

MEMO

<i>Datë:</i> 13. 08. 2020	
Për: Armend Zemaj, Ministër i Shëndetësisë	Nga: Lul Raka, Kryesues i Bordit Këshillëdhënës për Covid-19
RAPORT NGA MBLEDHJA E PESTË E BORDIT KËSHILLËDHËNËS PËR COVID-19	

PËRMBLEDHJE E QËNDRIMEVE TË BORDIT KËSHILLDHËNËS ANTI-COVID 19

- Të ofrohet mbështetje psikologjike për punëtorët shëndetësorë dhe grupet tjera të rrezikuara
- “Plani i Veprimit për Shëndetin Mendor në Kohën e Pandemisë” i Ministrisë së Shëndetësisë të inkorporojë parimet e Modelit të Shkallëzuar të Shërbimeve të Shëndetit Mendor (Stepped Care Model) të elaboruar nga Departamenti i Psikologjisë së Universitetit Hasan Prishtina. Bordi i propozon Ministrin që në këtë drejtim të angazhohet Prof. Ass. Dr Ferid Agani, si përfaqësues i Bordit dhe Prof. Asoc. Aliriza Arenliu nga Departamenti i Psikologjisë të Universitetit të Prishtinës.
- Secila klinikë e SHSKUK ta përgatisë planin për fillimin e shërbimeve specialitike të fushës. Këto shërbime duhet të rifillojnë me 1 Shtator, duke zbatuar masat për parandalim të infeksionit.
- Bordi mbështet propozimin e Prof. Xhavit Rexhaj për modalitetet e fillimit të procesit mësimor në Kosovë.

1. SHËNDETI MENDOR NË KOSOVË NË KOHËN E PANDEMISË

Rezultatet e hulumtimeve

- Studimet konfirmojnë rritje të nivelit të stresit, ankthit dhe depresionit si rezultat i pandemisë posaçërisht për shkak të ndryshimeve të mëdha në mënyrën e jetesës, krizës ekonomike, kufizimeve të ndryshme, presionit nga mësimi online, frika nga infektimi etj.
- Grupet më të rrezikuara janë:
 - punëtorët shëndetësorë dhe punëtorët e tjerë me orar të zgjatur,
 - Gratë,
 - Individët me probleme paraprake psikiatrike,
 - Ata që jetojnë në zona urbane,
 - Personat me sëmundje kronike,
 - Fëmijët dhe adoleshentët që përpos tranzicioneve zhvillimore janë duke përfunduar tranzicion në mënyrën e jetës shkollore dhe mësimin në shkollë.
- Në studimet e bëra në Kosovë edhe studentët raportojnë jetë më pasive, më shumë ankth dhe më shumë simptoma të depresionit.
- Në gjithë këtë duhet të shtojmë kujdesin që duhet t'i ofrohet pacientëve të mëhershëm në shërbime.

Pasqyra klinike

Problemet më të shpeshta klinike janë:

- Stresi,
- Ankthi,
- Çrregullimi i stresit posttraumatik tek personat që kanë humbur të afërmit,
- Fobitë,
- Obsesionet,
- Depresionet dhe
- Epizodat psikotike

Adresimi i problemeve

- Në përgjithsi shtetet janë duke u përgaditur për valën e dytë të ashtuquajtur në sezonin dimëror.

- Departamenti i psikologjise dhe Ministria e Shëndetësisë kanë ofruar shërbime të ndihmës së parë psikologjike përmes telefonit dhe chatit dhe mbi 5000 qytetarë kanë kontaktuar me këto shërbime (kryesisht me ankesa të ngjashme si në vende të tjera):
 - 37.2% stres,
 - 40.2% ankth,
 - 15.2% simptoma depresive,
 - 14% probleme familjare,
 - 12% probleme bashkëshortore,
 - 13% problemfinanciare
 - 8% covid 19 kërkesa për informata
- Poashtu një nga problemet kryesore në vendin tonë është stigma nga sëmundjet psikiatrike dhe infeksioni si dhe mungesa e informatave përkitazi me këto probleme. Përvoja nga studimi paraparak i departamentit të psikologjisë është se personat me probleme më të theksuara të shëndetit mendor kanë përfituar nga video të thjeshta informuese në gjuhën amtare për problemet e stresit, ankthit dhe depresionit.

Rekomandimet:

1. Zhvillimi i shërbimeve të shkallëzuara apo stepped care model për të cilin është gati një propozim i departamentit të psikologjisë, klinikës së psikiatrisë dhe shërbimit profesional të shëndetit mendor.
 - Në shkallën e parë ofrohen informata dhe metoda bazike të ballafaqimit me stresin, ankthin dhe depresionin për popullatën e përgjithshme, punëtorët shëndetësorë, dhe grupacioni pacienteve post covid, me intenzitet më të ulët të simptomave, kjo mund të realizohet edhe nëpërmjet mediave masive të komunikimit elektronike përmes programeve të ndryshme.
 - Shkalla e dytë vazhdohet me ofrimin e ndihmës së parë psikologjike përmes telefonit dhe chatit, shërbime këto që janë të themeluara dhe tani më funksionale; këto shërbime dëgjojnë dhe referojnë personat në shërbimet dhe burimet e duhura përfshirë edhe në video me ushtrime të relaksimit neuromuskular që janë në gjuhën amtare. Me këto shërbime shteti ua bënë me dije qytetarëve se ka profesionistë që do t'u dëgjojnë.
 - Në shkallën e tretë bëhet zhvillimi apo adaptimi i aplikacioneve (app) për shëndet mendor në gjuhën amtare dhe përcjellja me telefon apo me chat (ofrimi i një kontakti njerezor). Ka të dhëna shkencore për suksesin e aplikacioneve të ndryshme në trajtimin e problemeve më të shpeshta të shëndetit mendor (stresit, ankthit, depresionit dhe ptsd).

- Për rastet që kërkojnë trajtim më intenziv përfshirë dhe atë psiko-farmakoterapeutik parashihet shkalla e katërt – zhvillimi i shërbimeve nëpërmjet telefonit apo kontaktit me aplikacione të tjera nga shërbimet e shëndetit mendor të kosoves (qendrat e shëndetit mendor në komunitet që funksionojnë në baza rajonale). Këto shërbime janë të strukturuar dhe përbëhen nga 4, 6 apo 8 seanca varësisht nga përmirësimi i gjendjes.
- Për rastet më të rënda klinike referimi vazhdon në shërbimet e specializuara psikiatrike në Kosovë.

Për këtë projekt ekziston përkrahja dhe ekspertiza ndërkombëtare nga qendra për shëndet global e Universitetit Illionis në Çikago, me të cilin ekziston bashkëpunimi afatgjatë që dy dekada.

Rekomandimi i Bordit:

- **Të ofrohet mbështetje psikologjike për punëtorët shëndetësorë dhe grupet tjera të rrezikuara**
- **Plani i Veprimit për Shëndetin Mendor në Kohën e Pandemisë i Ministrisë së Shëndetësisë të inkorporojë parimet e Modelit të Shkallëzuar të Shërbimeve të Shëndetit Mendor (Stepped Care Model)**
- **Të angazhohen Prof. Ass. Dr Ferid Agani, si përfaqësues i Bordit dhe Prof. Asoc. Aliriza Arenliu nga Departamenti i Psikologjisë të Universitetit të Prishtinës në bashkërednitjen e aktiviteteve me MSH.**

Referencat:

[://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0020764020927051https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S088915912030845x](https://journals.sagepub.com/doi/pdf/10.1177/0020764020927051https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S088915912030845x)

https://www.researchgate.net/profile/zamira_hyseni_duraku/publication/341945880_effects_of_covid19_traumatic_experiences_and_children's_characteristics_on_parental_stress_parenting_practices_and_behavioral_changes_in_children/links/5edac30292851c9c5e8692f4/effects-of-covid-19-traumatic-experiences-and-childrens-characteristics-on-parental-stress-parenting-practices-and-behavioral-changes-in-children.pdf

[distress_covid19_students_alb_trans_arenliu_berxulli_202020200329-92723-m8d8e6.pdf](https://www.researchgate.net/publication/341945880_effects_of_covid19_traumatic_experiences_and_children's_characteristics_on_parental_stress_parenting_practices_and_behavioral_changes_in_children/links/5edac30292851c9c5e8692f4/effects-of-covid-19-traumatic-experiences-and-childrens-characteristics-on-parental-stress-parenting-practices-and-behavioral-changes-in-children.pdf)

2. SHËRBIMET SPECIALISTIKE TË FUSHËS QË NUK I PËRKASIN COVID

Kjo pikë e rëndit të ditës u la të diskutohet në takimet e rradhës, por Bordi rekomandon që:

- **Secila klinikë e SHSKUK ta përgatisë planin për fillimin e shërbimeve specialiste të fushës.**
- **Shërbimet specialiste të rifillojnë me 1 Shtator,**
- **Në praktikën e shërbimeve specialiste të zbatohen strikt masat për parandalim të infeksionit.**

3. TË TJERA

- **Bordi mbështet propozimin e Prof. Xhavit Rexhaj për modalitetet e fillimit të procesit mësimor në Kosovë.**

Pjesëmarrës në takim: Sanije Xhemajli, Muharrem Bajrami, Salih Ahmeti, Rukije Mehmeti, Pashk Buzhala, Xhavit Rexhaj, Ferid Agani, Lul Raka.

Në takim mori pjesë edhe Izet Sadiku.