

COVID-19 DHE PASOJAT PSIKOLOGJIKE TEK PËRDORUESIT E DROGAVE



Në këtë pandemi, informacioni po përhapet më gjerë dhe më shpejt në krahasim me kohën kur u përhap virusi SARS në vitin 2003. Si rezultat simptoma të tilla si frika, paniku dhe shqetësime të tjera evidentohen në popullsinë e gjerë. Izolimi social mund t'i bëjë individët më të ndjeshëm ndaj shqetësimeve psikologjike. Vështirësitë ekonomike pas një pandemie, gjithashtu shkaktajnë pasiguri dhe kërcënime për mirëqenien në të ardhshmen. E ardhmja e paparashikueshme përkeqësohet edhe më tej nga mite dhe dezinformime që shpesh nxiten nga lajmet e rreme dhe keqkuptimi publik. Ndërkohë disa do të pësojnë vuajtje nga humbja e një njeriu të dashur.

Lidhja midis ngjarjeve negative të jetës dhe stresit të përjetuar luan një rol të rëndësishëm në sëmundjet e varësisë. PWUD (njerëzit të cilët përdorin droga) janë shumë më të prekshëm ndaj stresit dhe krizës pasuar nga humbja dhe relapsi tek ish-përdoruesit e drogës. Si rezultat i ngjarjeve stresuese dhe katastrofave natyrore, shfaqen ose përkeqësohen probleme të shëndetit mendor. Në rrethana të tilla, individë të shëndetshëm mund të fillojnë përdorimin e drogës, disa pacientë mund t'i rikthehen përdorimit të drogave si edhe mund fillojnë të shfaqin sjellje riskuese. Ankthi, shqetësimi, depresioni, nervozizmi dhe zemërimi tek PWUD duhet të konsiderohen si shenja që çojnë këta individë në përdorimin e drogave.

- Simptomat e tërheqjes që mund të shfaqin përdoruesit e drogave gjatë periudhës së izolimit

Simptomat e tërheqjes ndaj drogës dhe alkoolit

Simptoma të zakonshme (Qëndroni në shtëpi dhe pushoni) 	Nervozizëm, irritim ose ankth Pagjumësi Dëshirë për të konsumuar drogë Makthe gjatë gjumit	Humbje të kujtesës Trishtim Të përziera
Simptoma jo të zakonshme (Telefononi mjekun tuaj) 	Ndjeshmëri ndaj zhurmave, dritës dhe prekjes Rënie të humorit/ide vetëvrasjeje Frekuencë e zemrës e lartë ose e çrregullt Dridhje të trupit	Të vjella Diarre Djersitje/ethe
Simptoma të rënda (Telefononi urgjencën mjekësore) 	Presion i lartë në gjak Haluçinacione Deluzione/psikoza Konvulsione	Konfuzion Mungesa e orientimit Humbja e vetëdijes

Ndihma psikologjike

Ndërhyrjet psiko-sociale janë një element kryesor në trajtimin e PWUD, veçanërisht tek personat që përdorin stimulantë dhe kanë probleme psikologjike. Në këtë periudhë, psikoterapia online në internet rekomandohet si zëvendësim. Konsultimi në internet, përfshirë telefonatat, bisedë në video dhe mesazhe të shkurtra kanë potencial të madh për ta bërë vlerësimin dhe trajtimin psikologjik më efektiv ndaj kostos. Terapia online vlerësohet që të jetë po aq efektive sa trajtimi ballë për ballë në trajtimin e çrregullimeve të ankthit dhe depresionit . Kjo mënyrë terapie kërkon



disa pajisje dhe njohuri themelore duke ofruar një alternativë të mirë për shumë vende të izoluar në këtë pandemi

Terapia e njohjes dhe e sjelljes/kognitive-biveviorale (CBT)

Gjendjet negative emocionale, përfshirë frikën, ankthin, mërzitjen, tërheqjen sociale dhe / ose izolimin nga të tjerët, janë emocionet kryesore që pacientët do të përjetojnë gjatë pandemisë COVID-19. CBT është njohur si një nga ndërhyrjet më të dobishme për PWUD. Ulja e stresit si një teknikë e CBT, qoftë vetëm ose në kombinim me farmakoterapitë, mund të rezultojë e dobishme në rritjen e cilësisë së jetës dhe uljen e abstinencës tek individët që kërkojnë trajtim për çrregullime të varësisë. Klinikistët duhet të ndihmojnë pacientët e tyre për të identifikuar, menaxhuar dhe zvogëluar gjendjet e tyre emocionale të lidhura me relapsin dhe të aplikojnë teknika të aktivizimit të sjelljes në përputhje me rrethanat specifike të secilit pacient. Trajnimi i aftësive të përballimit dhe ndërhyrja në krizë janë llojet më të zakonshme të ndërhyrjeve CBT që duhen rekomanduar.

Disa rekomandime për përballimin psikologjik të pandemisë COVID 19 përfshijnë:

- ✚ Kujdesi për veten
- ✚ Kryerja e aktiviteteve që përmirësojnë gjendjen emocionale
- ✚ Ulja e nivelit të stresit
- ✚ Pranim i situatës
- ✚ Përballja me ndjenjat dhe depresionin
- ✚ Aktivitetet rekreative
- ✚ Mbështetja sociale nga familja, të afërmit, shoqëria

Të kujdesesh për veten, miqtë dhe familjen mund të ndihmojnë në përballimin e stresit. Ndihma që mund t'iu ofroni të tjerëve për të përballuar stresin, gjithashtu mund ta bëjë komunitetin tuaj më të fortë. Aktivitetet që mund të bëni për të mbështetur veten:

- ✚ Mos shpenzoni shumë kohë para televizionit për të dëgjuar dhe shikuar lajmet për COVID-19, përfshirë rrjetet sociale. Dëgjimi për pandeminë në mënyrë të përsëritur mund të jetë shqetësues.



- + Kujdesuni për trupin tuaj. Merrni frymë thellë, bëni ushtrime fizike ose meditoni. Mundohuni të hani vakte të shëndetshme dhe të ekuilibruar, flini gjumë mjaftueshëm dhe shmangni përdorimin e drogave dhe alkoolin.
- + Bëni aktivitete të tjera që iu pëlqejnë.
- + Bisedoni me njerëz që ju keni besim, në lidhje me shqetësimet dhe emocionet tuaja.
- + mbështetjes sociale

Në rastet kur stresi vazhdon të ndërhyjë për një kohë të gjatë në aktivitetet tuaja kontaktoni me një profesionist të shëndetit mendor dhe fizik.

Burimet e informacionit

- COVID -19: Families worried about members with addictions in lockdown-
<https://www.rnz.co.nz/news/national/413247/covid-19-families-worried-about-members-with-addictions-in-lockdown>
- COVID-19 and Substance Use Disorders: Recommendations to a 1 Comprehensive Healthcare Response
https://www.researchgate.net/publication/340176033_COVID19_and_Substance_Use_Disorders_Recommendations_to_a_Comprehensive_Healthcare_Response