëve, duke përfshirë aksesin për informacione të plota mbi rreziqet, anët pozitive dhe efektivitetin e të gjithë metodave të rregullta të infertilitetit, me qëllim që të gjitha vendimet e marra të bëhen duke u bazuar në pëlqimin dhe zgjedhjen e lirë.
- o **E drejta e lirisë së mendimit**, që përfshin lirinë nga interpretimet kufizuese të teksteve, besimeve, filozofisë dhe zakoneve fetare, si mjete për të limituar lirinë e mendimit mbi shëndetin seksual dhe riprodhues dhe çështje të tjera.
- o **E drejta për barazi dhe liri nga të gjitha format e diskriminimit** në jetën e tyre seksuale dhe riprodhuese, duke përfshirë:
 - **E drejta për të zgjedhur** për të qenë seksualisht aktivë ose jo, duke përfshirë të drejtën për të kryer seks, bazuar në një marrëveshje të ndërsjelltë.
 - **E drejta për të eksploruar** dhe për të shprehur seksualitetin e tyre të lirë nga dhuna, diskriminimi dhe detyrimi me forcë, bazuar në barazi, drejtësi dhe respekt
 - **E drejta për të zgjedhur partnerin seksual** jashtë çdo diskriminimi
 - **E drejta për të shprehur pavarësinë seksuale** të riprodhimit
 - **E drejta për të praktikuar seksin më të sigurt** (për t'u mbrojtur nga SIDA/IST) dhe të mbrojtur (për të parandaluar shtatzaninë e padëshiruar)
- o **E drejta për privatësi**, që nënkupton që të gjithë shërbimet e kujdesit shëndetësor seksual dhe riprodhues duhet të jenë konfidenciale dhe të gjithë burrat dhe gratë kanë të drejtën të bëjnë zgjedhjen e tyre riprodhuese.
- o **E drejta për të zgjedhur për t'u martuar apo jo dhe për të krijuar familje**
- o **E drejta për të vendosur nëse dhe kur do të kenë fëmijë**

- o ***E drejta për kujdes shëndetësor dhe mbrojtje të shëndetshme***, që përfshin të drejtën për të përfituar shërbime të një cilësie të lartë në lidhje me kujdesin shëndetësor dhe të drejtën për të qenë të lirë nga influencat e praktikave tradicionale, të cilat janë të dhimbshme për shëndetin.
- o ***E drejta për të përfituar nga progresi shkencor***, që përfshin të drejtën e individëve, të cilët kërkojnë shërbime të shëndetit seksual dhe riprodhues nga teknologjitë e reja të shëndetit riprodhues, të cilat janë të sigurt, efektive dhe të pranueshme.
- o ***E drejta për të zgjedhur për të marrë pjesë në politikë***, që përfshin të drejtën e të gjithë personave të kërkojnë të influencojnë komunitetin dhe qeverinë për t'i parë me përparësi të drejtat e shëndetit seksual dhe riprodhues.



LOJERAT PSIKOLOGJIKE NË GRUP

Lojërat psikologjike në grup kanë për qëllim që të eksperimentojnë tek pjesëmarrësit një formë të veçantë të të nxënës (përfutur), e përveç formimit të një niveli fillestar të stimulit, aktivizojnë procese që lejojnë të përfitosh një vetëdije të dimensioneve ndërpsikike e relacionale, e së fundmi, lehtësojnë përfitimin e mënyrave të reja të të menduarit, të ndjenjave dhe të marrëdhënieve.

Në një grup të vogël për të përdorur eksperimentimin aktiv dhe për të stimuluar ndjenjën, mund të përdoret për shembull, dramatizimi e lëvizja; këto teknika lehtësojnë krijimin e një klime afektivo-emotive. Rregullat për zbatimin e lojrave që do të zhvillohen janë të domosdoshme për arritjen e dy objektivave kryesore: I pari është ai që lejon zhvillimin e vete lojës; I dyti është ai që lehtëson kontaktin në grup me tematikat që paraqet loja.

Në këtë mënyrë, personat pjesëmarrës në grup, mund të ulin ndjeshmërinë e tyre, duke eksploruar e duke mbledhur elemente të rëndësishëm që u perkasin. Rregullat në brendësi të lojës japin mundësinë e eksperimentimit dhe të përfitimit të qëndrimeve e sjelljeve të reja në një hapësirë të mbrojtur, në një kontekst jo të rrezikshëm.

Vetë struktura e lojrave psikologjike ofron kushte që favorizojnë aktivizimin e proceseve dinamike në brendësi të grupit:

Disa rregulla dhe përshkrime që orientojnë sjelljen e pjesëmarrësve:

Një hapësirë të mjaftueshme ku mund të fitosh eksperiencë së bashku me persona të tjerë.

Një stimulim të realitetit, nga ku mund të shpërndahet disa tematika që ofrohen nga drejtuesi i grupit.

Garanci për sigurinë e pjesëmarrësit: drejtuesi duhet të udhëzojë gjithnjë loja që nuk paraqesin situata tepër anksoze (që shkaktojnë ankth).

Ka loja që përdorin ekzagjerimin e një sjelljeje të caktuar, me qëllimin që të nxjerrin në pah pasojat personale e/ose sociale të të njëjtit person. Disa të tjera fusin në grup situata konflikti: pjesëmarrësit ftohen të shprehin agresivitetin e tyre ose që të bëjnë të kundërtën e asaj që bëjnë në përgjithësi, që të jenë në gjendje të zgjerojnë fushën e sjelljeve të tyre. Loja të tjera shfrytëzojnë teknikën e identifikimit me anë të së cilës pjesëmarrësit mund të hyjnë në kontakt me aspekte që kapen (kuptohen) pak nga vetë personi apo persona të tjerë.

Momenti i duhur për të propozuar një lojë vlerësohet me kujdes: disa janë të përshtatshme për një fazë fillestare, disa për fazën përfundimtare të punës me grupe.

TAKIMI

Objektivi: stimulimi i bashkëbisedimit dhe komunikimit ndërmjet personave të sapo njohur.	Përmasa e grupit: 12 deri 50 pjesëmarrës.
Shkalla e vështirësisë: e ulët	Kohëzgjatja: 20 minuta
Faza e grupit: fillestare	Hapësira: palestër ose një dhomë e madhe
Mosha: nga 7 vjeç deri të rritur	Materiale:

Zhvillimi: drejtuesi do t'i vendosë karriket në formë kryqi njëra përballë tjetrës, e do t'i ndajë pjesëmarrësit në grupe prej katër personash, që do të ulen në karriket përkatëse. Më pas do të japi udhëzime: do të bëjë pyetje të cilave cdo pjesëmarrës i të njëjtit grup, me rradhë do t'i përgjigjet, duke filluar çdo herë nga persona të ndryshëm. Nëse personi nuk është gati të përgjigjet kur e ka rradhën, mund të thotë "pas" për të pasur më tepër kohë për të reflektuar. Përgjigja duhet të jetë

e menjëherëshme dhe spontane. Secili duhet të shikojë edhe shprehjet dhe gjestet e të tjerëve. Pjesëmarrësit nuk duhet të diskutojnë opinionet, por duhet vetëm të dëgjojnë.

Sekuenca e pyetjeve ku drejtuesi mund të shtojë edhe vetë pyetje të vetat.

1. Si e keni emrin?
2. Çfarë pune bëni?
3. Cili është libri i fundit që keni lexuar?
4. Cilin emision televiziv preferoni?
5. Kë vit te ri kujtoni me më shumë kënaqësi?
6. Cili ushqim ju pëlqen më shumë?
7. Çfarë hobi praktikoni më shumë?
8. Kush është cilësia më e mirë e babait dhe nënës suaj?
9. Një episod i jetës suaj që ju ka bërë të qeshni më shumë?
10. Një që ju ka bërë të qani.
11. Kush është udhëtimi që ëndërroni më shumë?
12. Çfarë do të bënit nëse fitoni 500.000.000 lek në llotari?
13. Cila dhuratë ju ka pëlqyer më shumë?
14. Një dëshirë që do donit t'ju plotësohej.
15. Çfarë mendoni se tjetri pëlqen më shumë tek ju.
16. Po ajo që atyre u pëlqen më pak.
17. Çfarë do të donit të ishit në gjendje të bënit.
18. Si e kaloni kohën e lirë.

Sugjerime për drejtuesin. Pasi mbaron seria e pyetjeve, drejtuesi mund të pyesë pjesëmarrësit e grupeve të ndryshëm:

Cila pyetje ju pëlqeu më shumë?

Kush është personi që ju njohët më mirë?

Me kë do të kishit dëshirë të vazhdonit bisedën?

AUTOPORETETI

Objektivi: të njohësh e të të njohin	Kohëzgjatja: një ore apo më shumë në varësi të numrit të pjesëmarrësve
Shkalla e vështirësisë: e ulët	Hapësira: një dhomë
Faza e grupit : fillestare	
Mosha: nga 10 vjeç deri në të rritur	Materiali: lapsa dhe fleta
Përmasa e grupit: 5 deri në 20 pjesëmarrës	

Zhvillimi: drejtuesi i shpërndan çdo pjesëmarrësi nga një fletë (të gjitha të madhësisë së njëjtë) dhe një laps. U kërkon atyre të bëjnë një vizatim ose të shkruajnë një frazë që në një farë mënyre shërben për të prezantuar vetveten, të përshkruajë mënyrën e vet të të qenit apo të të ndjerit. Teksti i shkruar mund të jetë edhe titulli i një filmi, i një poezie, i një romani, strofa e një kënge ose çfarëdo gjëje tjetër që të shpreh sesi gjithësecili e percepton vetveten në atë moment.

Puna do të jetë anonime e do ti dorëzohet drejtuesit, që pasi të mbledhe të gjitha punimet, do t'ua qarkullojë pjesëmarrësve fletat një për një për çdo herë. Secili pasi t'a ketë studiuar me kujdes, do të shpreh konsideratat e tij personale dhe hipotezat për karakterin e personalitetin e autorit.

Kur të gjitha punët të jenë komentuar, do t'i kërkohet çdo pjesëmarrësi të tregojë se cili është teksti i vet e të shpjegojë se çfarë ka dashur të shpreh. Diskutimi final i lirë.

Sugjerime për drejtuesin: është më mirë të evitohen komentet fillestare mbi tekstin për të mos kushtëzuar interpretimet e grupit.

Të vëzhgohet kush ka marrë pjesë më shumë e kush më pak, duke i kushtuar më tepër vëmendje interpretimit të materialit të formuluar. Të vëzhgohet aftësia e pranimit dhe e përpunimit të konsideratave të bëra nga të tjerët për punën personale.

LETËR DASHURIE

Objektivi: favorizimi i shprehjes së ndjenjave	Kohëzgjatja: një orë ose më tepër në varësi të numrit të pjesëmarrësve
Shkalla e vështirësisë: mesatare	Hapësira: një dhomë me pjesëtarët e ulur në formë rrethi
Mosha: nga 10 vjeç deri të rritur	Materialet: stilolapsa ose lapsa, letra
Përmasa e grupit: 5-20 pjesëmarrës	

Zhvillimi: drejtuesi do t'u shpërndajë pjesëmarrësve nga një letër (të gjitha të të njëjtës madhësi) dhe një laps ose stilolaps. I kërkon secilit që të shkruajë një deklaratë dashurie, një personi të njohur apo të imagjinuar. Deklarata mund të jetë e shprehur në formën e një letre, poezie, mesazhi etj.

Teksti, anonim, do t'i dorëzohet drejtuesit, që pasi të ketë mbledhur të gjitha punimet, do t'i shpërndajë në mënyrë që çdo pjesëmarrës të marrë punimin e një shoku. Gjithsecili, pasi t'a ketë lexuar me kujdes deklaratën që i ka rënë në dorë, do të lexojë përmbajtjen dhe do të shpreh konsideratën e vet, për shembull çfarë karakteristikash të kësaj dashurie mund të supozohen, çfarë lloj raporti ekziston midis dërguesit dhe marrësit e mesazhit.

Kur të gjitha mesazhet të jenë komentuar, drejtuesi do të pyesë çdo pjesëmarrës nëse mendimet dhe konsideratat e dhëna për punën e tij ishin të vlefshme dhe nëse ai i konsideronte të drejta. Diskutimi final i lirë.

Sugjerime për drejtuesin. Të vëzhgohet kush ka marrë pjesë më shumë e kush më pak, duke i dhënë më tepër rëndësi interpretimit të materialit të punuar. Të vërehet aftësia për të pranuar dhe përpunuar mendimet e dhëna nga të tjerët për punën e secilit. Të vërehet aftësia për të shprehur ndjenjat, duke e përqëndruar vëmendjen në vështirësitë e hasura gjatë përpilimit të deklaratës.

DORA E DASHURISË

Objektivi: vëzhgimi i raporteve familjare dhe vetë aftësinë për të dashur të tjerët dhe veten.	Kohëzgjatja: një orë ose më shumë në varësi të numrit të pjesëmarrësve.
Shkalla e vështirësisë: e lartë	Përmasa e grupit: 6-20 pjesëmarrës
Faza e grupit: mbi mesataren	Hapësira: një dhomë e pajisur me karrike të palosshme.
Mosha: nga 10 vjeç deri të rritur	Materialet:

Zhvillimi: Pas një faze të shkurtër relaksimi, drejtuesi i fton pjesëmarrësit të mendojnë për familjen e tyre dhe për ato që janë apo kanë qenë, raportet afektive në ambientin e tij, duke i ftuar më tepër të ndalen në shprehjet e ngrohtësisë, me përkëdheljet, buzëqeshjet, etj.

Më pas drejtuesi do të vazhdojë, duke e ftuar secilin të mendojë për një përkëdhelje që do t'i pëlqente t'i bënte njërit prej familjarëve (15 sekonda pushim); një përkëdhelje që do t'i pëlqente të merrte prej njërit prej tyre (15 sekonda pushim); një përkëdhelje që do t'i bënte vetvetes (15 sekonda pushim). Në këtë pikë drejtuesi, duke u kthyer te relaksimi fillestar, sugjeron riaktivizimin e trupit të secilit me ngadalë dhe rikthimin në realitetin e kontekstit të grupit (30 sekonda pushim) dhe i fton pjesëmarrësit të ulen në formë rrethi dhe të shprehin atë që kanë përjetuar. Diskutimi finai i lirë.

Sugjerime për drejtuesin. Kjo është një lojë që të shkakton ankth, për këtë arsye propozohet të zhvillohet në një grup mbështetës dhe empatik.

Loja mund të vazhdojë duke i ftuar pjesëmarrësit të formojnë çifte dhe të bëjnë atë që më parë u imagjinua. Gjatë shprehjes së asaj që është përjetuar, drejtuesi do të vërejë vështirësitë e mundshme që janë hasur nga individët beqarë, kush ka shprehur lehtësi më të madhe të shprehjes afektive dhe cilët familjarë janë përzgjedhur. Gjithashtu, do të kuptojë te secili aftësinë për të dashur (të bëjë një përkëdhelje) dhe atë për të marrë dashuri.

DO TË DOJA QË TI...

Objektivi: të njohësh dëshirat dhe ndrojtjen tënde në marrëdhënien me të tjerët.	Përmasa e grupit: e çfarëdoshme, por me numër te njejte me atë të pjesëmarrësve
Shkalla e vështirësisë: e ulët	Kohëzgjatja: 30 minuta
Mosha: nga 15 deri të rritur	Hapësira: një dhomë e gjerë
Faza e grupit: fillestare	Materialet:

Zhvillimi: Drejtuesi u kërkon pjesëmarrësve të formojnë çifte, duke zgjedhur një shok me të cilin akoma nuk është stabilizuar një raport, e të ngrihen në këmbë, duke u vendosur përballë njëri-tjetrit.

Kjo lojë do të zhvillohet nga të gjithë njëkohësisht. Me zë të lartë drejtuesi do të thotë: personi që do të fillojë i pari do t'i thotë shokut një frazë që fillon në këtë mënyrë: “do të doja që ti të më thoshe se ...” e ta përfundonte sipas dëshirës së tij. Më pas do të thotë: nuk do të doja kurrë që t'i të më thoshe se... e ta përfundonte. Gjatë kësaj kohe tjetri do të dëgjojë në heshtje.

Drejtuesi do të presë derisa të gjithë të jenë shprehur, e do të vazhdojë me ndryshimin e roleve, derisa edhe shoku të thotë dy frazat që fillojnë gjithnjë me: “do të doja që ti të më thoshe se... nuk do të doja kurrë që ti të më thoshe se....”.

Do t'u lihen pjesëmarrësve rreth dhjetë minuta kohe, derisa çdo anetar i secilës kopje të shkëmbejë mbresat e tij për këtë eksperiencë.

Më së fundi, të gjithë në rreth do të zhvillojnë një diskutim kolektiv, përse i përket “frikës” dhe shpresave që u shkaktojnë nga frazat e plota.

Sugjerime për drejtuesin: kjo lojë është e vlefshme në takimin e parë të një grupi. Në plotësimin e një fraze do të shfaqet qartë ajo që secili i trembet për vetveten: frika se mos nuk pranohet nga të tjerët, se mos nuk është simpatik për to apo se nuk u pëlqen të tjerëve... do të jetë e vlefshme për pjesëmarrësit të verifikohet se asnjë nuk është i paprekshëm nga frika dhe se dëshira për të qenë i pranuar është e zakonshme te të gjithë.

TANI DO TË TA THEM

Objektivi: të ripërjetohet një situatë e dhimbshme, që akoma kushtëzon gjetjen e mjeteve të duhura për të kaluar atë.	Përmasa e grupit: 6 deri 20 pjesëmarrës
Shkalla e vështirësisë: e lartë	Kohëzgjatja: 1 orë a më tepër në varesi të madhësisë së grupit.
Faza e grupit: përfundimtare	Hapësira: një dhomë e gjerë
Mosha: 10 vjeç deri të rritur	Materiali: karrike, lapsa e letra.

Zhvillimi. Të ulur në një rreth, drejtuesi do të stimulojë diskutimin që ka të bëjë me kujtesën e fakteve, ngjarjeve, situatave të ndryshme të fëmijërisë që kanë lënë një shenjë negative në jetën e personave. Në veçanti kujtimin e një fraze që e ka lënduar apo konsideruar të padrejtë. Këto mund të jenë fjalët e një prindi, mësuesi apo të një miku që akoma të rëndojnë në zemër.

U kërkohet pjesëmarrësve, që në një letër të shpërndarë nga drejtuesi të shkruajnë këtë frazë. T'u lihet pak kohe.

Me rradhë çdo pjesëmarrës do të lexojë frazën e do të ilustrtojë kontekstin në të cilin është shprehur ajo, ndjenjat dhe përjetimet e kësaj ngjarjeje.

Kur të gjithë të kenë lexuar dhe treguar situatën, drejtuesi do t'i kërkojë grupit të spostohet me karriket në fund të dhomës, duke krijuar kështu një hapësirë të madhe bosh.

Në murin përballë do të mbështetet një karrike në të cilën, simbolikisht, do të ulet personi që ka shqiptuar frazën e shkruajtur në letër.

Me rradhë, secili pjesëmarrës do të vendoset përballë karrikes bosh e do të zhvillojë një dialog me atë që e ka shqiptuar atë fjalë.

Mund të shpreh arsyet e tij, ofendim, dhimje ose zemërim. Gjithashtu mund të imagjinojë sikur tjetri i përgjigjet. Në këtë rast duhet të ulet në karriken bosh e të flasë sikur të ishte personi të cilit ai i drejtohej.

Ky dialog do të vazhdojë derisa pjesëmarrësi ta ndjejë të nevojshme.

Grupi do të dëgjojë në heshtje deri sa të gjithë të kenë përfunduar dialogjet e tyre.

Në përfundim drejtuesi do t'i shtyje pjesëmarrësit të shprehin emocionet dhe ndjenjat që provoi gjatë diskutimit të tij e atij të të tjerëve.

Diskutimi final i lirë.

Sugjerime për drejtuesin. Kjo lojë mund të jetë e dhimbshme e ndonjëherë edhe tepër e vështirë, sidomos në fazën e dialogut me karriken bosh. Nëse ndonjë pjesëmarrës nuk do ta bëjë këtë lojë, mund të flasë në fund.

Për disa persona mund të jetë më e thjeshtë të flasin me persona reale, në rast të tilla do të zgjedhë një shok të grupit që do të jetë i gatshëm të përfaqësojë personin që ka shqiptuar frazën. Ky person do të ulet në karriken bosh.

Është tepër e rëndësishme të shtyhen pjesëmarrësit të shprehin ndjenjat e tyre në lidhje me ato që e kanë fyer.

Nëse dikush, gjatë dialogut, bllokohet atëherë mund të ndihmohet nga një person i grupit. Në këtë rast drejtuesi pyet se cili e “ndjen” veten të aftë ta ndihmojë shokun.

Kush paraqitet për këtë, duhet të vendoset pas tij, t'i mbështetë duart në shpatulla, të flasë në vend të tij, duke u munduar të shpreh ndjenjat që nuk i pati shprehur më parë.

Pjesëmarrja emocionale e grupit do të jetë tepër terapeutike, ashtu sikurse edhe mundësia e dhenë nga kjo lojë për të shprehur edhe pse me vonesë, ndjenjat që kemi dashur t'i shprehim, një herë e një kohë, personit që na ka ofenduar.

AJO QË ME TË VËRTETË DËSHIRON

Objektivi: të dallosh atë që “do” nga ajo që “duhet”	Përmasa e grupit: 6 deri 20 pjesëmarrës
Shkalla e vështirësisë: mesatare	Kohëzgjatja: nga gjysmë ore në një orë në varësi të numrit të pjesëmarrësve.
Faza e grupit: mesatare	Hapësira: një dhomë e gjerë.
Mosha: 12 vjeç deri të rritur	

Zhvillimi. Drejtuesi fton pjesëmarrësit, e ulur në formën e një rrethi, të përfytyrojnë një gjendje në të cilën normalisht e ndiejnë për detyrë të veprojnë në një farë mënyre.

Pasi t'i ketë lënë kohë të mjaftueshme për të reflektuar e për të shkëputur nga kujtesa një eksperiencë relative me kërkesën që iu është bërë, fillon loja.

Me rradhë, duke përdorur foljen “duhet”, do të shpreh atë që ka menduar. Në përfundim të kësaj xhiroje të parë, do të pyetet secili, se çfarë provonte në momentet që thoshte frazën me foljen “duhet”.

Pas kësaj drejtuesi i fton pjesëmarrësit ta zëvendësojnë shprehjen “duhet” me “dua”. Fillon në këtë mënyrë xhiroja e dytë ku me rradhë secili do të shpreh atë që u tha më parë por me ndryshimin e ri.

Në fund drejtuesi do të ftojë të gjithë të shprehin atë që ato ndjen. Në përfundim të lojës çdo pjesëmarrës duhet të kërkojë të kuptojë diferencën emotive që ekziston midis dy mënyrave të ndryshme të të shprehurit dhe në cilën u ndje më i lirshëm e spontan.

Variant. Drejtuesi mund të propozojë një temë të përgjithëshme bashkëbisedimi për të vlerësuar vështirësitë e mundshme në shprehjen edhe në argumente jo shumë personale; në këtë lojë mund të përdoret edhe një manjetofon për të regjistruar e për të ri-dëgjuar në përfundim të lojës argumentat e dhëna. Drejtuesi propozon që kush dëshiron mund të përsërisë lojën në mënyrë që të modifikojë deklaratën e tij.

Sugjerime për drejtuesin. Kjo lojë ndihmon të kuptojmë se si shpesh herë ne e ndiejmë për detyrë të bëjmë gjëra pa pasur dëshirën për t'i bërë dhe se shpesh bërja e tyre korrespondon me kërkesa të jashtme, për shembull me ndonjë figurë të rëndësishme të cilës i referohemi ose stereotipe sociale.



Për ndihmë dhe informacione të mëtejshme kontaktoni:

Qendra Kombëtare për Shërbime Komunitare

Adresa: Rr. "Isa Boletini"; pallati Planet X; Shkll. Kat.I; ApI.

Tel: 2273247;

E-mail: nccs.al@gmail.com

Web: www.nccs-al.com



Aksion Plus

Qendra e Shëndetit Mendor Nr. 1

Rr. Stavri Vinjau

www.aksionplus.net

gencaxionp@albmail.com

