



Rrjeti për Zhvillim Komunitar  
"Sot për të Ardhmen"  
"Today for the Future"  
Community Development Network



# Diellëza

**Gratë në kohën e Covid-19!**

Promovimi i barazisë së roleve gjinore në familje në kohë pandemie



Rrjeti për Zhvillim Komunitar  
"Sot për të Ardhmen"  
"Today for the Future"  
Community Development Network



 [info@cdc-tff.org](mailto:info@cdc-tff.org)

 [www.facebook.com/AlbanianCommunityCentre](http://www.facebook.com/AlbanianCommunityCentre)

 [www.youtube.com/SotPerTeArdhmen](http://www.youtube.com/SotPerTeArdhmen)

 [www.twitter.com/SotPerTeArdhmen](http://www.twitter.com/SotPerTeArdhmen)

 [www.cdc-tff.org](http://www.cdc-tff.org)

 08009888

 [registry.al@undp.org](mailto:registry.al@undp.org)

 [www.facebook.com/pages/UNDP-Albania/302120716513378](http://www.facebook.com/pages/UNDP-Albania/302120716513378)

 [www.youtube.com/user/UnitedNationsAlbania/](http://www.youtube.com/user/UnitedNationsAlbania/)

 [twitter.com/UNDPAAlbania/](http://twitter.com/UNDPAAlbania/)

 [www.al.undp.org](http://www.al.undp.org)

 +355 (4) 2250 205, 2250 224, 2250 234



# Hyrje: Pse ky doracak - Ndikimi i pandemisë në rolet gjinore

1.Adresimi i koncepteve të barazisë në marrëdhëniet dhe rolet gjinore / tipologjia e familjes	3
1.1. Familja dhe koncepti i familjes	3 - 4
1.2. Adresimi i roleve gjinore në familjet tradicionale	5 - 6
1.3. Adresimi i roleve gjinore në bashkëjetesë	7
1.4. Adresimi i roleve gjinore në lidhjet dashurore / fejesë	8
1.5. Adresimi i dhunës në familje	9
2. Ndikimi i pandemisë në marrëdhëniet dhe rolet gjinore/ raste specifike	10
2.1. Dhuna në familje	10 - 11
2.2. Ndikimi i pandemisë në rolet gjinore – gratë kryefamiljare	12
2.2.1. Gratë e veja	13 - 14
2.2.2. Gratë e divorcuara	15
2.2.3. Gratë me bashkëshort invalid/me aftësi të kufizuara	16 - 18
2.2.4. Gratë me bashkëshort në emigracion	19 - 20
2.2.5. Vajzat nëna	21
2.3. Gratë shtatëzana	22 - 26
2.4. Nënmat e reja	26 - 30
2.5. Nëna me shumë fëmijë	31
2.6. Familjet e mëdha	32 - 34
2.7. Gratë e punësuara	35
2.8. Gratë e vetëpunësuara	36
2.9. Gratë rurale	37
3. Ndikimi i pandemisë në jetesën në komunitet	38-41
Referenca	42

Publikuar nga: Rrjeti "Sot për të Ardhmen", Shqipëri  
E Drejta e Autorit: © Rrjeti "Sot për të Ardhmen", Shqipëri  
[www.cdc-tff.org](http://www.cdc-tff.org),  
[info@cdc-tff.org](mailto:info@cdc-tff.org),

[www.facebook.com/AlbanianCommunityCentre](https://www.facebook.com/AlbanianCommunityCentre),  
[www.youtube.com/SotPerTeArdhmen](https://www.youtube.com/SotPerTeArdhmen),  
[www.twitter.com/SotPerTeArdhmen](https://www.twitter.com/SotPerTeArdhmen)

# Hyrje

## Pse ky doracak - Ndikimi i pandemisë në rolet gjinore

Doracaku **“Diellëza - Gratë në kohën e Covid-19! Promovimi i barazisë së roleve gjinore në familje në kohë pandemie”** është një përmbledhje mbi promovimin e barazisë gjinore, duke adresuar konceptet dhe rastet specifike në këndvështrimin e ndikimit të pandemisë Covid-19.

### Pse ky doracak?

Gjithmonë e më shumë marrëdhëniet njerëzore dhe rolet gjinore janë në fokus të edukimit dhe trajtimit të vazhdueshëm për eliminimin e formave të ndryshme të parabarazive. Ato janë bazë e ndërveprimit, zhvillimit njerëzor dhe bashkëjetesës në vijueshmëri të normave shoqërore dhe kulturave, të cilat në evoluimin e tyre ndikojnë në formëzimin e mëtejshëm, ndaj dhe trajtimi i tyre dhe i pabarazive mbetet çështje themelore e shoqërisë. Pandemia globale Covid-19 shkaktoi krizë të strukturave sociale dhe të mirëqënies së individit, shoqërive, dhe ekonomive të vendeve të gjithë globit, duke ndikuar direkt në papunësinë, shëndetin fizik e mendor, si dhe në marrëdhëniet brenda familjes. Ndër të tjera, theksoi në mënyrë drastike pabarazitë, sidomos në aplikimin e roleve gjinore, duke viktimizuar më tej, sidomos grupet dhe individët më vulnerabël. Mbyllja e vendit nën masat e karantinimit dhe më pas hapja graduale gjatë pranverës 2020, vuri në sprovë marrëdhëniet në familje, në punë dhe komunitet, si dhe zbatimin e roleve gjinore nën një situatë të re emergjence. Kjo periudhë thelloi më tej pabarazitë ekzistuese dhe në marrëdhënie ndërnjerëzore si dhe krijoi parabarazi të reja në këtë prizëm. Ky doracak, në mënyrë modeste sjell në vëmendje nevojën për promovimin e barazisë së roleve gjinore dhe në marrëdhënie, nën këndvështrimin e pozicionimit të gruas në familje dhe shoqëri, tashmë nën ndikimin e pandemisë globale Covid-19.

Në përpjekje për të adresuar ndikimet e pandemisë në jetën e familjes dhe sidomos gruas dhe fëmijës, doracaku sjell një seri sjelljesh të dobishme shoqërore për të shmangur stereotipet e dëmshme duke përshkruar dhe promovuar portrete gjinore pozitive dhe progresive. Ai shërben si një instrument informativ dhe këshillues për avancimin drejt barazisë gjinore në marrëdhëniet familjare.

Informacioni sillet në 3 kategori: Kategoria e parë adreson konceptet e familjes dhe rolet gjinore në tipologji të ndryshme të familjeve të sotme, bazuar në marrëdhëniet e ngritura, qofshin ato tradicionale, në bashkëjetësë apo fejesë/dashurore. Kategoria e dytë trajton rolet gjinore dhe marrëdhëniet nën ndikimin e sfidave, në rastin specifik të pandemisë globale Covid-19, parë nga pozicionimi i gruas, duke paraqitur raste specifike të rolit të saj në familje. Kategoria e tretë trajton rolet në bashkëjetesën në komunitet në përballjen me efektet e pandemisë. Përmbajtja e këtij doracaku vjen në një gjuhë të thjeshtë, ku çdo grua dhe burrë mund të gjejë veten në një apo disa raste. Kjo përmbajtje bazohet në punën e organizatës në ofrimin e shërbimeve, trajtimit të rasteve specifike gjatë pandemisë nga psikologe dhe mentore, si dhe në shkëmbimin e eksperiencave me ekspertë, partnerë dhe agjensi e institucione që mbështesin dhe adresojnë qasjen gjinore, barazinë gjinore dhe eliminimin e të gjitha formave të pabarazive.

**Fabiola Laço-Egro**

**Drejtoreshë Ekzekutive**

**Qendra për Zhvillim Komunitar “Sot për të Ardhmen”**

# 1. Adresimi i koncepteve të barazisë në marrëdhëniet dhe rolet gjinore / tipologjia e familjes

## 1.1. Familja dhe koncepti i familjes

Familja është një njësi e bashkuar nga vlera si dashuria, përkushtimi, mbështetja, mbrojtja dhe kujdesi. Kjo njësi karakterizohet nga dinamizmi dhe pëson ndryshime të shpeshta gjatë ciklit të jetës, duke u bazuar në vlerën e dashurisë dhe respektit të ndërsjelltë. Në kohët e sotme, familja po përballet me të tjerash dhe me sfidat e pandemisë globale Covid-19. Frika nga e panjohura, rregullat parandaluese për shmangien e përhapjes së tij, kërkesa për shmangien e takimeve me të afërm e të njohur, mbyllja e vendeve të punës, shkollave dhe shërbimeve, shoqëruar me stres ekonomik e social ndikuan dinamikën e marrëdhënieve në familje dhe në shumë raste dhe strukturën e saj. Gjatë masave kufizuese dhe detyrimit për të qëndruar në shtëpi, përveç kohës së gjatë bashkë me pjesëtarët e familjes, dolën në pah dhe u përforcuan rolet ekzistuese gjinore në shtëpi dhe nevoja për të riorientuar dhe balancuar ngarkesat për shkak të roleve të reja dhe ndërthurjes mes tyre. Prandaj vendosja e familjes përballë situatës së pandemisë ka sjellë edhe nevojën për rishikimin e mënyrës së jetesës apo dhe për vendosjen e disa piketave të reja riformatuese.

**Shembull:** Nëse kujdeseni më së shumti për fëmijët, jeni përballur me ndryshime specifike të prindërimit. Ndoshta ju vetë keni marrë papritmas një rol të ri si mësues për shkak të masave detyruese për shkollën online të fëmijëve në kushtet e shtëpisë. Marrja e menjëhershme e një roli të ri, shoqëruar dhe me përgjegjësi shtesë, krijon nevojën për të balancuar / shpërndarë këtë ngarkesë.



Në çdo rast, është e rëndësishme që të arrihet me dakordësim nga të gjithë pjesëtarët e familjes përmes disa hapave:

## 1. Identifikimi

Identifikoni dhe përcaktoni qartë veprimet, sjelljet dhe parimet në mënyrën e jetesës në familje. Provoni të filloni me një parim/ funksion në familje se si ka qënë dhe po ndryshon në varësi të situatës, në mënyrë që gradualisht të përpunohet e pranohet nga të gjithë pjesëtarët e familjes, duke lehtësuar vazhdimin me elementë të tjerë të jetesës. *Një element specifik do të ishte "Bisedoni me të tjerët se si dëshironi që ata të flasin me ju. Sjelljet e papranueshme duhet të evidentohen dhe shprehen qartë duke dhënë në mënyrë konkrete sjelljen e pranuar/parimin në familje, të tilla si: "mos lëndojmë të tjerët", "nuk bërtasim në shtëpi, flasin me zë normal", "respektojmë mendimin e njëri-tjetrit dhe i japim mundësi gjithsecilit të flasë".*

## 2. Shpjegimi

Sigurohuni që të gjithë pjesëtarët e familjes i kuptojnë rregullat, fëmijët më të vegjël, adoleshentët, prindërit, edhe gjyshërit. Normat dhe parimet në familje mund të përsëriten shpesh dhe ju mund të vendosni madje dhe shënime kujtese, të tilla si tabela rregullash të thjeshta në vendet ku të gjithë mund t'i shohin ato. *Vendndodhjet e mira për të vendosur skema të veprimeve të përditshme janë ato vende ku sigurohet që shihen nga të gjithë, si për shembull dera e frigoriferit.*

## 3. Zbatimi

Të gjithë pjesëtarët e familjes duhet të ndjekin parimet dhe sjelljet e pranuar, duke qenë se ato janë "personifikimi i familjes". *Secili pjesëtar i familjes mund të krijojë praktika falënderimi ndaj të tjerëve, sa herë ata ndjejnë se sjellja sipas parimeve të vendosura, po ndihmon familjen të funksionojë më mirë dhe gjithsecili është më i kënaqur dhe i plotësuar.*

## 4. Ndjekja

Kur vendosim dhe pranojmë së bashku parimet dhe veprimet në familje nga të gjithë pjesëtarët, duhet të bisedojmë edhe mbi pasojat për shkeljen apo moszbatimin e tyre. Kjo lidhet me ndërgjegjësimin. Ndërgjegjësimi vjen përmes drejtimit, orientimit dhe mbrojtjes, dhe kurrsesi ajo nuk duhet kuptuar dhe as trajtuar përmes ndëshkimit. Duhet patur parasysh se ndëshkimi rrit sjelljet agresive dhe ul vetëbesimin tek pjesëtarët e familjes. Format e ndërgjegjësimit mund të jetë të ndryshme nëpërmjet minimizimit të kohës së lirë, apo shtimit të rolit ndihmues në familje. Për shembull, "Nëse fëmijët nuk respektojnë kohën e mësimit, koha e lojës do të shkurtohet në varësi", "nëse nuk bëhet nga një pjesëtar i familjes një nga punët e caktuara gjatë ditës, shtrimi i tavolinës dhe shërbimi gjatë darkës do të jetë detyra e tij/saj duke lehtësuar pjesëtarët e tjerë të familjes.

## 1.2. Adresimi i roleve gjinore në familjet tradicionale

Familjet tradicionale janë kryesisht familje me shumë pjesëtarë, ku burri luan rolin kryesor në drejtimin dhe në marrjen e vendimeve në familje. Gruaja merret kryesisht me kujdesin ndaj fëmijëve, pjesëtarëve të tjerë dhe shtëpisë. Kjo familje ende është pjesë e shoqërisë shqiptare dhe në ditët e sotme. Por, në një kohë kur jeta shoqërore po modernizohet, edhe familja po bëhet më dinamike. Në këtë cikël ndryshimesh, rolet gjinore në familje vendosen përballë situatave konfuze. Konfuzioni i tyre tashmë po ndikohet dhe nga ndryshimi i stilit të jetesës, për shkak të pandemisë së shkaktuar nga COVID-19.

### Vendimmarrja.

Në këto kohë pandemie, e përditshmja erdhi tërësisht e ndryshuar, ekuilibrat kanë rënë dhe familja është vënë përsëri në provë. Nga statistikat e dala gjatë pandemisë, rastet e dhunës janë rritur, divorcet janë shtuar, gratë dhe fëmijë në risk janë të shumtë. Gjendja ekonomike dhe psikologjike, izolimi për një kohë të gjatë ka dhënë efektet e veta, të cilat bëhen më të dukshme kur një familje përbëhet nga shumë pjesëtarë. Kjo është një arsye më shumë, që secili në familje duhet të japë kontributin e vet, të respektojë, të ndihmojë dhe mbështesë pjesëtarët e tjerë të familjes. Ja disa këshilla për t'u ndjekur nga kryefamiljarët/ partnerët për më shumë harmoni në familje edhe në kohë pandemie:





Mos urdhëro pjesëtarët e tjerë të familjes për gjithçka në shtëpi.



Ti je pjesë e familjes dhe ke rolin tënd në të, si me fëmijët ashtu edhe me punë të tjera.



Ndihmo në pjesën e gatimit, do të kuptosh që ai bëhet më argëtues dhe shijon më shumë.



Jep kontributin tënd në mënyrë që punët të mbarojnë më shpejt dhe të keni më shumë kohë për t'u argëtuar së bashku.



Bëji një shëtitje fëmijëve, ndërkohë që bashkëshorti/ja shkon në punë/gatuan apo pushon



Ndihmo fëmijët me detyrat e shkollës.



Gjej mundësi e kalo kohë cilësore me bashkëshortin/en për të pasur mirëkuptim dhe për të ndarë sfidat e kënaqësitë e familjes së bashku.

## 1.3. Adresimi i roleve gjinore në bashkëjetesë

Në bashkëjetesë, çifti nuk ka një ndarje të ngurtë të roleve gjinore duke kontribuar në mënyrë të përbashkët për kujdesin në familje. Ndarja e përgjegjësive ndikon pozitivisht në formimin e rolit gjinor të fëmijët, si edhe në krijimin e atmosferës të shëndetshme.

Si çiftet në martesë, edhe ato në bashkëjetesë gjatë periudhës së pandemisë Covid-19 janë përballur me vështirësi sociale, emocionale dhe ekonomike. Është e rëndësishme për të dy partnerët që:



Të ruajnë një komunikim pozitiv mbi marrjen e vendimeve dhe zgjidhjen e tyre.



Të ndihmojnë së bashku në menaxhimin e shtëpisë si: pazaret, gatimi, rregullimi e pastrimi, etj.



Të kujdesen së bashku për fëmijët: dikush me detyrat shkollore, e tjetri/a me lojrat edukuese.

Duke ndihmuar njëri-tjetrin, duke komunikuar dhe duke gjetur një rrugë të mesme për çdo gjë, konfliktet mbeten larg.

## 1.4. Adresimi i roleve gjinore në lidhjet dashurore / fejese

Në një lidhje dashurie është më e lehtë që partnerët të respektojnë njëri-tjetrin, pa qenë e nevojshme të bëhen zotërues të tjetrit/ës. Për sa kohë dy personat bashkohen nga ndjenjat e përbashkëta dhe jo interesi, është më lehtë që të kenë secili/a rolin e vet në këtë lidhje.

Konfliktet që lidhen me **“atë që duhet të bësh ti se je vajzë”** dhe **“atë që duhet të bëj unë se jam djalë”** vihen re më pak. Megjithatë në shoqërinë tonë ka akoma mendësi, të cilat edhe pse në një lidhje dashurore pa detyrime ligjore, të orientuar në rolin e burrit/partnerit si mbizotërues.



Efekti i pandemisë dhe izolimi i gjatë që patëm në këto lidhje dashurie ka patur shenja më të zbehta. Duke mbajtur në konsideratë faktin që të dy palët jetojnë në familjet përkatëse vështirësia që mund të jetë hasur më tepër është ajo e orareve dhe vendeve të kufizuara të takimit.



## 1.5. Adresimi i dhunës në familje

Dhuna në familje mbetet një nga sfidat kryesore në vendin tonë. Ajo mbart me vete, si dhe ushqehet nga problematika që shoqërojnë familjen shqiptare dhe sidomos pozicionimin e gruas në familje, shoqëri dhe punë. Pavarësisht përpjekjeve dhe rezultateve të arritura në ndërgjegjësim, edukim dhe menaxhim rastesh nëpërmjet koordinimit të të gjithë aktorëve shtetërorë dhe të organizatave të shoqërisë civile, përsëri mbetet problematike niveli i lartë i dhunës në familje dhe efektet multi-dimensionalë dhe zinxhiri shkak-pasojë që shkakton dhuna dhe anasjelltas. Në shumë bashki, në zbatim të Ligjit Nr. 9669 "Për masat kundër dhunës në marrëdhëniet familjare" (2006), dhe Vendimit të KM nr. 334, datë 17.02.2011, "Për mekanizmin e bashkërendimit të punës për referimin e rasteve të dhunës në marrëdhëniet familjare dhe mënyrën e procedimit të tij" kanë filluar të ngrihen që në vitin 2008, mekanizma të referimit të dhunës në familje. Aktualisht në 55 bashki<sup>1</sup> të Shqipërisë janë ngritur Mekanizmat e Referimit me anëtarë institucione kryesore në parandalimin dhe trajtimin e viktimave të dhunës, si: policia, prokuroria, mjekësia ligjore, gjykata, qendra shëndetësore, drejtori arsimore, shërbimi i punësimit, përmbarimi si dhe organizata jofitimprurëse që ofrojnë shërbime të dedikuara për viktimat e dhunës si strehim, shërbim psikologjik dhe ligjor, etj. Në gjithë këtë periudhë të vështirë të pandemisë me pasoja ekonomike, sociale dhe psikologjike, dhuna në familje është shtuar dhe si e tillë duhet rritur adresimi dhe raportimi, si dhe forcuar më tej masat parandaluese dhe vepruese të institucioneve.

### Kontakte të nevojshme për të raportuar dhunën në familje:

- Numri **08009888**, e cila është një linjë telefonike falas për të gjitha viktimat e dhunës në familje, e disponueshme 24 orë, çdo ditë për raportim të dhunës, mbështetje psikologjike dhe ligjore, si dhe referim dhe koordinim me institucionet anëtare të Mekanizmit të Koordinuar të Referimit.
- Policia e Shtetit: **112** ose **129**.
- Linja e Këshillimit për Gra dhe Vajza: **116** ose **117**.
- Qendra LILIUM për viktimat e dhunës seksuale:  
**+355693079598**

<sup>1</sup>Burimi: MSHMS Sektori i Politikave dhe Strategjive për Përfshirjen Sociale dhe Barazinë Gjinore pranë Ministrisë së Shëndetësisë e Mbrotjes Sociale



## 2.Ndikimi i pandemisë në marrëdhëniet dhe rolet gjinore/ raste specifike

### 2.1. Dhuna në familje

Gjatë pandemisë Covid-19 risku i dhunës në familje u shtua si pasojë e masave të marra të karantinimit dhe distancimit social. Stresi i përjetuar për shkak të prekshmërisë nga sëmundja, frikës së humbjes së punës dhe pasigurisë ekonomike në të ardhmen, kufizimi i aksesit ndaj shërbimeve si rrjedhojë e mungesës së transportit, kufizimit apo mbylljes së shërbimeve, ndikuan që vajzat dhe gratë të ishin më të rrezikuara ndaj dhunës në familje, veçanërisht ato të cilat kanë përjetuar më parë episode të tilla, apo janë të pajisura me urdhër mbrojtjeje.

Edhe në familjet, të cilat nuk kanë pasur problematika të dhunës në familje, pandemia Covid-19 ka ndikuar në rritjen e nivelit të stresit te anëtarët e familjes. Nivelet e stresit midis prindërve shpesh janë një parashikues kryesor i abuzimit fizik dhe neglizhimit të fëmijëve. Burimet në të cilat mbështeten shumë prindër si: familja e gjerë, shkollat, grupet fetare dhe organizatat e tjera komunitare - nuk janë të disponueshme në shumë zona. Për të shtuar tensionin, fëmijët gjithashtu po përjetojnë stresin dhe pasigurinë e tyre në lidhje me pandeminë. Prindërit e stresuar mund të kenë më shumë gjasa t'i përgjigjen sjelljeve të shqetësuara ose kërkesave të fëmijëve të tyre në mënyra agresive ose abuzive.<sup>2</sup>

---

<sup>2</sup><https://www.apa.org/topics/covid-19/domestic-violence-child-abuse>

Është e rëndësishme se nëse ndiheni e dhunuar, të kërkonti menjëherë ndihmë dhe të raportoni duke mbrojtur veten dhe fëmijët tuaj. Dhuna në familje nuk ka asnjë justifikim dhe nuk mund të tolerohet. Nëse si prindër e ndjeni veten më të stresuar dhe po kuptoni që sjellja juaj ndaj fëmijëve është agresive apo e dhunshme, ju duhet të merrni parasysh:



Të vetkontrolloni zemërimin dhe agresivitetin duke shmangur transmetimin e tyre tek fëmijët.



Që komunikimi pozitiv është mënyra më e mirë për të ruajtur marrëdhënie të shëndetshme familjare dhe të jep mundësi të kuptoni njëri-tjetrin.



Të zbuloni teknika të thjeshta të vetmenaxhimit të stresit si: shëtitje në natyrë, kujdesi ndaj nevojave personale dhe jo vetëm ndaj shtëpisë e fëmijëve, ndjekja e filmave tuaj të preferuar dhe shumë mënyra të tjera që iu bëjnë të ndiheni mirë.



Se mbi të gjitha, është e rëndësishme që të kuptoni që familja është e shtrenjtë dhe dhuna nuk është zgjidhja e problemeve tuaja. Kërkonti ndihmë për mbështetje emocionale dhe prindërore.

## 2.2. Ndikimi i pandemisë në rolet gjinore – gratë kryefamiljare

### 2.2.1. Gratë e veja

Gratë e veja - nëna përballen me shqetësimin se si të menaxhojnë familjen si një prind i vetëm. Të qenit e ve mund t'i vendosë gratë në një pozicion të cënueshëm duke rritur varësinë e tyre ekonomike dhe sociale ndaj të tjerëve. Situata e krijuar nga pandemia Covid-19 dhe izolimi fizik nga njerëzit e tjerë mbështetës si: prindërit, miqtë, të afërmit, vështirëson jetesën e nënave të veja, të cilat duhet të shkojnë në punë, të kujdesen për fëmijët, të realizojnë detyrimet shtëpiake njëherazi pa mbështetjen e një partneri. Gratë që kanë mbetur të veja pas humbjes së bashkëshortit si pasojë e pandemisë Covid-19, por dhe për shkaqe të tjera, përveç humbjes së bashkëshortit, përballen edhe me stigmën e paragjykimin ndaj sëmundjes.

#### **Këshilla:**

##### **Rrethojini fëmijët tuaj me të rritur që i duan.**

Si prind i mbijetuar, ju jeni i rrituri më i rëndësishëm në jetën e fëmijës tuaj tani. Por ka edhe të tjerë që janë të gatshëm t'ju ndihmojnë të mbështesni dhe të inkurajoni fëmijët tuaj gjatë kësaj kohe të vështirë.

##### **Krijoni strukturë**

Struktura mund të jetë një burim i madh i rehatisë për fëmijët. Bëni atë që mundeni për të stabilizuar rutinat tuaja, përfshirë rutinën e fëmijëve tuaj gjatë natës para gjumit, në mënyrë që ata të kenë një ide të përgjithshme se çfarë të presin nga një moment në tjetrin



### **Ngadalëso**

Ju mund të tundoheni të hidhni veten dhe fëmijët tuaj përsëri në "rutinën tuaj normale" sa më shpejt të jetë e mundur. Në një farë mase, kjo është e dobishme. Sidoqoftë, ju duhet t'i ngadalësoni gjërat dhe t'u jepni fëmijëve tuaj lirinë për të hequr dorë nga detyrimet shoqërore ose aktivitetet kur u duhet pak hapësirë.

### **Kërkoni ndihmë**

Nuk është gabim të kërkoni ndihmë për nevoja specifike si psh: shoqërimi i fëmijëve në kurs.

### **Jepini vetes lirinë për të bërë gabime**

Ju nuk jeni një prind i përsosur. Të gjithë bëjmë gabime. Lëreni veten të lirë dhe pranoni që nuk do të merrni gjithçka siç duhet, por do të bëni më të mirën me kalimin e kohës në trajtimin e të gjitha gjërave që tani janë përgjegjësia juaj

### **Shprehni ndjenjat tuaja**

Shprehja e ndjenjave me dikë që ju i besoni, ju ndihmon të çliroheshi nga barra emocionale dhe të diskutoni mbi pritshmëritë për të ardhmen.



## 2.2.2. Gratë e divorcuara

Divorci mund të jetë një nga përvojat emocionale më stresuese në jetë. Ai është fundi i martesës, por jo i familjes. Nëse ju dhe ish bashkëshorti juaj angazhoheni së bashku, mund të krijoni një marrëdhënie dhe dinamikë të shëndetshme familjare pas divorcit.

### **Siguroni stabilitet pas divorcit.**

Përshtatja ndaj shumë rrethanave të reja mund të jetë e vështirë për ju dhe fëmijët, veçanërisht nëse kanë përjetuar dhunë në familje. Ndhmoni fëmijët tuaj të përshtaten me ndryshimin duke siguruar sa më shumë stabilitet dhe strukturë të jetë e mundur në jetën e tyre të përditshme.

### **Punoni me ish bashkëshortin.**

Konfliktet midis prindërve, janë shumë të dëmshme për fëmijët. Është e rëndësishme të shmangni vendosjen e fëmijëve në mes të konflikteve tuaja, ose t'i bëni ata të ndjehen sikur duhet të zgjedhin midis jush. Kujtoni gjithmonë se qëllimi juaj madhor është mirëqenia e fëmijëve.

### **Prindërit e ndarë mbeten prindër.<sup>3</sup>**

Divorci nuk prek të drejtat dhe detyrimet që kanë prindërit ndaj fëmijëve të tyre. Të dy prindërit duhet të kontribuojnë në rritjen dhe edukimin e fëmijëve si në aspektin ekonomik dhe emocional. Fëmijët e përjetojnë ndarjen shumë më ndryshe se prindërit. Ata i duan të dy prindërit dhe ata nuk duan të humbin as babain dhe as nënën.

### **Kujdesuni për veten tuaj.**

Divorci mund të shoqërohet me ndryshime në jetën tuaj si: ndryshimi i vendbanimit, vështirësimi i kushteve ekonomike, marrja e gjithë përgjegjësive familjare (kujdesi ndaj fëmijëve dhe shtëpisë), gjë që mund t'iu bëjnë të ndiheni të hutuar, të izoluar dhe të frikësuar për të ardhmen. Mënyra të shëndetshme për të ndihmuar veten tuaj dhe rrjedhimisht edhe fëmijët tuaj janë mbështetja tek miqtë, aktivitetet e rregullta ushqimore dhe fizike, ndihma nga profesionistët.

---

<sup>3</sup><https://www.baselland.ch/politik-und-behorden/direktionen/sicherheitsdirektion/fachbereich-familien/doracaku-i-familjes/pdf-albanisch/trennung.pdf/@@download/file/trennung.pdf>

## 2.2.3. Gratë me bashkëshort invalid/me aftësi të kufizuara

Kur një bashkëshort vuan nga një dëmtim fizik ose mendor që e lë ata me aftësi të kufizuara dhe të paaftë për të qenë në gjendjen e tij optimale, më së shpeshti marrëdhënia midis bashkëshortëve përjeton ndryshime të pashmangshme. Meqenëse individi i prekur nuk është më në gjendje të kryejë përgjegjësitë që kryente më parë, këto detyra do të bien mbi bashkëshorten, e cila duhet të kujdeset për shumë më tepër role dhe përgjegjësi se kurrë më parë. Kjo mund ta bëjë bashkëshorten- kujdestare të ndjehet e rraskapitur, e stresuar dhe e mbingarkuar. Është e rëndësishme të mbahet parasysh se kur një person bëhet i paaftë, pavarësisht nga vetëdija e tij njohëse, parashikohet një proces pikëllimi. Ndërsa përgjegjësia për t'u kujdesur për një bashkëshort me aftësi të kufizuara mund të jetë e madhe dhe e vështirë për tu trajtuar ndonjëherë, është e rëndësishme të flisni me kujdes dhe të inkurajoni aspektet pozitive të bashkëshortit tuaj për të ndikuar në vetëvlerësim pozitiv dhe marrëdhënie harmonike familjare.

### Këshilla për të menaxhuar stresin:

- Identifikoni çdo shenjë të stresit që mund të përjetoni aktualisht, si: mërzitje, reagimi i tepërt ndaj pengesave të vogla, bërtitja ndaj njerëzve, shfaqja e një temperamenti impulsiv, mendime negative etj. Këto shenja mund të shoqërohen me humbje të oreksit e gjumit, dhimbje koke etj.



Mënyrat e mundshme të trajtimit të këtyre ndjenjave të stresit mund të përfshijnë:



Të qenit pranë miqve dhe familjarëve për të folur për ndjenjat tuaja dhe për të kërkuar mbështetjen e tyre.



Merrni kohë për t'u ushtruar fizikisht dhe gjithashtu largojeni mendjen nga çdo situatë stresuese që po përjetoni.



Duke kërkuar ndihmë dhe këshilla nga mjeku juaj i familjes, farmacistë ose profesionistë të tjerë shëndetësorë të cilët janë të vetëdijshëm për rolin tuaj të kujdestares



Përdorimi i internetit për të gjetur komunitete online, blogje dhe grupe në rrjete sociale për njerëzit në një situatë të ngjashme me tuajën.

Edhe pse marrëdhëniet brenda familjes kanë ndryshuar për shkak të aftësisë së kufizuar dhe bashkëshorti juaj nuk mund të realizojë detyrat bashkëshortore dhe familjare, ju mund të ndani disa përgjegjësi me të, si psh: edukimi dhe kujdesi ndaj fëmijëve, ndihma për mësimet e shkollës etj. Ndarja e përgjegjësive varion nga shkalla e aftësive të bashkëshortit, por mund të gjendet një mënyrë për të lehtësuar jetesën e secilit prej bashkëshortëve duke genë krijues, si dhe duke gjetur mënyra për të kontribuar në shtëpi.

Ana financiare: Statistikat e papunësisë për personat me aftësi të kufizuara janë të larta. Sfidat fizike, paparashikueshmëria e situatës shëndetësore, frika e humbjes së përfitimeve ekonomike vështirësojnë jetën familjare. Gruaja, në shumicën e rasteve, është personi i vetëm që punon dhe siguron të ardhurat për familjen. Ju mund të përfitoni pagesë sipas ligjit shqiptar për mbrojtjen sociale dhe gjithashtu mund t'iu referoheni shërbimeve komunitare të specializuara për personat me aftësi të kufizuara.

Këto shërbime ofrohen nga:

- Qendra Zhvillimi Rezidenciale dhe Qendra Zhvillimi Ditore, të cilat janë shtetërore;
- Organizatat jofitimprurëse
- Institucione private



## 2.2.4. Gratë me bashkëshort në emigracion

Migracioni i brendshëm dhe i jashtëm në Shqipëri është nxitur nga dëshira e individëve për të kërkuar shanse më të mira ekonomike e sociale. Migrimi i burrave zakonisht përfshin zgjerimin e përgjegjësive të grave të tyre dhe marrjen e aftësive në detyrat që nuk janë ndërmarrë tradicionalisht nga gratë. Kjo shoqërohet me vështirësi financiare dhe rritjen e përgjegjësive për gratë. Për më tepër, marrja e përgjegjësive jashtë shtëpisë në disa raste mund të rrisë barrën e punës së grave. Për shembull, në fshatra ngarkesa e grave për punë ka të ngjarë të rritet pasi ato duhet të kompensojnë mungesën e punës të burrave të tyre në fermë. Ato duhet të marrin rolin e vetëm të kryetares së familjes, që do të thotë përgjegjësi familjare dhe shtëpiake të shtuara.

Nga ana tjetër, mungesa e bashkëshortit në shtëpi, siguron kushte për nxitjen e pavarësisë së gruas, vetëvlerësimit dhe zgjerimin e rolit të saj. Ato mund të kenë një rol më të madh në vendimmarrjen familjare dhe mund të jenë në gjendje të lënë mënjanë normat e izolimit të grave pasi mungesa e burrave do të rrisë nevojën për pjesëmarrjen dhe udhëheqjen e tyre në punët e përditshme. Për më tepër, migrimi mund të prezantojë ide dhe qëndrime të reja tek burrat të cilat në fund të fundit mund të ndryshojnë rolet tipike gjinore në familje.



## Këshilla:

Ruajtja e kontakteve të vazhdueshme përmes telefonit ose platformave online ndihmon në përmirësimin e marrëdhënieve familjare. Edhe pse bashkëshorti nuk është fizikisht në shtëpi, ai mund të kontribuojë në edukimin dhe rritjen e fëmijëve jo vetëm nga ana financiare, por edhe emocionale e sociale. Së bashku mund të merrni vendime mbi kujdesin ndaj fëmijëve, disiplinimin, përfshirjen në aktivitete jashtëshkollore. Por mbi të gjitha, mund të komunikoni hapur mbi përditshmërinë, ndjenjat e përjetimet, vështirësitë e hasura.



Përgjegjësitë e shtëpisë mund të ndahen me fëmijët më të mëdhenj që mund të kujdesen për vëllezërit dhe motrat më të vegjël dhe të kryejnë punë në shtëpi.

Mbështetja nga të afërmit dhe miqtë është e nevojshme në aspektin emocional dhe fizik. Të jesh në krye të familjes nuk është e lehtë sepse presioni për të përmbushur të gjitha detyrimet në familje e punë dhe të zëvendësosh “mungesën e babait” në familje shkakton stres. Ruani kohë për t’u kujdesur për veten sepse kjo shërben për ju dhe familjen.



## 2.2.5. Vajzat nëna

Prindërit adoleshentë përballen me të njëjtat vështirësi si prindërit e tjerë. Por prindërimi si adoleshente ka sfida të veçanta, duke përfshirë qëndrimet gjykuese të njerëzve dhe përfundimit të arsimimit tuaj. Mbështetja e duhur dhe planifikimi mund të ndihmojnë në kapërcimin e këtyre sfidave.

### **Këshilla praktike për vajzat nëna:**

Nëse jeni adoleshente dhe prind, ka mënyra për të ndihmuar veten dhe fëmijën tuaj. Mos harroni, është normale të kërkonit ndihmë dhe mbështetje nga familja, miqtë dhe shërbimet në komunitet, gjithmonë duke respektuar masat mbrojtëse ndaj Covid-19.

● Nësë ju jeni prind i vetëm dhe nuk keni mbështetjen e partnerit, mundësia më e mirë që mund të merrni në konsideratë është të jetoni me prindërit tuaj. Kjo mund të jetë një ndihmë për përkujdesjen ndaj fëmijës tuaj ose në lidhje me vështirësitë financiare. Prindërit tuaj janë një mbështetje e madhe morale dhe emocionale për kujdesin ndaj jush dhe fëmijës së vogël.

● Kontaktoni me qendrat sociale dhe komunitare në zonën tuaj për të patur mbështetje emocionale si dhe informacion mbi zhvillimin e fëmijëve dhe kujdesin shëndetësor.

● Shikoni nëse qendra mjekësore mund t'ju vërë në kontakt me një shërbim këshillimi. Këshillimi mund të ndihmojë prindërit me çështje personale, si dhe çështje që lidhen me të qenit prind në moshë të re. Në qendrat shtetërore shëndetësore të specialiteteve ofrohet shërbim psikosocial dhe psikiatrik.

● Bisedoni me ekspertë të ndryshëm me të cilët keni kontaktuar-si mjeku juaj i përgjithshëm, infermierja e shëndetit të fëmijës dhe familjes ose ekspertë të tjerë të fëmijërisë së hershme - për të mësuar në lidhje me krijimin e mjedisit më të mirë në shtëpi për fëmijën tuaj. Këta ekspertë gjithashtu mund t'ju ndihmojnë të mësoni rreth temave të tilla si ushqimi, shëndeti dhe zhvillimi emocional.

● Të kesh dikë për të folur - si partneri juaj, një anëtar i familjes ose një mik i besuar - mund t'ju ndihmojë të trajtoni uljet dhe ngritjet e jetës si një prind adoleshent.

## 2.3. Gratë shtatëzana

Nuk ka rëndësi nëse jeni prind i ri apo po e ripërjetoni këtë ndjesi. Çdo shtatzani është e ndryshme nga tjetra, e si rrjedhojë dhe rrugëtimi do të shoqërohet me sfida e emocione të ndryshme. Por më e rëndësishme në fund të këtij rrugtimi ju do të mbani një emër të rëndësishëm: Nënë dhe Baba.

### Shtatzënia në periudhën e Covid-19 dhe ndryshimet në marrëdhënien e çiftit?

Shtatzënia është një periudhë e mbushur me emocione. Por ndonjëherë, gratë shtatzëna dhe partnerët e tyre mund të kenë ndjenja ankthi së bashku me gëzimin e pritjes së fëmijës. Sidomos gjatë periudhës së pandemisë Covid-19, niveli i stresit është më i lartë për çiftet që presin një fëmijë dhe i shoqëruar me pasiguri më të shumta. Kjo bën që lista e kujdesit gjatë shtatzanisë të rritet edhe më.



Prindërit e rinj duhet të përballen me ndryshimet dhe të panjohurat që vijnë me shtatzëninë dhe lindjen.



Kur të dy partnerët mbështesin njëri-tjetrin, ata forcojnë lidhjen e tyre dhe sensin e tyre të punës në ekip.



Mbështetja e një partneri është veçanërisht e rëndësishme për nënën dhe foshnjën gjatë kësaj kohe të ngarkuar.





Një grua që ndihet e mbështetur nga partneri i saj gjatë dhe pas shtatzënisë mund të ndihet më e lumtur dhe më pak e stresuar.



Stresi më i ulët në nënat gjatë shtatzënisë mund të ndihmojë edhe foshnjat.<sup>4</sup>

### Çfarë mund të bëjë një partner gjatë shtatzënisë?

Nëse ky është fëmija juaj i parë, mësoni sa më shumë për shtatzëninë. Lexoni çfarë do të prisni gjatë çdo tremujori. Për shembull, gratë mund të jenë shumë të lodhura gjatë tremujorit të parë dhe të tretë. Gjatë tremujorit të dytë, ato mund të kenë më shumë energji. Nëse ky është fëmija juaj i parë, mësoni sa më shumë për shtatzëninë.



Shkoni me të në vizitat mjekësore



Ndihmoni në marrjen e vendimeve rreth testeve që duhet të zhvillojë gjatë shtatzënisë.

## Ju gjithashtu mund ta mbështesni partneren tuaj në mënyra të tjera:

### Mbështetje fizike

- Ndhmoni me pastrimin dhe gatimin. Kjo është veçanërisht e rëndësishme kur partnerja juaj shtatzënë është më e lodhur ose nëse disa erëra gatimi e bëjnë atë të ndjehet jo mirë.
- Nëse pini duhan, mos e bëni në prani të saj. Ndoshta mund të punoni për ta lënë duhanpirjen, ose rrallojeni pirjen e tij.
- Masazhet në shpinë dhe këmbë mund të ndihmojnë në lehtësimin e stresit dhe dhimbjeve ndërsa shtatzënia vazhdon.

### Si mundet që një partner të marrë mbështetje gjatë shtatzënisë?

Nuk janë vetëm nënat ato që kanë nevojë për kujdes dhe vëmendje. Partneri mund të ndihet sikur pritet që ata të bëjnë çdo gjë. Me gjithë vëmendjen tek nëna dhe foshnja, ju mund të ndiheni të lënë mënjanë nga familja dhe miqtë. Jeni të shqetësuar për sigurinë e nënës dhe foshnjës gjatë lindjes, e nga ana tjetër është e zakonshme të ndiheni nervoz për rolin tuaj gjatë lindjes.

- Mundohuni të kujdeseni për veten. Marrëdhënia me partneren dhe familja juaj do të jenë më të forta nëse merrni pushime dhe ndihmë.
- Flisni shumë me partnerin tuaj se si ndiheni të dy. Ndani atë që ju nevojitet, ashtu si ajo ndan atë që i nevojitet. Për shembull, informojeni nëse doni të shkoni në të gjitha vizitat e mjekut.
- Flisni për rolin që dëshironi të keni gjatë lindjes së fëmijës. Shumica e nënave duan që partnerët e tyre të jenë atje, por disa mund të mos kenë dëshirë. Dhe disa partnerë mund të ndjehen të shqetësuar dhe të mos dëshirojnë të jenë atje. Ju mund të vendosni së bashku se çfarë është më e mira për të dy ju.
- Bëni pyetje gjatë vizitave të mjekut. Kjo ndihmon për t'u bërë të qartë profesionistëve të shëndetit që jeni të përfshirë në proces dhe dëshironi gjithashtu vëmendjen e tyre.
- Lidhuni me partnerë të tjerë në situatën tuaj për të ndarë ndjenjat, idetë dhe këshillat.
- Mundohuni të merrni pak kohë për të bërë ushtrime fizike, vizituar miqtë, ose të kaloni kohë në një gjërat që ju pëlqeni.

## Si ndikon shtatzania në jetën e fëmijëve më të mëdhenj ?

Ndryshimet në familje ndodh që shkakton xhelozë mes fëmijëve të tjerë. Gjatë shtatzanisë është e domosdoshme që prindërit ta parapërgatisin fëmijën e parë me qëllim që lindja e vëllait apo e motrës të mos jetë një situatë e re për ta. Nëse prindërit nuk do të jenë në gjendje të vendosin një ekuilibër në situatat e fëmijëve më të rritur atëherë ata mund të provokojnë ndjenjat e xhelozisë/ zilisë për vëllain ose motrën e vogël. Prindërit duhet të jenë të vetëdijshëm se fëmija i parë të cilit i është kushtuar e gjithë vëmendja dhe dashuria, tani mund të ndihet si i lënë mbas dore duke mos e mirëpritur siç duhet vëllain ose motrën e vogël. Nëse në familje do të vijë një fëmijë tjetër atëherë duhet t'u kushtoni pak vëmendje këshillave të mëposhtme:



Përfshijeni fëmijën tuaj sa më shumë gjatë vendosjes së emrit, punëve të parapregatitjes si: gjatë blerjes, palosjes së rrobave të bebit, rregullimit të këndit ose krevatit të foshnjës.



Lejoni fëmijën më të rritur që të mbledhë dhe vendosë në një vend të sigurt gjërat dhe lodrat e tij/ e saj më qëllim që të ruajë privatësinë e tij.



Kërkojini ndihmë që të zgjedhë disa lodra për fëmijën e ri qofshin të tijat ose dhe duke i blerë të reja në dyqan.



Në ditën e lindjes është mirë që fëmija të jetë larg nënës. Mundohuni të mos dëmtoni rutinën e tyre të përditshme. Ndërkohë që nëna mund të jetë e shtruar në spital, gjithashtu babai mund të merret më shumë në shtëpi me fëmijën, me qëllim që tek ai të mos krijohen ndjenja frike ose vetmie. Gjatë periudhës në vijim, ndani kujdesin ndaj fëmijeve me pjesëtarët e tjerë në mënyrë që fëmija i madh mos ndihet i lënë pas dore.

## 2.4. Nënat e reja

### Si ndikon ardhja e një pjesëtari të ri në familje?

Shumë prindër ndihen më të fortë pas lindjes së foshnjës së tyre. Kjo përgjegjësi e re u jep atyre besim të ri në vetvete. Nënat gjithashtu e shohin trupin e tyre ndryshe dhe priren ta pranojnë atë më shumë sesa para shtatzënisë. Në periudhën e pandemisë kujdesit për të sapolindurin, që është kaq i rëndësishëm, i shtohet edhe kujdesi dhe zgjedhja e mënyrë për ta mbrojtur nga infektimi.

## Ndryshimet në një çift pas ardhjes në jetë të një fëmije

Nënat dhe baballarët përgjigjen dhe përshtaten me foshnjën e tyre të porsalindur në mënyra të ndryshme, dhe nganjëherë kjo mund të shkaktojë keqkuptime dhe konflikte.

■ Gjeneroni ose caktoni kohë për të folur gjërat dhe për të qenë me njëri – tjetrin si çift, edhe nëse është vetëm për disa minuta.

■ Kërkoni ndihmë mjekësore nëse ju ose partneri juaj po përjetoni ndonjë shenjë depresioni.

■ Disa çifte zgjedhin të kenë një fëmijë për të stabilitetin e tyre ose për të forcuar marrëdhënien e tyre. Ata mendojnë se një foshnjë do t'i afrojë ata së bashku dhe se jeta pas lindjes do të jetë një kohë e qetë, më e afërt dhe që sjell maturi për çiftin. Sidoqoftë, të kesh një fëmijë është një përvojë stresuese që sfidon edhe marrëdhëniet më të mira.

■ Kur bëhen pindër për herë të parë, çifti mund të përballë me ndryshime të rolit, rregullime të jetesës dhe vështirësi financiare. Prindërit me përvojë kanë kërkesa shtesë nga fëmijët e tyre të mëparshëm. Sot, githnjë e më shumë çifte po kërkojnë këshillim për marrëdhëniet në çift dhe familje pasi janë bërë me një fëmijë. Kjo nuk do të thotë domosdoshmërisht se streset janë më të mëdha tani sesa në vitet e mëparshme, por shumë çifte tashmë janë më të ndërgjegjshëm që kanë nevojë për ndihmë.



## Çfarë kalojnë nënat e reja?

Nënat e reja shpesh mbingarkohen nga roli i tyre i ndryshueshëm në jetë. Ndërsa më parë ata ishin individë të rrethuar nga miq dhe ndoshta me një karrierë sfiduese, tani nevojat e tyre janë dytësore ndaj foshnjës së porsalindur.

Baballarët mund të ndihmojnë duke u përpjekur të kuptojnë se sa e ngarkuar është dita e partneres së tij. Mos prisni që të bëhen punët, shtëpia të jetë e pastër dhe darka të jetë në tryezë kur të vini në shtëpi nga një ditë e vështirë. Në vend të kësaj, kur të arrini në shtëpi, pyesni partneren tuaj për ditën e saj dhe si mund të ndihmoni. Ofroni të kujdeseni vetëm për foshnjën tuaj të porsalindur, në mënyrë që partnerja juaj të bëjë një pushim, shumë të nevojshëm. Të kujdesesh vetëm për foshnjën tënde është gjithashtu mënyra më e mirë për t'u njohur me të dhe për të krijuar një marrëdhënie të vërtetë. Nënat e reja gjithashtu mund të kenë probleme me imazhin e tyre të trupit. Gjnjtë e tyre duken ndryshe, ijet janë më të gjera dhe mund të jetë më e vështirë nga sa mendonin fillimisht të humbin peshë.

Mund të ndihmoni duke siguruar partneren tuaj për pamjen e saj. Ajo duhet ta dijë që ju ende e shihni tërheqëse.



## Çfarë kalojnë baballarët e rinj?

Baballarët e rinj ndonjëherë ndihen të lënë jashtë dhe të izoluar. Ata madje mund ta shohin foshnjën e sapoardhur si një lloj konkurrence ndaj vëmendjes tuaj. Si rezultat, ata mund të tërhiqen, mbyllën në vetvete e madje të shfaqin shenja depresioni. Ju mund të ndihmoni duke përfshirë partnerin tuaj në kujdesin për foshnjën e porsalindur. Partneri juaj mund t'i bëjë gjëra ndryshe nga ju, por përpiquni të shikoni përtej kësaj, ata duhet t'i bëjnë gjërat në mënyrën e tyre dhe kjo është një gjë e mirë.

## Si t'ia dalim me depresionin pas lindjes?

Pasja e një fëmije është e vështirë, sado që e dëshiruar, e ke pritur apo sa dashuri ke për të. Duke marrë në konsideratë mungesën e gjumit, përgjegjësitë e reja dhe koha e munguar ndaj dedikimit të vetes, nuk është habi që shumë nëna të reja ndihen sikur kanë luhatje të thella emocionale. Mërzia pas lindjes është normale, por nëse simptomat nuk largohen brenda disa javëve, apo shtohen, ju mund të jeni duke vuajtur nga depresioni pas lindjes.

Depresioni pas lindjes thuhet se prek rreth një në çdo tetë nëna. Është një formë e vërtetë, klinike, e depresionit dhe kërkon trajtim dhe vëmendje ashtu si çdo sëmundje tjetër e shëndetit mendor.



## Këshilla për të ndihmuar në trajtimin e simptomave të depresionit pas lindjes:



### 1.Kujdesi për veten

Megjithëse mund të mos jesh e bindur, përpiquni të vendosni veten në radhë të parë. Veçoni disa momente çdo ditë për të qenë vetëm. Bëni një dush, lexoni një libër, flini, konsumoni një vakt të mirë, shkoni për një shëtitje, ose thjesht shkoni të uleni në një park. Bebi juaj ka nevojë për ju, por më parë duhet të jeni ju sa më të shëndetshëm.

### 2.Ndërveprimi njerëzor

Pasi të keni marrë ca kohë për veten tuaj, përqendrohuni te njerëzit e tjerë. A mund të kaloni/krijoni ju dhe partneri juaj një mbrëmje romantike çdo javë ? A mund të marrni pak minuta kohë çdo ditë për të biseduar me njëri tjetrin e për t'u rilidhur? Kaloni kohë edhe me miqtë dhe anëtarët e familjes. Shkoni të bëni pazar me një mik, ose takoni një vëlla ose motër për kafe.



### 3.Grupet mbështetëse

Ka shumë gra që përjetojnë të njëjtën gjë tani. Të dëgjosh eksperiencën e dikujt tjetër rreth depresionit pas lindjes mund të bëjë mrekulli. Takoni nëna që kanë kaluar të njëjtat situata. Për të ruajtur distancimin social ju mund t'i zhvillonit takimet/bisedat

### 4.Ushtrimi

Vrapimi mund të ndihet si gjëja e fundit që dëshironi të bëni, por të zhvillosh aktivitet fizik pak minuta çdo ditë mund të ndihmojë në luftimin e simptomave të depresionit pas lindjes. Mund të provoni të bëni një shëtitje nëpër lagje, ose të shkosh në palestër. Mund të ndiqni një klasë joge përmes videove në internet, e mund të ushtroheni qetësisht në dhomën tuaj të ndenjes. Merrni kohë të kujdeseni për veten tuaj në mënyrë që të jeni një nënë e shkëlqyer për fëmijën tuaj. Mund të duhet pak kohë, por ju do të ndiheni përsëri mirë e do të rigjeni veten!





## 2.5. Nëna me shumë fëmijë

Pandemia dhe karantina kanë ndikuar në jetën e çdo familjeje duke ndryshuar dinamikat e saj. Familjet me shumë fëmijë kërkojnë edhe më shumë angazhim e kujdes ndaj shtëpisë dhe fëmijëve, punë e cila mund t'iu mbingarkohet grave. Ndarja e përgjegjësive prindërore dhe punëve të shtëpisë ndihmon në përmirësimin e cilësisë së jetës familjare. Më poshtë janë disa këshilla se si burrat mund të ndihmojnë në familje si bashkëshort dhe si baba.

### **Shoqërimi i fëmijëve në çerdhe/kopshte ose aktivitete jashtëskollore.**

Është e rëndësishme që prindërit të kenë një rutinë dhe detyra të ndara, veçanërisht gjatë pandemisë Covid-19, ku gruaja mund të jetë e mbingarkuar me punë. Shoqërimi i fëmijëve është një detyrë e përbashkët e prindërve, por edhe një mundësi për të kaluar më shumë kohë cilësore me fëmijën.

### **Ndihmoni fëmijët tuaj gjatë mësimit online ose në shkollë.**

Babai mund të ndihmojë fëmijët gjatë kërkimit në internet për të qenë më të sigurtë nga rreziqet, në shpjegimin e paqartësive gjatë të mësuarit dhe në mbajtjen e kontakteve të vazhdueshme me mësuesit/et.

### **Kujdesi ndaj fëmijëve me mosha të ndryshme.**

Ndërkohë që nëna mund të kujdeset për fëmijët më të vegjël (kujdesi fizik, gjidhënia), babai ndihmon në përkujdesjen ndaj fëmijëve më të mëdhenj.

### **Ndarja e punëve.**

Të punuarit në shtëpi dhe/ose jashtë saj është e lodhshme dhe më stresuese gjatë pandemisë. Babai duhet të ndihmojë në ndarjen e punëve si: bërja e pazarit, rregullimi i shtëpisë, hedhja e mbeturinave, shëtitja e fëmijëve me qëllim ndihmesën e gruas-nënës dhe krijimin e një harmonie familjare të shëndetshme. Jepni përparësi mirëqenies tuaj. Komunikimi empatik me bashkëshorten ndihmon në menaxhimin e stresit dhe përmirësimin e gjendjes emocionale dhe familjare.



## 2.6. Familjet e mëdha

### Si të jetojmë/përshatemi me familjen e bashkëshortit/partnerit?

Ndonjëherë, lëvizja me vjehrrit tuaj është e vetmja mundësi që keni ju dhe bashkëshorti juaj për momentin. Ndoshta ju dhe bashkëshorti jeni duke kaluar probleme financiare dhe prindërit e bashkëshortit tuaj i'u kanë ofruar ndihmë. Ose ndoshta vjehrrit e moshuar kërkojnë më shumë ndihmë dhe mbikqyrje, kështu që jetesa me ju është zgjidhja më e mirë për mirëqenien e tyre. Pavarësisht nga arsyet, të jetosh me vjehrrinë mund të kërkojë një kujdes më të veçantë. Mësoni si të jetoni së bashku në harmoni duke krijuar respekt, kufij, duke zhvilluar një marrëdhënie të mirë me ta dhe duke mbrojtur martesën tuaj.

### Kujdesi për moshën e tretë gjatë periudhës së Covid-19.



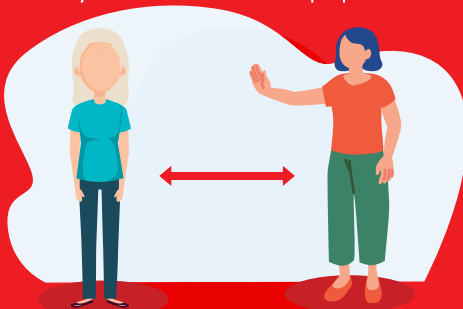
Shmangni lëvizjet e tyre në ambiente të mbyllura dhe të mbipopulluara



Kujdesuni për nevojat e tyre duke mos i lënë pas dore.



Kujdesuni për higjenën tuaj dhe të gjithë banesës duke e sterilizuar vazhdimisht.



Shmangni kontaktin fizik.



Mos harroni t'i dhuroni dashuri dhe mbështetje pavarësisht kushteve.

## Ndarja e detyrave në një familje të përbërë

Diskutoni se si do të ndahen punët e shtëpisë. Kur ka disa breza të rriturish që jetojnë në një shtëpi, të gatuarit, pastrimi dhe blerja, mund të kijojnë përplasje. Ju dhe bashkëshorti juaj mund t'i keni bërë gjërat gjithnjë në një mënyrë të caktuar, e ndoshta tani duhet t'i nënshtroheni metodave të vjehrris tuaj. Për të parandaluar një përplasje të tillë, diskutoni më herët për detajet e familjes. Nëse bashkëjetesa me prindërit e bashkëshortit është i përkohshëm, mund të jetë më lehtë të bëni disa lëshime e të shkëputeni nga disa prej punëve të shtëpisë tuaj.

Sidoqoftë, nëse kjo lëvizje është e përhershme, të gjithë ju duhet të vendosni se si do të ndani detyrat. Duhet të diskutoni së bashku në mënyrë të hapur dhe të qartë. Për shembull, ju ose bashkëshorti juaj mund të preferoni të gatuarit shumicën e vakteve, por të kërkonit që vjehria ose pjestarë të tjerë të familjes (nëse munden) të ndihmojnë në larje dhe pastrimin e shtëpisë. Shpjegoni procesin tuaj disiplinor për fëmijët. Megjithëse do të ketë disa mosmarrëveshje midis të rriturve për atë që është e drejtë ose e gabuar për fëmijët, të flasësh më parë për disiplinën mund t'ju ndihmojë që të gjithë të keni të kuptuar të njëjtë në lidhje me disiplinën dhe të vendosen kufij të qartë. Ju dhe bashkëshorti juaj duhet të uleni me familjaret tuaj dhe t'u shpjegoni se si bëhet disiplinimi në familjen tuaj.

Përfshini gjithçka që është e rëndësishme - shkelje të mëdha, ndëshkime tipike dhe tekat e secilit fëmijë. Pastaj, mund t'u shpjegoni se çfarë prisni prej tyre. Ndoshta, ju vlerësoni dhe mendoni se disiplinimi i fëmijëve është diçka që ju përket vetëm juve dhe bashkëshortin tuaj. Në këtë kontekst, familjaret e tjerë thjesht mund t'ju tregojë për sjellje të fëmijës dhe t'ju lejojnë të trajtoni çështjen. Gjithsesi, është shumë e rëndësishme, që të gjithë të kuptojnë rolin e tyre në këtë proces.



Gjithashtu, inkurajoni ata që t’ju mbështesin në vendimet tuaja, ose, të paktën, të mos i kundërshtojnë ose kritikojë para fëmijëve. Ju mund të thoni: **“Mami, e di që mund të mos pajtohesh me të gjitha zgjedhjet tona, por do të ishte mirë nëse na mbështet përpara fëmijëve. Më pas, kur jemi vetëm, mund të na tregosh çfarë mendon”**.

Mësoni të zgjidhni betejat tuaja. Ndonjëherë, duhet të kuptoni se të qenit pak tolerant mund t’ju ndihmojë të gjithëve për të qenë më të kënaqur. Mundohuni të mos jeni jashtëzakonisht të rreptë në lidhje me gjërat e vogla që nuk janë aq shumë rëndësi për ju. Kjo do t’ju ndihmojë të vazhdoni të qëndroni të vendosur për çështjet e mëdha, pa u dukur jo fleksibël. Për shembull, nëse vjehrra juaj ka diçka që është e rëndësishme për të, që ajo dëshiron të bëjë, të tilla si pastrimin e rrobave në një mënyrë të caktuar, mos e luftoni për të nëse ndryshimi nuk ndikon vërtet në mjedisin shtëpiak.

Vendosni nëse shtëpia juaj ka nevojë për ndryshime. Nëse nje familjar juaj po zhvendoset në shtëpinë tuaj, mund t’ju duhet të bëni disa ndryshime logjistike për të siguruar rehatinë e tyre. Në varësi të shëndetit tuaj e të familjarit, mund t’ju duhet gjithashtu të modifikoni banjat dhe dhomat e tjera për t’ju përshtatur dhe për tu ruajtur nga infektimi me Covid-19.

Diskutoni me bashkëshortin apo stafin mjekësor përkatës për të përcaktuar se çfarë ndryshimesh duhet të bëhen në shtëpinë tuaj para se ajo të arrijë. Për shembull, nëse keni një shtëpi shumëkatëshe, mund të jetë më mirë të vendosni familjarin tuaj në një dhomë gjumi në katin e poshtëm për të zvogëluar nevojën e tij për të përdorur shkallët.

## 2.7. Gratë e punësuar

Gratë po përpiqen të ekuilibrojnë punën e tyre me detyrimet shtëpiake gjatë pandemisë Covid-19. Një pjesë e tyre i duhet të punojnë nga shtëpia, kurse një pjesë tjetër vazhdojnë rutinën e punës. Çerdhet, kopshtet dhe shkollat janë hapur, ndërsa qendra të tjera jashtëshkollore për kujdesin e fëmijëve janë mbyllur për shkak të pandemisë. Detyrat që ishin referuar tek shkolla, gjyshërit, dadot dhe kujdestarët tani po bien plotësisht mbi prindërit dhe në mënyrë joproporcionale mbi nënat.

### Nëse punoni në shtëpi

- Ndani punët e shtëpisë me bashkëshortin me qëllim që të ulni ngarkesën dhe stresin.
- Nëse keni një partner që punon nga shtëpia, mund të kombinoni oraret e punës dhe të pushimeve për tu kujdesur për fëmijët dhe shtëpinë.
- Planifikoni që fëmijët të kenë gjithçka që u nevojitet për t'u angazhuar për kohën që keni planifikuar për të punuar.
- Bëni të ditur fëmijëve se do të bëni disa pushime dhe gjatë këtyre pushimeve, ata do të kenë vëmendjen tuaj dhe mund të bëni gjëra së bashku.

### Nëse punoni jashtë shtëpisë

- Komunikoni hapur me bashkëshortin rreth ngarkesës familjare dhe shqetësimeve.
- Përkushtohuni për të bërë pjesën tuaj të punëve të përditshme, dhe sigurohuni që puna të ndahet në mënyrë të drejtë me bashkëshortin tuaj, si psh: larja e enëve, pastrimi i shtëpisë, pazari, kujdesi për fëmijët etj.
- Nëse edhe partneri juaj punon jashtë shtëpisë, mund të rishikoni oraret e punës për t'u kujdesur ndaj fëmijëve.

Arritja e ekuilibrit të përsosur të jetës dhe punës është e vështirë sepse nënat e punësuar punojnë shumë dhe duan të kenë më të mirën nga të dy botët. Gjetja e këtij ekuilibri varet nga puna, mbështetja, dëshirat dhe prioritetet tuaja. Gjithashtu e rëndësishme është:

1

Të jeni e singertë me partnerin tuaj për nevojat, dëshirat dhe nivelin e lumturisë suaj.

2

Të vendosni kufij dhe të përqini sa më shumë që të jetë e mundur për të ndarë punën nga shtëpia. Nënat janë të shqetësuara për punën kur janë me fëmijët ose shqetësohen për fëmijët kur janë duke punuar. Kjo u ndodh shpesh të gjitha nënave që punojnë

3

Të programoni kohën mund të ndihmojë në krijimin e një kohe shumë të nevojshme për veten, aktivitetet, kohën e lirë etj.

4

Të kujdeseni për veten. Nëse nuk jeni në gjendjen tuaj më të mirë (fizike dhe mendore), si jeta juaj familjare, ashtu edhe jeta juaj profesionale do të ndikohen negativisht. Shumë nëna të punësuar sakrifikojnë gjumin ose vaktet ushqimore me qëllim që të realizojnë detyrat e punës dhe familjes. Por, gjetja e disa minutave për veten gjatë ditës mund të ndihmojë mendërisht. Një mami e lumtur ka një shtëpi të lumtur.

5

T'i kërkonti ndihmë partnerit dhe fëmijëve tuaj për punët e shtëpisë. Shumë nëna sot nuk duan të kërkojnë ndihmë duke menduar se duhet të jenë në gjendje t'i bëjnë të gjitha. Kërkimi i ndihmës është në të vërtetë një shenjë e forcës.

6

Të krijoni komunitetin tuaj të mamave në lagje ose internet për të shkëmbyer eksperiencat, për të kërkuar këshilla dhe ndihmë, si dhe për të kaluar kohë të këndshme. Përveç kësaj për të patur një mike të re, ka të ngjarë të mësoni nga njëra-tjetra dhe të kuptoni se udhëtimi i të gjithave përmes mëmësisë është i ndryshëm dhe askush nuk ka gjithçka gjatë gjithë kohës.

## 2.8. Gratë e vetëpunësuarra

Në Shqipëri në vitin 2019, 33.6% e grave janë të vetëpunësuarra, ndërsa 13.9% janë punëtore pa pagesë në biznesin e familjes. Vetëpunësimi i grave është më i lartë në sektorët bujqësor dhe shërbimeve të orientuara drejt tregut.<sup>4</sup> Gratë e shikojnë vetëpunësimin si një mundësi që ofron fleksibilitet më të madh për menaxhimin e përgjegjësive për shtëpinë dhe punën. Por kjo formë punësimi ka edhe efektet negative tek gratë duke i kufizuar nga përfshirja në skemat e sigurimit shoqëror e shëndetësor dhe në orare të zgjatura pune. Ndihma që bashkëshortët mund të japin në familje është e vyer në lehtësimin e ngarkesave profesionale dhe emocionale të gruas dhe në ndërtimin e një atmosfere të shëndetshme familjare.

### Këshilla për burrat:

- Kontributi në detyrimet shtëpiake, jo vetëm në pagesën e faturave, pazaret, por edhe në punë të tilla si gatimi e pastrimi.
- Kujdesi për fëmijët, veçanërisht kur janë të vegjël dhe kanë nevojë për përkushtim të plotë fizik dhe emocional. Shoqërimi në çerdhe/kopësht, vajtja në takimet prind-mësues, ndihma në realizimin e detyrave shkollore të fëmijëve.
- Mbështetja psikologjike: Puna me orare të zgjatura është e lodhshme jo vetëm nga ana fizike, por edhe psikologjike, sidomos për nënat që shpesh kanë ndjenjat e fajit se nuk arrijnë t'i përkushtohen 100% fëmijëve. Komunikimi i hapur dhe mbështetja e vazhdueshme do të ndihmojë mirëqenien psikologjike të gruas dhe familjes në tërësi.



<sup>4</sup><http://www.instat.gov.al/media/7376/burra-dhe-gra-2020.pdf>

## 2.9. Gratë rurale

Pandemia Covid-19 ka përkeqësuar pabarazitë gjinore në familjet rurale. Përveç vështirësive ekonomike që kanë ekzistuar edhe më parë në zonat rurale në krahasim me ato urbane, gratë rurale punojnë më shumë se burrat e tyre. Pastrimi i shtëpisë, gatimi, kujdesi për fëmijët dhe të moshuarit, kujdesi për të sëmurët i janë ngarkuar si detyra rolit të gruas, e cila për më tepër duhet të punojë edhe tokën. Në këto kushte, gruaja rurale nuk mund të gjejë më kohë të lirë për veten, të pushojë ose të kryejë aktivitete për kohën e lirë. Vështirësitë ekonomike të thelluara nga kriza e krijuar nga pandemia Covid-19, ku familjet rurale u detyruan të prodhonin kryesisht për konsum familjar, pasi aksesit për të shitur në tregje është i kufizuar, mund të ndikojë në mënyrë të drejtpërdrejtë në jetën e grave dhe vajzave rurale.

**Në këto kushte disa këshilla për të nxitur barazinë gjinore në familjen rurale janë:**

- Komunikimi i hapur dhe i qetë në çift dhe në familje mbi shqetësimet dhe vëshirësitë që hasni çdo ditë forcon marrëdhënien tuaj.
- Sfidoni mentalitetin patriarkal. Burri mund të ndihmojë shumë në gatim ose në shtrimin e tavolinës. Edhe burrat mund të kujdesen për punët e shtëpinë.
- Kujdesin ndaj fëmijëve e të moshuarve mund ta ndani midis jush. Secili ndihmon në atë punë që është më i miri. Babai mund të kujdeset për fëmijët ndërkohë që nëna po merret me punët e tjera të shtëpisë.
- Toka mund të jetë burimi i vetëm i të ardhurave tuaja, por të punuarit e saj është tepër lodhëse për gruan. Kujdesuni që të dy së bashku të kontribuoni duke ndihmuar njëri-tjetrin.
- Kohë e lirë. Çdo grua, nënë apo bashkëshorte ka nevojë për kohë, e cila i kushtohet nevojave të saj personale, emocionale dhe sociale. Një grua e lumtur është një nënë e lumtur!
- Pandemia Covid-19 na mësoi që të drejtojmë vëmendjen ndaj vetes dhe familjes tonë. Efektet e menjëhershme u vunë re tek varfërimi i zonave rurale dhe përjashtimi i tyre nga masat ndihmuese nga qeveria. Të punuarit në informalitet, veçanërisht gratë, nuk është një burim i sigurt i të ardhurave dhe jetesës. Formalizimi i punës së të dyve, si burrit dhe gruas, ndihmon në përfitimin e masave lehtësuese financiare shtetërore dhe sigurimin e jetesës së tyre, duke ulur stresin se çdo të ndodhë në të ardhmen.



# 3. Ndikimi i pandemisë në jetesën në komunitet

## Çfarë është Distancimi Social (i njohur gjithashtu si Distancimi Fizik)?

Gjithkush ka një rol për të luajtur për të zvogëluar dhe ngadalësuar transmetimin e Covid-19. Distancimi social është një hap thelbësor në parandalimin e përhapjes së virusit. Distancimi shoqëror po zvogëlon ndërveprimin fizik midis njerëzve dhe ul shanset e përhapjes së sëmundjes midis njerëzve. Praktikoni distancimin shoqëror duke vendosur hapësirë (të paktën 2 m) midis vetes dhe të tjerëve. Është veçanërisht e rëndësishme gjatë pandemisë Covid-19 për të mbrojtur njerëzit që janë në rrezik më të lartë për sëmundje të rëndë nga Covid-19. Këta njerëz përfshijnë të rritur të moshuar dhe njerëz të çdo moshe që kanë kushte serioze mjekësore. Njerëzit mund të ndjekin distancimin shoqëror duke zvogëluar shpeshtësinë e takimeve fizike me të tjerët, duke zvogëluar numrin e përgjithshëm të njerëzve që janë fizikisht pranë në të njëjtin ambient dhe duke ruajtur një distancë mbi 2 metra me njerëzit e tjerë në ambientet publike.

Qëndrimi fizikisht larg është i rëndësishëm, madje edhe në ambiente si vendi i punës, shkolla, kur bëni pazar ose në vende të tjera në komunitetin tuaj. Qëllimi i distancimit shoqëror është të zvogëlojë rrezikun e përhapjes së Covid-19.



## Përballimi i distancimit social gjatë pandemisë Covid-19

Distancimi social mund të bëjë që disa njerëz të ndjehen të izoluar nga ana shoqërore ose kulturore, dhe mund të çojë në vetmi, depresion dhe shëndet të dobët. Është e rëndësishme të përdorni mënyra të tjera jo fizike për t'u lidhur me familjen dhe miqtë si thirrjet telefonike, thirrjet video ose mediat sociale. Ushtrimet brenda, rreth shtëpisë ose oborrit tuaj, qëndrimi në natyrë, afër shtëpisë, gjithashtu mund të ndihmojë. Distancimi social për të qëndruar i shëndetshëm dhe i sigurt mund të parandalojë njerëzit që të ndjekin disa praktika tradicionale dhe ceremoniale. Më poshtë janë disa mënyra për të përballuar distancimin shoqëror (i njohur gjithashtu si distancim fizik) dhe stresi Covid-19 mund të shkaktojë:



Bëni pushime nga shikimi, leximi ose dëgjimi i lajmeve, duke përfshirë mediat sociale. Dëgjimi i vazhdueshëm i informacioneve rreth pandemisë mund të jetë shqetësues.



Kujdesuni për trupin dhe mendjen tuaj. Merrni frymë thellë, meditoni, shtrihuni dhe ushtroni rregullisht.



Mundohuni të hani vakte të shëndetshme, të ekuilibruara mirë.



Flini mjaftueshëm.



Shmangni alkoolin.



Lidhuni me të tjerët në internet ose në telefon dhe bisedoni me njerëzit që u besoni rreth shqetësimeve tuaja dhe si po ndiheni.



Telefoni shpesh herë të moshuarit të cilët jetojnë vetëm në pallatin tuaj.



Gjeni kohë për t'u çlodhur dhe për të bërë aktivitete që ju pëlqejnë dhe që mund të bëhen gjatë distancimit shoqëror.



Përbalimi i stresit gjatë një shpërthimi të COVID-19 do t'ju bëjë më të fortë ju, të dashurit tuaj dhe komunitetin tuaj.

## Këshilla për familjet që përdorin mjedise të përbashkëta (Pallat)

- Qëndroni në shtëpi dhe larg turmave.
- Kur të dilni në publik, mbani të paktën një distancë 2 metra larg të tjerëve.
- Mos shkoni në vendet ku njerëzit janë të sëmurë.
- Lani duart shpesh dhe kujdesuni për higjenën sipas rekomandimeve.
- Shmangni takimet në shkallët e pallatit ose në ambiente të tjera të mbyllura.
- Organizoni pastrimin dhe higjenizimin e shpesht të mjediseve të përbashkëta.
- Shmangni daljet e shpeshta dhe pa masa mbrojtëse jashtë banesës tuaj.

## Nëse dikush në shtëpinë tuaj është i sëmurë me Covid-19

Sigurohuni që familjarët tuaj të praktikojnë metoda të mira të larjes së duarve. Pastroni dhe dezinfektoni me dezinfektues të zakonshëm shtëpiak çdo ditë sipërfaqet, dorezat e derës dhe sipërfaqet e tjera të cilat preken më shpesh. Kujtojeni të gjithëve që të mos prekin fytyrën e tyre dhe të mbuloni gojën dhe hundën, kur kolliteni dhe teshtiteni, me pjesën e brendshme të bërrylit ose me një picetë dhe më pas hidheni atë në vendet e përcaktuara. Sa më mirë që të jetë e mundur, izoloni individin me Covid-19 në një dhomë gjumi dhe banjo të veçantë larg të tjerëve. Kujdesuni për shëndetin emocional të familjes tuaj, duke përfshirë edhe veten. Shmangni ndarjen e sendeve personale si telefonat, pjatat, shtratin ose lodrat. Shmangni ndarjen e sendeve shtëpiake personale, si pjata, peshqirë dhe karrige. Bëni që personi i sëmurë të përdorë maskë për fytyrën. Nëse individ i sëmurë nuk është në gjendje të përdorë një maskë fytyre, individ që kujdeset për të sëmurët duhet të mbajë një maskë fytyre kur është në kontakt me të. Bëni që të përdorin një banjo të veçantë (nëse është e mundur).

Shmangni vizitorët. Informoni banorët e pallatit për gjendjen. Siguroni të gjithë njerëzit përreth si një detyrim moral.



# Referenca

- INSTAT, publikime referuar statistikave.
- Organizata Botërore e Shëndetit, publikime referuar pandemisë dhe masave mbrojtëse.
- Ministria e Shëndetsisë dhe Mbrojtjes Sociale, publikime referuar pandemisë dhe ndërhyrjeve.
- UNDP Shqipëri, publikime referuar përgjigjes ndaj krizës Covid-19, mekanizmat referues dhe ndërhyrjeje.
- UNICEF Shqipëri, publikime referuar mbrojtjes dhe edukimit të fëmijëve.
- Mekanizmat e Referimit të Koordinuar Tiranë dhe Durrës.
- Punës në terren të organizatës dhe partnerëve socialë.
- Intervistave dhe vëzhgimeve të rasteve të trajtuara.
- Intervistave dhe vëzhgimeve në terren në grupe komunitare.

# DËGJO BESO MBËSHTET

**#BOTAPORTOKALLI #ORANGETHEWORLD**

*Ky doracak është hartuar nga Qendra për Zhvillim Komunitar "Sot për të Ardhmen" me mbështetjen e UNDP Shqipëri, në kuadër të projektit për përgjigje të menjëhershme të nevojave të krijuara nga kriza e Covid-19.*

*Përmbajtja e botimit është përgjegjësi e partnerëve dhe nuk përfaqëson domosdoshmërisht pikëpamjet e UNDP Shqipëri.*

**Tiranë, 2020**

