

NDIKIMI I IZOLIMIT SOCIAL NË SHËNDETIN MENDOR DHE MARRËDHËNIET INTIME.

RAPORT DHE REKOMANDIME

MAJ, Tiranë 2020

ISBN 978-9928-4602-2-6

Koordinuar nga:



Albania Community Assist - ACA
Asistencë për Komunitetin në Shqipëri

Zbatuar nga:





NDIKIMI I IZOLIMIT SOCIAL NË SHËNDETIN MENDOR DHE MARRËDHËNIET INTIME.

Grupi i punës:

Msc. Armela Pengili

Nertila Mecani

Eleni Nanaj

Dizajn:

Sonila Balla

Anisa Kaso

Ky dokument është prodhuar nga Qendra ACT for SOCIETY në bashkëpunim me Albania Community Assist në kuadrin e Programit të Përbashkët të Kombeve të Bashkuara "Ending Violence Against Women" i financuar nga Qeveria e Suedisë dhe implementuar nga UNDP, UN Women dhe UNFPA në partneritet me Qeverinë Shqiptare.

Opinionet, gjetjet dhe përfundimet ose rekomandimet e shprehura në këtë studim janë vetëm të autorëve dhe jo domosdoshmërisht përfaqësojnë ato të donatorit.

.....

This publication is produced by Center ACT for SOCIETY in collaboration with Albania Community Assist in the framework of the UN Joint Program "Ending Violence against Women" funded by Government of Sweden and implemented by UNDP, UN Women and UNFPA in partnership with Albanian Government".

The opinions, findings and conclusions or recommendations expressed in this study are those of the authors only and do not necessarily represent those of the donor.



Adresa: Rruga: Bulevardi Zhane D'Ark; Ndertesa 61;

Hyrja 5; Apartamenti 24; Tirane/ Shqiperi.

E-mail: actfsociety@gmail.com; Web: www.actforsocietycenter.org; Tel: +355(4) 44507447

TABELA E PËRMBAJTJES

Abstrakt/ Abstract	5
GJETJET KRYESORE TË STUDIMIT	6
Seksioni 1 – Demografia	6
Seksioni 2 – Gjetjet mbi shëndetin mendor	9
Seksioni 3 – Gjetjet mbi marrëdhëniet intime	14
Konkluzionet/ Conclusion	19
Rekomandimet/ Recommendations	21

Shkurtime

UNFPA – Fondi i Popullsisë së Kombeve të Bashkuara

PTSD – Çrregullimi i stresit post traumatik

SPSS – Paketa Statistikore për Shkencat Sociale

UNDP – Programi i Kombeve të Bashkuara për Zhvillim

Abstrakt

Shfaqja e COVID-19 si një emergjencë e shëndetit publik nga Organizata Botërore e Shëndetit ka sjellë një numër masash paraprake si karantina, distanca sociale ose në disa raste bllokime totale në rajon ose vende të botës.

Për herë të parë që pas vitit 1997 familjet shqiptare janë përballur me kufizime të tilla dhe duhet të përshtaten me realitetet e reja, ku e ardhmja është e paparashikueshme. Mbajtja e një pune dhe fitimi i jetesës janë bërë të pasigurta, veçanërisht për ata që janë tashmë në një situatë të pasigurtë, duke sjellë nivele më të mëdha stresi dhe ankthi. Për më tepër, kufizimi i aksesit në aktivitete normale të përditshme, jo vetëm duke shkuar në punë, por bashkëveprimet normale shoqërore me të tjerët provokojnë çështje të shëndetit mendor dhe dobësojnë shëndetin fizik për ata që tashmë përpiqen të mbajnë shëndet të mirë dhe mirëqenie. Për këtë arsye, Qendra ACT për SOCIETY e mbështetur nga UNFPA Albania, ndërmori një veprim dhe vendosi të zhvillojë një hulumtim i cili synon të kuptojë ndikimin e izolimit social në shëndetin mendor dhe marrëdhëniet intime. Pyetësi në internet u plotësua nga 746 individë nga shumë qytete në Shqipëri dhe në një numër të konsiderueshëm qarqesh.

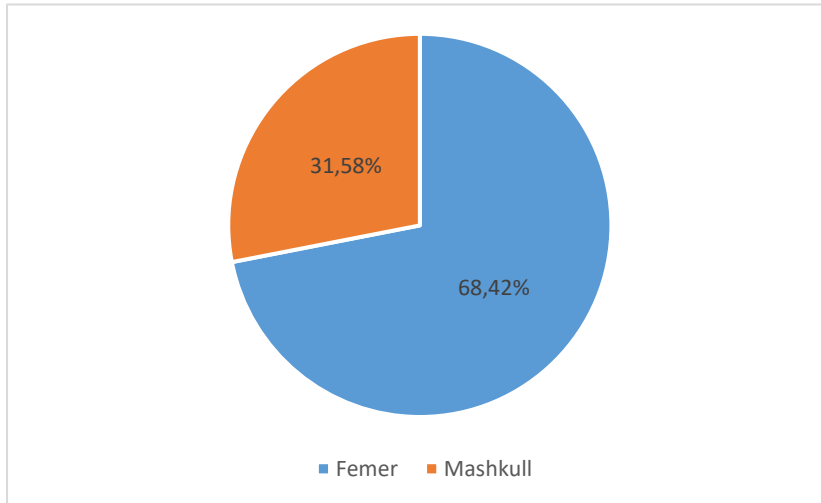
Abstract

The emergence of COVID-19 as a public health emergency by the World Health Organization has led to a number of precautionary measures such as quarantines, social distancing or in some cases total lockdown in region or countries around the world.

For the first time since 1997 Albanian families have been confronted with such restrictions and have to adjust to new realities where the future is unpredictable. Keeping a job and earning a living have become uncertain, especially for those who are already in a precarious situation, leading to greater levels of stress and anxiety. Furthermore, limiting access to normal daily activities, not just going to work, but normal social interactions with others provokes mental health issues, and weakens physical health for those who already struggle to maintain good health and wellbeing. For this reason, Center ACT for SOCIETY supported by UNFPA Albania and Sweden Sverige, took action and decided to conduct a research which aims to understand the Impact of Social Isolation on Mental Health and Intimate Relations. The online questionnaire was completed by 746 people from many cities in Albania and in a significant number of counties.

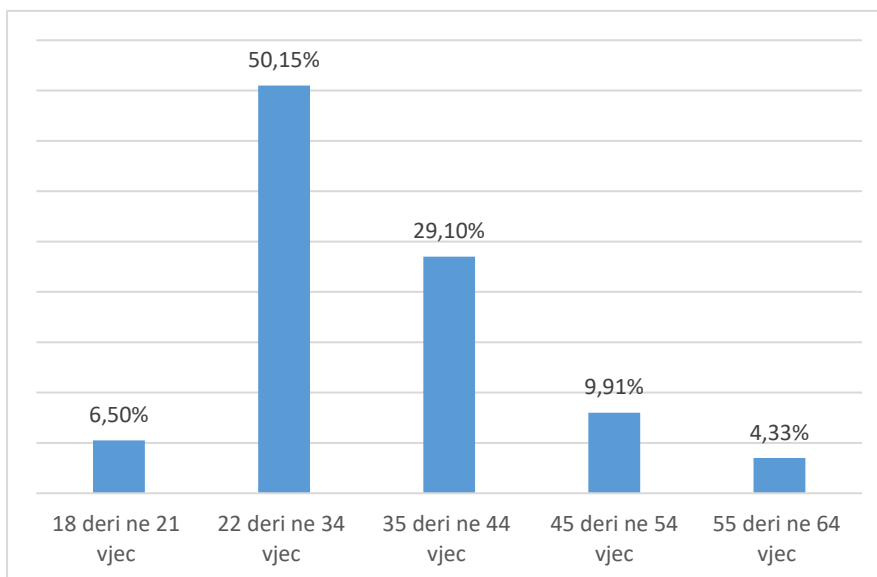
GJETJET KRYESORE TË STUDIMIT

Seksioni 1 – Të dhëna mbi karakteristikat kryesore të kampionimit.



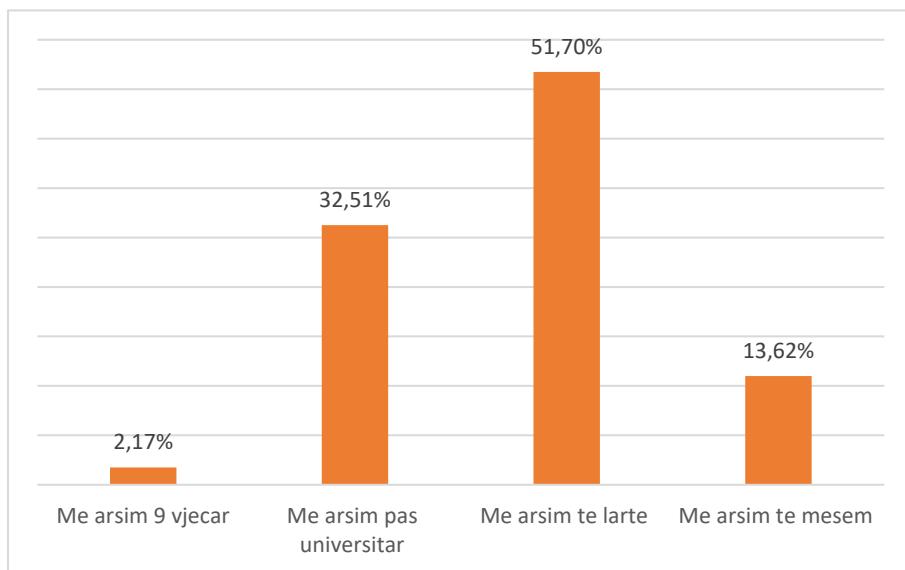
Pyetësoni është plotësuar nga 746 individë, për të gjithë qytetet e Shqipërisë. 68.42% femra dhe 31.58% meshkuj.

Shpërndarja e kampionimit sipas moshës.



Kampionimi ka një shpërndarje të larmishme në të gjitha moshat. Pjesa më e madhe janë 22 deri ne 34 vjeç (50,15%).

Shpërndarja e kampionimit sipas nivelit të arsimit.



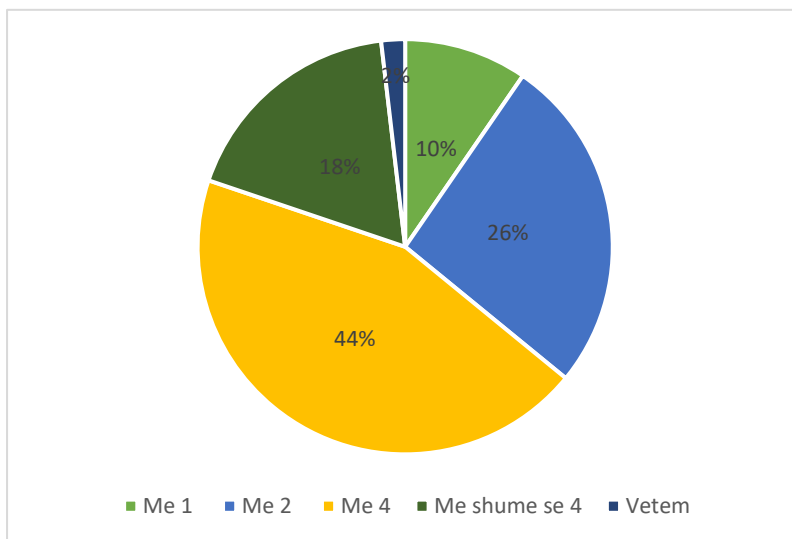
51.70% e individëve janë me arsim të lartë, 32.51% me arsim pas universitar, 13.62% me arsim të mesëm dhe vetëm 2.17% me arsim 9 vjeçar.

Shpërndarja e kampionimit sipas Vendbanimit

Belsh	0,32%
Berat	1,28%
Burrel	0,32%
Durrës	20%
Fier	0,18%
Fushë Krujë	0,32%
Krujë	0,18%
Gjirokastrë	0,44%
Has	0,32%
Korçë	0,18%
Kukës	2%
Lezhë	0,50%
Librazhd	0,16%

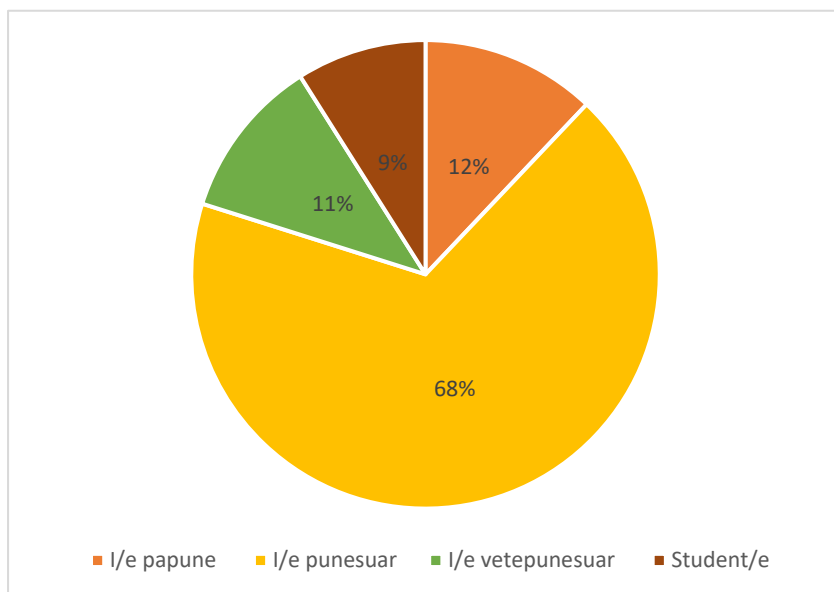
Pogradec	0,18%
Pukë	0,44%
Vlorë	1,05%
Skrapar	0,32%
Tepelenë	1,05%
Tiranë	50%
Vorë	0,32%
Elbasan	20%

Numri i pjesëtarëve të familjes



Përqindjen më të lartë me 44% është përzgjedhur pohimi i banimit me 4 pjesëtarë, dhe vetëm 2% banonin vetëm me një individ tjetër.

Shpërndarja e kampionimit sipas statusit të punës.

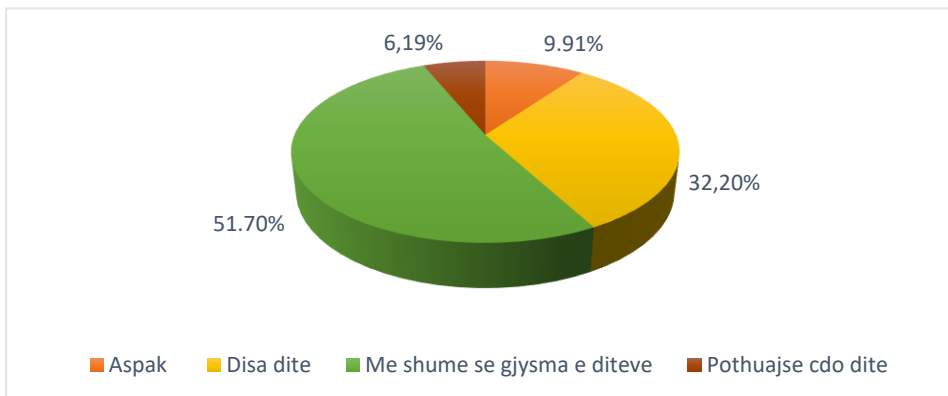


68% e individëve kanë zgjedhur pohimin i/e punësuar, 11% e tyre janë të vetëpunësuar, 12% të papunë dhe 9% studentë.

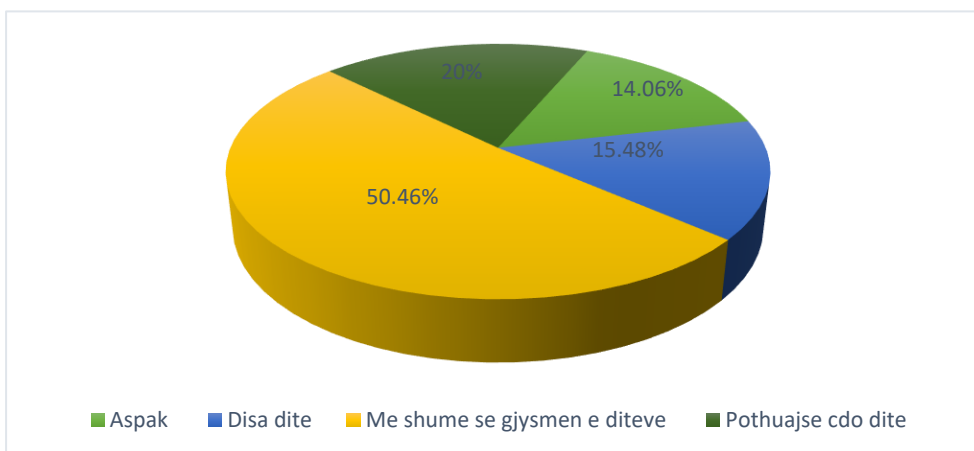
Seksioni 2 – Shëndeti Mendor

Seksioni i dytë ka për qëllim të masë shëndetin mendor të individit gjatë periudhës së izolimit. Pyetjet janë ndërtuar për të parë situatën gjatë dy javëve të fundit, periudhë e cila është e mjaftueshme për të parë ndikimin e izolimit social në shëndetin mendor. Sipas studimeve gjatë një kohe ndryshimi drastik në mënyrën e jetesës individ fillon t'i shfaqë simptomat pas 5 ditëve të para. Pyetjet janë ndërtuar në atë formë për të parë nivelin e depresionit, ankthit dhe stresit tek secili.

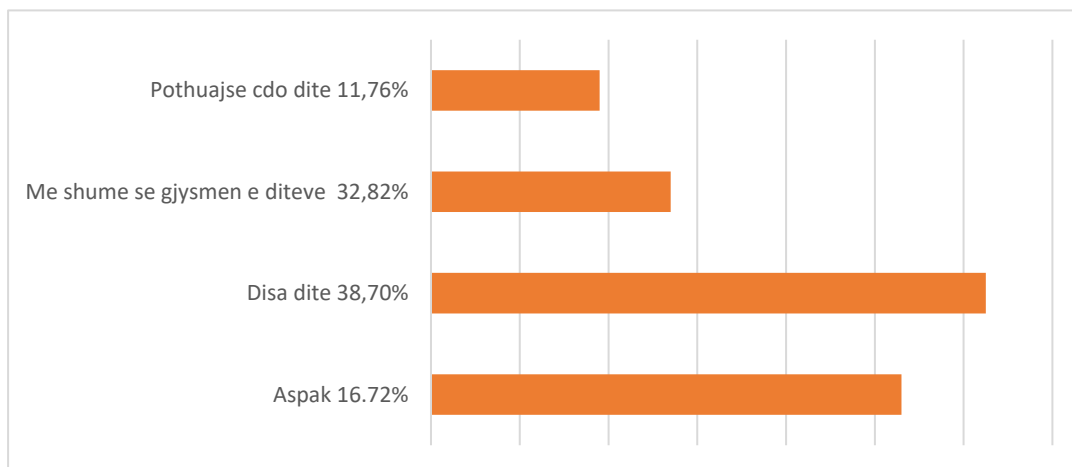
1. Pyetja e parë hapëse për sesionin e dytë “Sa shpesh jeni ndjerë të shqetësuar, depresion, nervoz, ose pa shpresë gjatë dy javëve të fundit?”. Nga të dhënat ka rezultuar se 51.70% e individëve kanë përzgjedhur pohimin “Më shumë se gjysmën e ditëve”. 32.20% kanë përzgjedhur “Disa Ditë” dhe pjesa tjetër është ndarë midis përgjigjeve aspak dhe 6.19% “Pothuajse çdo ditë”. Që në rezultatet e pyetjes së parë shihet një përqindje më e lart në pohimet që tregojnë një rritje të shqetësimit, depresionit në shëndetin mendor.



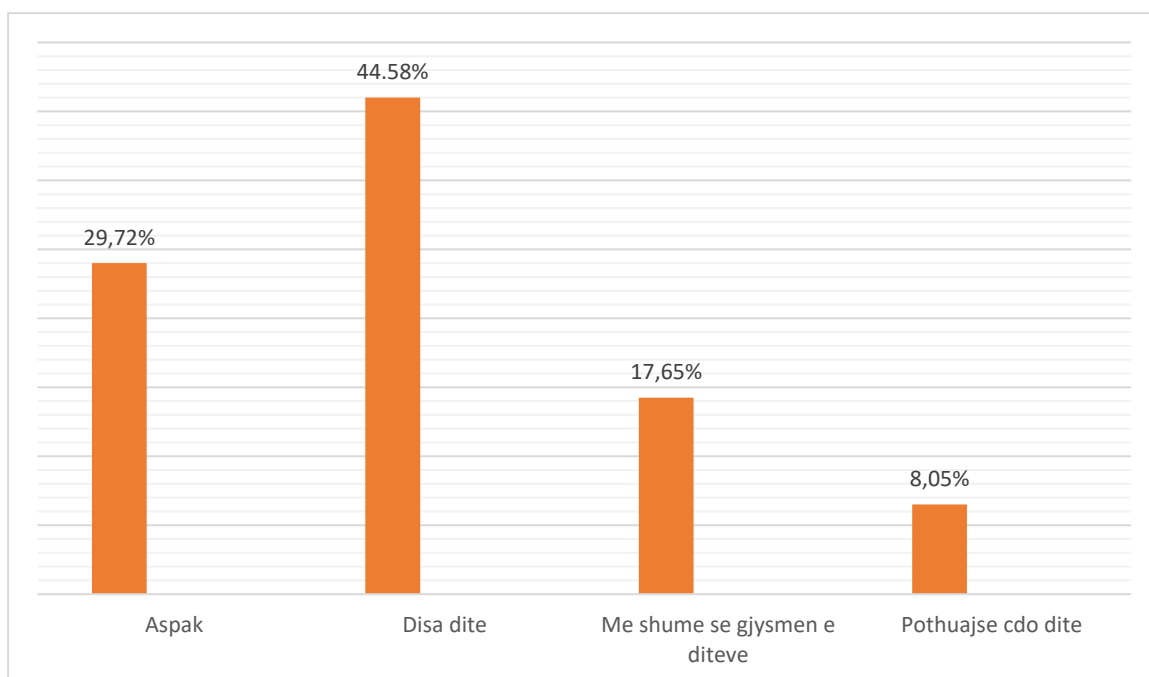
2. Pyetja “Sa shpesh jeni ndjerë të shqetësuar se keni pak interes ose kënaqësi për të bërë gjëra gjatë dy javëve të fundit”. 50.46% kanë përzgjedhur “Më shumë se gjysmën e ditëve”. 15.48% kanë përzgjedhur “Disa ditë” dhe pjesa tjetër është ndarë midis “Aspak” dhe “Pothuajse çdo ditë”. Përsëri edhe në pyetjen e dytë përqindja është më e lartë në opsionin tregues të një ndryshimi në gjendjen psikologjike të individëve. Megjithatë duke parë transformimin në stilin e jetesës është një pyetje që plotëson pritshmëritë e përgjithshme dhe interesi për aktivitet brenda në shtëpi bie.



3. Një nga simptomat kryesore që shfaqet si pasojë e depresionit është çrregullimi i gjumit. Pyetja e tretë mat pikërisht këtë faktor. “Sa shpesh jeni ndjerë të shqetësuar për problemet nga mungesa e gjumit ose duke fjetur më shumë se zakonisht gjumë gjatë dy javëve të fundit”. “Disa ditë” është përzgjedhur nga 38.70% e individëve. “Më shumë se gjysmën e ditëve” është përzgjedhur nga 32.82% dhe pjesa tjetër kanë përzgjedhur aspak dhe pothuajse çdo ditë me 11.76%. Çrregullimi i gjumit vjen si pasojë e ndryshimit të stilit të jetesës por gjithashtu është një indikator që tregon çrregullim në gjendjen emocionale.

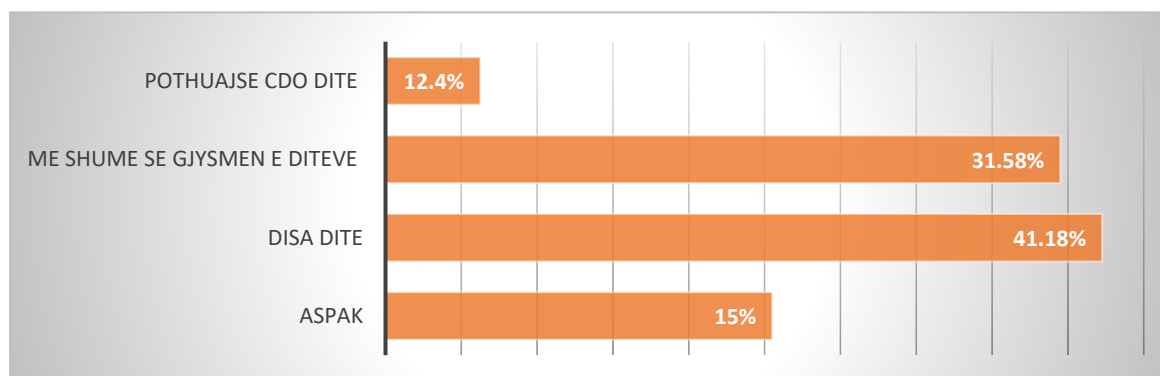


4. “Sa shpesh jeni ndjerë të shqetësuar që keni oreks të dobët, humbje peshe ose po hani më shumë se normalja gjatë dy javëve të fundit?” Pjesa më e madhe kanë përzgjedhur pohimin “Disa ditë” me 44.58%, 29.72% aspak, 17.65% më shumë se gjysmën e ditëve dhe 8.05 % pothuajse çdo ditë. Përsëri çrregullimi në regjimin ushqimor ashtu si edhe pohimi paraardhës është një nga simptomat për të kuptuar pasojat e shëndetit mendor për shkak të izolimit social.

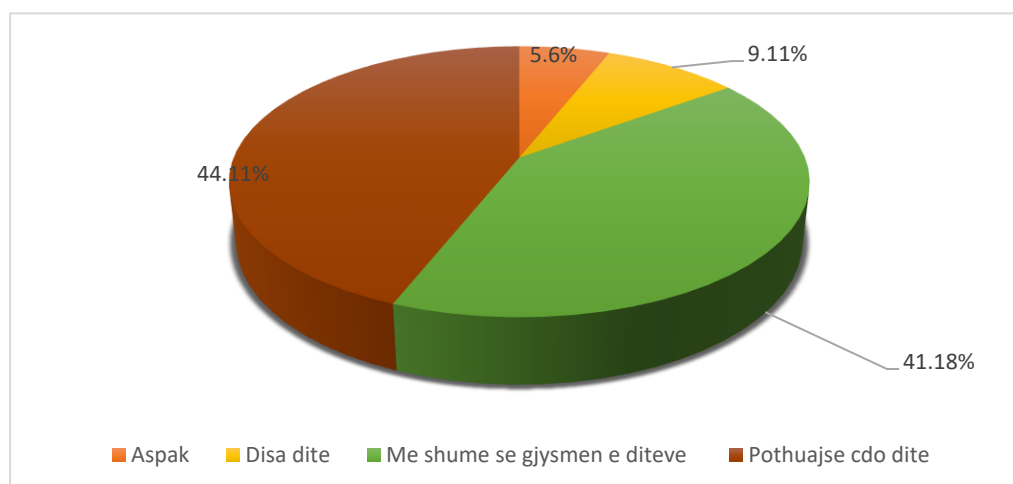


5. Pyetja 5 “Sa shpesh jeni ndjerë të shqetësuar se keni probleme të përqendroheni në gjëra të tilla si puna, shkolla, leximi ose shikimi i TV gjatë dy javëve të fundit?” ka rezultate si: “Disa Ditë” 41.18%, 31. 58% “Më shumë se gjysmën e ditëve” dhe pjesa tjetër është ndarë midis “aspak” dhe “Pothuajse çdo ditë”. Pohimet janë lidhur në mënyrë të tillë për të parë ndryshimet në të gjitha aktivitetet e përgjithshme që bëhen

nga çdo individ në jetën e përditshme, të cilat në gjendje normale nuk kanë ndryshime drastike.



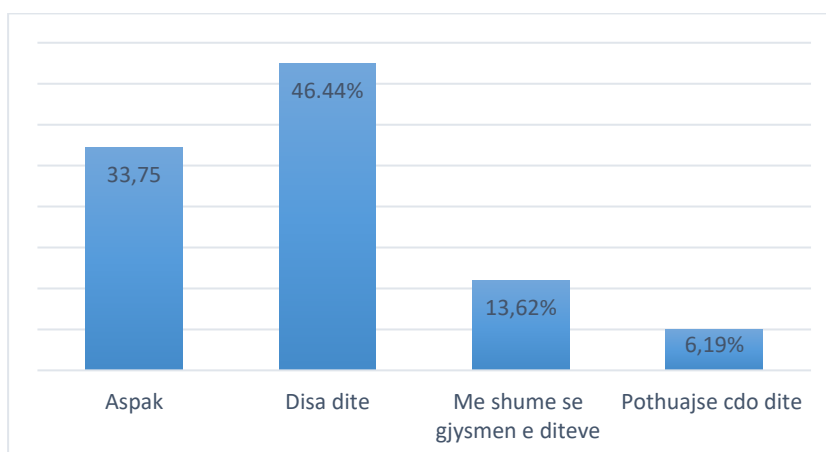
6. Pyetja ka për synim të kuptojë ndjesitë dhe përjetimet e individit për situatën e izolimit social. Kur individi është i detyruar të ndjekë një rregull të caktuar dhe është i pafuqishëm që të zgjidhë vet situatën atëhere ka dhe një mënyrë të caktuar përjetimi. “Sa shpesh jeni ndjerë të shqetësuar se nuk keni mundur të ndaloni ose kontrolloni shqetësimin personal për situatën aktuale gjatë dy javëve të fundit?” Përgjigjet e marra nga ky pohim kanë qënë 44.11% “Pothuajse çdo ditë”, 41.18% “Më shumë se gjysmën e ditëve”, dhe pjesa tjetër e përqindjes shkon për 2 zgjedhjet e tjera.



7. Pyetja “Sa shpesh jeni ndjerë të shqetësuar se jeni duke u mërzhitur lehtë ose irrituar gjatë dy javëve të fundit?” Përqindje më të lartë ka pohimi “Disa ditë” me 53%, Vazhdon me pohimin “Më shumë se gjysmën e ditëve” me 24.15% dhe pjesa tjetër kanë zgjedhur pohimet e mbetura.



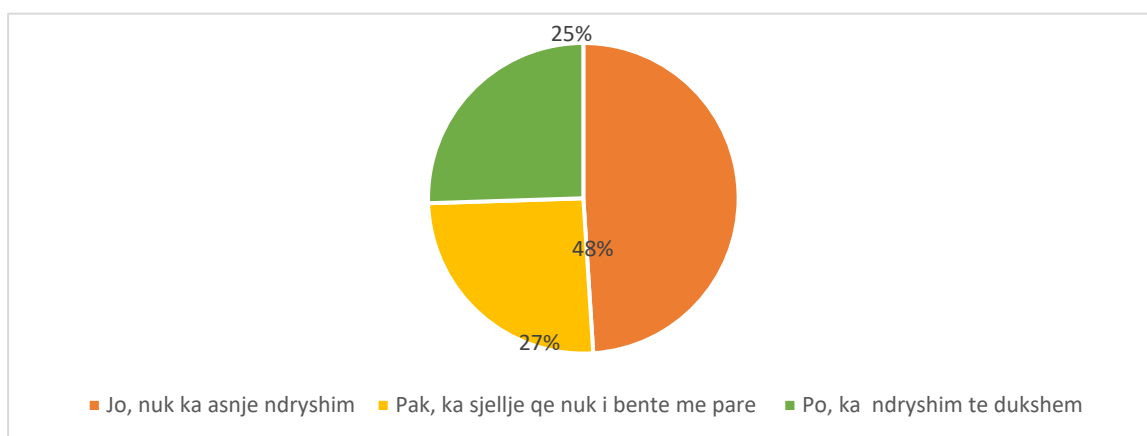
8. “Sa shpesh jeni ndjerë të shqetësuar nga frika sikur diçka e tmerrshme mund të ndodhë gjatë dy javëve të fundit?” “Disa ditë” është përzgjedhur nga 46.44% e individëve, “Më shumë se gjysmën e ditëve” nga 13.62%, “Aspak” nga 33.75% dhe pjesa tjetër kanë përzgjedhur “Pothuajse çdo ditë”. Nga lajmet në media, bashkëbisedimi me familjen ose shokët, ndikon tek mënyra sesi ne e perceptojmë një situatë të panjohur më parë.



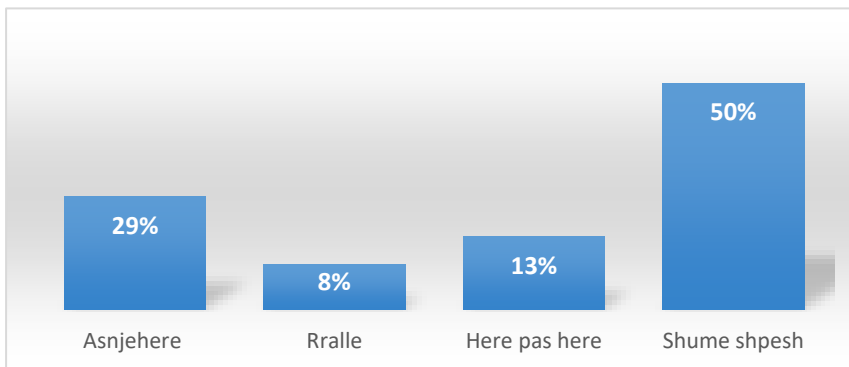
Seksioni 3 – Marrëdhëniet Intime

Seksioni i tretë ka për qëllim të masë ndryshimet e sjelljes në marrëdhëniet intime gjatë periudhës së izolimit. Pyetjet janë ndërtuar për të parë situatën gjatë dy javëve të fundit, periudhë e cila është e mjaftueshme për të parë ndikimin e izolimit social në marrëdhëniet intime. Pyetjet janë ndërtuar në mënyrë të tillë që të eksplorojnë ndryshimet në sjelljen e partnerëve, shpeshtësinë e përdorimit të fjalëve lënduese dhe/ose poshtëruese ndaj partnerit/es dhe mënyrën e zgjidhjes së argumenteve në çift.

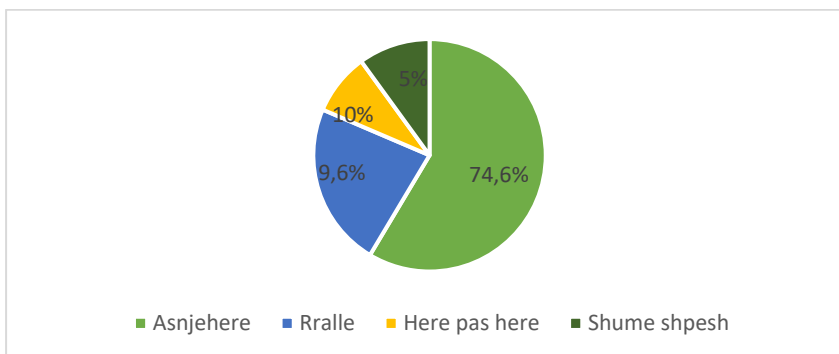
1. “A mendoni se sjellja e partnerit ka ndryshuar gjatë periudhës së izolimit?” - kjo është pyetja me të cilën kemi vendosur ta hapim seksionin ku eksplorohe marrëdhëniet intime gjatë periudhës së izolimit dhe ndikimin që ky i fundit ka pasur në marrëdhënien në çift. Nga individët e përgjigjur, 48% kanë pohuar se nuk kanë vënë re asnjë ndryshim, ndërsa gjysma e ngelur është e ndarë thuajse në mënyrë të barabartë midis pohimeve ‘Po’, ka ndryshim të dukshëm’ dhe ‘Pak’, ka sjellje që nuk i bënte më parë’. Duke na treguar se ka lidhje të moderuar midis gjendjes së izolimit dhe ndryshimit të sjelljes së partnerit (ndryshim ky pozitiv ose negativ), por pa na dhënë një lidhje direkte, për shkak se ndodhen edhe një sërë faktorësh të tjerë që mund të kenë ndikuar në ndryshimin e sjelljes.



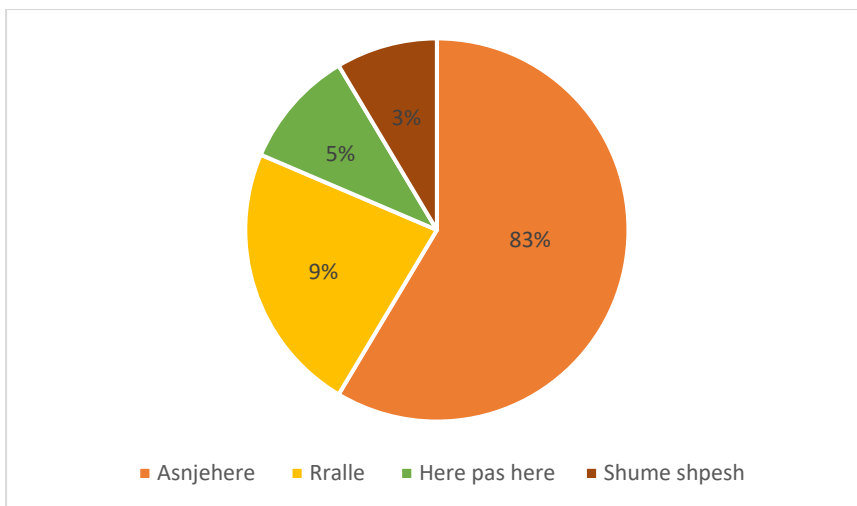
2. Gjatë kësaj pyetjeje dhe atyre në vijim do të arrijmë të shohim kahun e ndryshimit të sjelljes që konstatuam më sipër. Nga përgjigjet që kemi marrë, mund të vemë re se kahu i ndryshimit është negativ. Kjo për arsye se: kur individëve u është kërkuar shpeshtësia në lidhje me pohimin ‘Kohët e fundit thotë më shumë gjëra që më lëndojnë’, 50% e tyre pohojnë se këtë sjellje partneri/ja e ka bërë ‘shumë shpesh’ ose ‘herë pas here’. Ndërkohë që pjesa tjetër ndahen në kategoritë ‘asnjëherë’ dhe në numra shumë të vegjël ‘rrallë’.



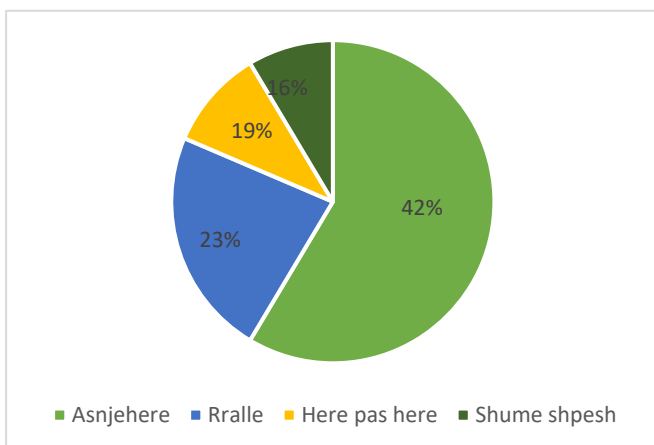
3. Pohimi 'Kohët e fundit më thotë gjëra që më bëjnë të ndihem keq më pas' tregon se ky nuk është një veprim i cili ndodh rëndom për arsye se 74,6% kanë pohuar se ky veprim nuk ndodh asnjehere, ndërsa pjesa e mbetur është e ndarë midis 'shumë shpesh', 'herë pas here' dhe 'rrallë'. Për më tepër, ky pohim është pohim kontrollues i pohimit 'Kohët e fundit më thotë gjëra që më lëndojnë', pasi edhe në lidhje logjike, kur partneri/ja thotë gjëra lënduese, si rrjedhim edhe individ do të ndihet keq më pas.



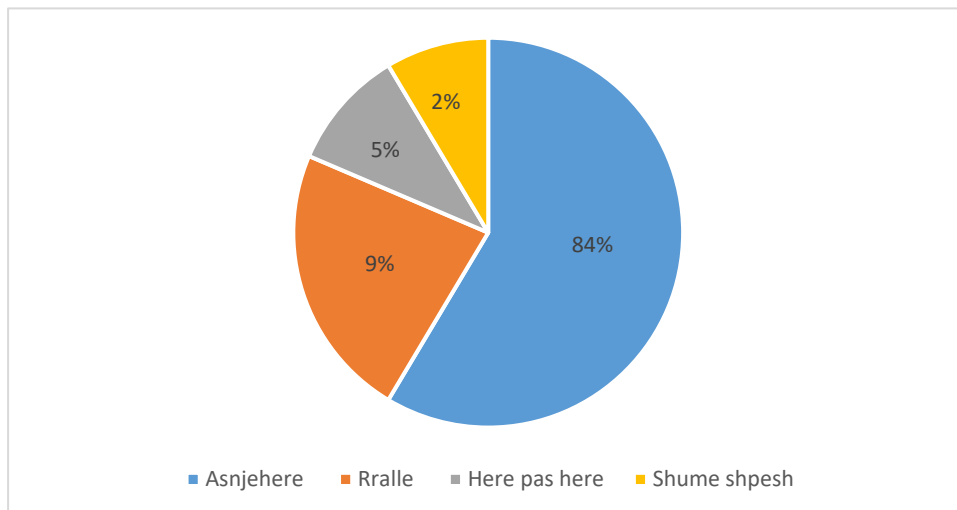
4. Pohimi 'Kohët e fundit sulmon verbalisht personalitetin tim' ka rezultuar në përgjigje shumë të ndryshme nga ato të sipërpërmendurat. Duke treguar se kjo nuk ndodh asnjehere në 83% të rasteve. Pjesa e mbetur ndahet midis 'rrallë', 'herë pas here' dhe 'shumë shpesh', ku 'rrallë' mbizotëron në menyrë të konsiderueshme dhe 'shumë shpesh' mban vetëm 3%.



5. Në pohimin ‘Kohët e fundit më ka fyer duke më thënë që jam i/e paaftë’ kuptojmë se numrat përsëri rriten dukshëm. Mesa duket kjo është një shprehje e përdorur mjaft gjatë kohës së izolimit. Vetëm 42% kanë pohuar ‘asnjëherë’. Mbizotëron ‘rrallë’ me 23% të përgjigjeve, dhe pjesa e mbetur janë përgjigjur 19% me ‘herë pas here’ dhe 16% me ‘shumë shpesh’. Kjo shprehje në dukje mund të duket si diçka jo e rëndësishme, së cilës nuk është nevoja t’i jepet shumë vëmendje. Gjithsesi e vërteta është se individit të cilit i thuhet kjo, sidomos nga dikush i afërt (familjar/mik/partner) fillon humbet vetëvlerësimin duke krijuar varësi emocionale nga njerëz të tjerë, sidomos nga personi i cili e ka thënë.

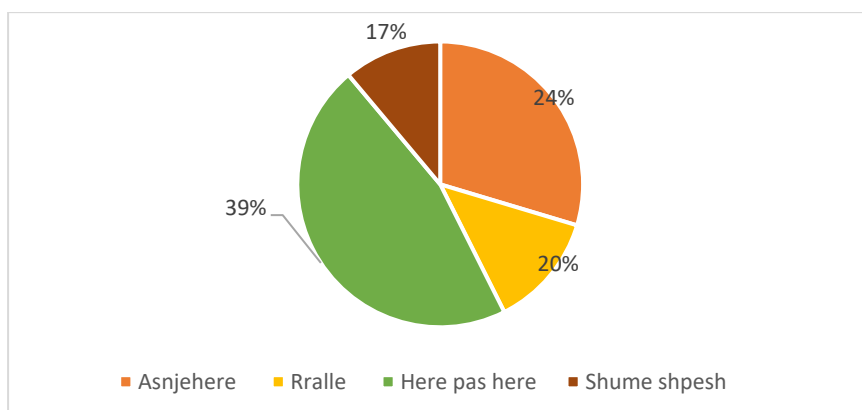


6. Pohimi ‘Kohët e fundit me qëllim bën gjëra për të më trembur’ ka përgjigje të ngjashme me pohimin ‘Kohët e fundit sulmon verbalisht personalitetin tim’ duke treguar qëndrueshmëri në përgjigje. Për të bërë një përmbledhje përgjigjet janë, 84% me ‘asnjëherë’, 9% me ‘rrallë’, 5% me ‘herë pas here’ dhe 2% me ‘shumë shpesh’.

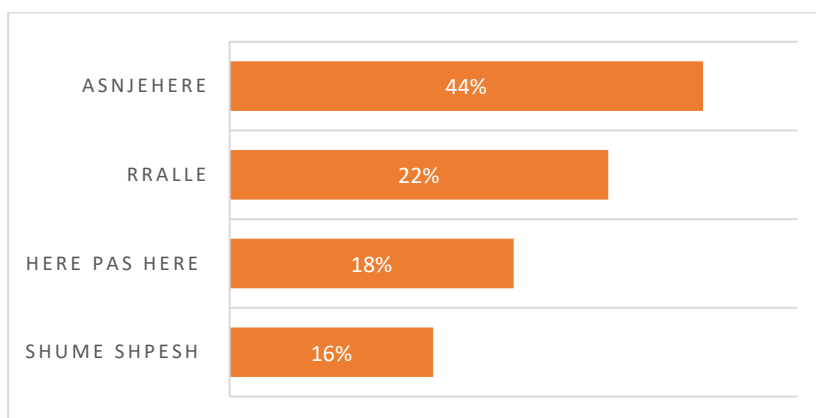


7. Pohimi 'Kohët e fundit argumentet tona shpesh përshkallëzohen jashtë kontrollit' është një nga pohimet të cilat tregojnë më së miri vështirësinë që hasin partnerët me njëri – tjetrin në rrethana izolimi. Në këtë pohim kemi përmbysje të përgjigjeve që kemi marrë në pyetjet paraardhëse. Vetëm 24% janë përgjigjur me 'asnjëherë', mbizotëron përgjigjia 'herë pas here' me 39%, e ndjekur nga përgjigjia 'rrallë' me 20% dhe e fundit përgjigjia 'shumë shpesh' me 17%.

Limitimi i këtij pohimi qëndron te fakti se ne nuk mund ta dimë çfarë konsideron individi me termin "jashtë kontrolli" – ky term për dikë mund të nënkuptojë dhunën fizike, për dikë tjetër ngritjen e zërit në debat, për dikë tjetër përfshirjen e personave të tretë (fëmijë dhe/ose të afërm) në argument – pra ky pohim lë hapësirë për interpretime të ndryshme.



8. Pohimi 'Kohët e fundit më tall shpesh' është përsëri një pohim përgjigjet e të cilit ngjasojnë me përgjigjet e pohimit 'Kohët e fundit më ka fyer duke më thënë që jam i/e paaftë', duke përfunduar vërtetësinë e përgjigjeve për këto dy pohime. Pra në mënyrë të ngjashme me pohimin e sipërpërmendur, vetëm 44% kanë pohuar 'asnjëherë'. Nga pjesa e mbetur janë përgjigjur 'rrallë' me 22%, dhe pjesa e mbetur janë përgjigjur 18% me 'herë pas here' dhe 16% me 'shumë shpesh'. Tek rastet në të cilat këto dy pohime kanë përgjigjen 'herë pas here' dhe 'shpesh' mund të shohim se individët e anketuar ndodhen në situatë toksike me partnerët e tyre.



Konkluzionet

Rezultatet e studimit tregojnë se një pjesë e konsiderueshme e personave të izoluar shfaqin ndryshime të përkohshme të sjelljes në jetën e përditshme, siç dëshmohet nga proporcioni që shfaqin simptoma të ankthit dhe depresioni sipas të dhënave të nxjerra me SPSS në përqindje. Ndjenja e izolimit mund të sjellë gjumë të dobët, çrregullime në ushqim, imunitet më të ulët, simptoma depresive dhe ankthi, Kur aftësitë e funksionit ekzekutiv janë të dëmtuara, sigurisht sjell vështirësi në përqëndrim, menaxhimin e emocioneve, mbajtja mend e udhëzimeve, irritim më i shpejtë. Këto janë konfirmuar dhe me përqindjen e pyetjeve të këtij seksioni. Megjithëse personat e izoluar kanë përvojë të simptomave që sugjerojnë si ankthin ashtu edhe depresionin, shkallët që janë përdorur për të matur këto simptoma nuk janë të mjaftueshme për të konfirmuar këto diagnoza. Për të konfirmuar diagnozat e ankthit dhe depresionit, kërkohen intervista të strukturuar diagnostike. Për shkak se sondazhi ishte anonim, kjo nuk ishte e mundur. Megjithatë pavarësisht se ka nevojë për studime më të thelluar, fokus grupe, intervista përsëri rezultat e nxjerra nga pyetësi online tregon rritjen e nivelit të depresionit dhe ankthit tek individët duke e krahasuar me kohën përpara izolimit social.

PTSD është një çrregullim ankthi që karakterizohet nga shmangia e stimuljeve të shoqëruar me një ngjarje traumatike, rishqyrtimin e traumës siç është rritja e vigjilencës. Ky çrregullim mund të zhvillohet pas ekspozimit ndaj ngjarjeve traumatike që përfshijnë një komponent kërcënues për jetën, dhe ndjeshmëria e një personi ndaj zhvillimit të PTSD mund të rritet nëse trauma perceptohet të jetë një sulm personal.

Nga ana tjetër, duke parë më në thellësi të dhënat e marra nga seksioni i tretë, vëmë re ndryshim të sjelljes në marrëdhëniet intime. Rastet në të cilat partnerët intimë kanë fyer, kanë tallur dhe kanë thënë fjalë lënduese gjatë dy javëve të fundit janë shtuar dukshëm. Gjtihashtu, një nga gjetjet tona është edhe fakti se gjatë dy javëve të fundit, argumentet e partnerëve janë përshkallëzuar jashtë kontrollit. Kjo tregon se pavarësisht punës së autoriteteve për të promovuar raportimin dhe për të parandaluar format e dhunës në familje gjatë izolimit, përsëri ka sjellje të dëmshme dhe toksike në marrëdhëniet intime, sjellje të cilat në rrethana të tjera mund të ishin parandaluar.

Conclusions

The results of the study show that a significant proportion of isolated individuals exhibit temporary behavioral changes in daily life, as evidenced by the proportion of anxiety symptoms and depression according to data obtained with SPSS in percentage. Feelings of isolation can lead to poor sleep, eating disorders, lower immunity, depressive symptoms and anxiety. When executive functions are impaired, it certainly brings difficulty concentrating, managing emotions, remembering instructions, and a quicker reaction of irritation. These are also confirmed by the percentage of questions in this section. Although isolated individuals experience symptoms that suggest both anxiety and depression, the scales used to measure these symptoms are not sufficient to confirm these diagnoses. Structured diagnostic interviews are required to confirm diagnoses of anxiety and depression. Because the survey was anonymous, this was not possible. However, despite the need for more in-depth studies, focus groups, the results of the online questionnaire again show an increase in the level of depression and anxiety in individuals compared to the time before social isolation.

PTSD is an anxiety disorder characterized by the avoidance of stimuli associated with a traumatic event, trauma review, and hyperarousal, such as increased alertness. This disorder can develop after exposure to traumatic events involving a life-threatening component, and a person's sensitivity to the development of PTSD may increase if the trauma is perceived to be a personal attack.

On the other hand, looking more closely at the data obtained from the third section, we notice a change in behavior in intimate relationships. Cases in which intimate partners have insulted, ridiculed and said hurtful words over the past two weeks have increased significantly. Also, one of our findings is the fact that over the past two weeks, partners' arguments have escalated out of control. This shows that despite the work of the authorities to promote reporting and prevent forms of domestic violence during isolation, there is still harmful and toxic behavior in intimate relationships, behaviors which in other circumstances could have been prevented.

Rekomandime

- Autoritetet publike duhet të përdorin aftësinë e tyre për të përmbushur nevojat e njerëzve dhe të adresojnë ndikimet shëndetësore fizike dhe mendore të izolimit social, përfshirë dhunën nga partneri intim.
- Konsultimet mjekësore në internet mund të mbështesin psikologët dhe pacientët për të siguruar përcjelljen e duhur psikologjike.
- Diskutime tematike virtuale dhe aktivitete në grup të ofruara nga punonjësit socialë.
- Rritja e përqendrimit në parandalimin, promovimin dhe edukimin e shëndetit mendor.
- Duhet të zhvillohet një instrument i standardizuar i sondazhit që merr parasysh spektrin e plotë të përgjigjeve psikologjike ndaj izolimit.
- Përdorni komunikimin e ndryshimit të sjelljes për të arritur përgjigje ndaj dhunës në marrëdhëniet intime.
- Angazhimi burra dhe djem, gra dhe vajza për parandalimin e dhunës dhe promovimin e barazisë gjinore në marrëdhëniet intime.
- Ofrim i shërbimeve të ndërhyrjes së hershme për familjet në rrezik.

Këto janë vetëm disa shembuj të aktiviteteve që mund të përshtaten në kontekstet lokale për të zvogëluar efektet e shëndetit mendor të këtij izolimi shoqëror nga pandemia. Masat për të luftuar izolimin e njerëzve, vetminë, ankthin dhe panikun; mbrojtja nga marrëdhëniet intime toksike dhe përmirësimi i mirëqenies së njerëzve, mund të kontribuojnë në rindërtimin e suksesshëm të shoqërisë sonë, kur të kthehet një normalitet dhe njerëzit mund të kthehen në jetën e tyre të përditshme.

Recommendations

- Public authorities must deploy their capacity to meet people's needs and address both the physical and mental health impacts of social isolation, including intimate partner violence.
- Online medical consultations can support psychologists and patients to ensure proper medical follow-up.
- Virtual thematic discussions and group activities offered by social workers.
- Increase the focus on mental health prevention, promotion and education.
- A standardized survey instrument that considers the full spectrum of psychological responses to isolation should be developed.
- Use behavioral change communication to achieve response towards violence in intimate relationships.
- Engage men and boys, women and girls to promote nonviolence and gender equality in intimate relationships.
- Provide early-intervention services to at-risk families.

These are just a few examples of activities that can be adapted to local contexts to reduce the mental health effects of this social isolation from pandemic. Measures to combat people's isolation, loneliness, anxiety and panic; protection from toxic intimate relationships and improvement of people's well-being, can contribute to the successful reconstruction of our society, when some normality returns, and people can return to their daily lives.

NDIKIMI I IZOLIMIT SOCIAL NË SHËNDETIN MENDOR DHE MARRËDHËNIET INTIME.

RAPORT DHE REKOMANDIME

MAJ, Tiranë 2020

ISBN 978-9928-4602-2-6

Koordinuar nga:



Albania Community Assist - ACA
Asistencë për Komunitetin në Shqipëri

Zbatuar nga:

