

Media for All Young Journalists Competition

Të rinjtë zgjedhin alternativa të kushtueshme për të ruajtur shëndetin mendor

Nga: An Djurdja Radulovic & Andrea Jelic në Podgoricë dhe Erisa Kryeziu në Tiranë

Media for All Young Journalists Competition

Winning Entry

Të rinjtë zgjedhin alternativa të kushtueshme për të ruajtur shëndetin mendor

Nga: An Djurdja Radulovic & Andrea Jelic në Podgoricë dhe Erisa Kryeziu në Tiranë

Të pavetëdijsëm se sa shumë fëmijë dhe adoleshentë vuajnë nga llojet e ndryshme të problemeve të shëndetit mendor, në disa sisteme të kujdesit shëndetësor në Ballkanin Perëndimor mungon kujdesi mjaftueshëm i specializuar dhe cilësor për të rinjtë, e që është jetik për trajtimin në vitet e hershme. Me gjendje shëndetësore të papërcaktuara dhe të patrajtuara, të rinjtë kërkojnë alternativa, gjithmonë nëse mund t'i përballojnë, larg spitaleve shtetërore.



©Poyraz Tütüncü / Pinhole Istanbul

Me dyshime për cilësinë e kujdesit në institucionet e shëndetit publik në Mal të Zi, tani 18 vjeçarja Ana tregon se si problemet e saj filluan vite më parë.

“Simptomat e para i kam vërejtur kur isha tetë ose nëntë vjeç. Isha vazhdimisht e mërzitur dhe nervoze, më shumë se që është e zakonshme për atë moshë. Në moshën 13 vjeç, gjërat u bënë më serioze, dhe fillova të shfaq simptoma depresioni dhe ankthi, por nuk e mendova asnjëherë të kërkoj ndihmë. Kur hyra në shkollën e mesme, u mundova të mos mendoj për problemet e mia mendore, por sigurisht, ishte e pashmangshme. Depresioni sa vinte e bëhej më keq. Në moshën 16 vjeç, fillova të konsumoj alkool dhe jo shumë kohë pas kësaj, fillova ta lëndoja veten fizikisht, si dhe të kem halucinacione vizuale dhe zanore. Në moshën 18 vjeç, vendosa të shkoj te një psikiatër privat dhe u diagnostikova me çrregullim personaliteti kufitar dhe skizofreni ,” tha ajo.

E frikësuar nga stigma rreth problemeve të shëndetit mendor në Mal të Zi, pas diagnozës ajo provoi të fshehë problemin nga rrethi i saj, përfshirë nga nëna e saj. Në pamundësi që të paguante mjekimin dhe trajtimin, ajo kujton që përfundimisht i tregoi gjithçka. Pasi kuptoi se me pagesën modeste të babait të Anës nuk mund të mbulohehin faturat, kjo studente e shkollës së mesme gjeti një punë që do t'i mundësonte pagesën për sesionet dhe ilaçet. Duke shpjeguar se si ajo nuk dëshironte të shfrytëzonte shërbimet publike të kujdesit shëndetësor për shkak se nuk besonte në mbrojtjen e të dhënave për rastin e saj, ajo tha se frikësohej se lajmi i diagnozës së saj do të shpërndahej shpejt dhe do të rrezikonte mundësitë e saj për punësim në qytezën e vogël konservative ku ajo jeton.

22 vjeçares Erisa nga Shqipëria, një vështirësi e tillë iu paraqit në fillim të studimeve të saj në universitet. Ajo kuptoi se kishte një ndjenjë që e mbyllte përbrenda dhe që nuk mund ta shpjegonte. Nuk ishte dhimbje fizike, kujton ajo, por një ndjenjë vetmie dhe izolimi.

“Isha shumë e vetëdijshme se gjërat që po kaloja nuk ishin normale e as të shëndetshme, por nuk po mund të gjeja një zgjidhje. E kam pranuar faktin se vuaj nga probleme të shëndetit mendor edhe pse kjo shpesh më bën të ndihem e

viktimizuar. Ka tre vite që nga fillimi i shenjave serioze të depresionit dhe ankthit,” tha studentja e vitit të pestë të mjekësisë në Tiranë.

Njëjtë sikur Ana, Erisa vendosi të kërkojë ndihmë te një psikolog privat, të cilin e pagoi nga buxheti i saj i kufizuar prej studenteje. Tani për tani, ajo mundohet ta menaxhojë këtë obligim financiar, për aq kohë sa prindërit e saj të mos e dinë se ajo po trajtohet.

“Prindërit e mi nuk i dinë problemet e mia me shëndetin mendor dhe e kam menaxhuar vetë buxhetin mujor. Në përgjithësi, trajtimi me një psikiatër është shumë i shtrenjtë, sepse duhet të vijosh sesione së paku 3-4 herë në muaj kur të duhet dhe shkon mjaft gjatë,” vërejtë ajo duke shtuar se po e mban fshehur çdo gjë nga familja e saj për shkak të situatës së kufizuar financiare, por edhe sepse ajo shqetësohet se ata mund të mos e kuptojnë siç duhet problemin.

Sipas psikologes klinike dhe ligjërueses në Universitetin e Tiranës, Sulltana Aliaj, faktorët që provokojnë shqetësime psikologjike tek të rinjtë mund të jenë të ndryshëm dhe mund të vijnë nga mjedisi familjar ose komuniteti ku një i ri është rritur dhe zhvilluar, i karakterizuar në të shumtën e rasteve me prani të abuzimit fizik, psikologjik, emocional, por edhe seksual.

“Keqtrajtimi, neglizhimi dhe format e abuzimit janë faktorë që kontribuojnë në zhvillimin e çrregullimit të ankthit, depresionit, çrregullimit të stresit post-traumatik ose çrregullimit të personalitetit,” shpjegoi kjo psikologe duke shtuar se këto probleme shpërfaqen më shumë gjatë adoleshencës.

“Problemet e shëndetit mendor mund të fillojnë që herët në jetë, ndikuar nga situatat me të cilat përballen fëmijët, por priren të bëhen më të dukshme gjatë adoleshencës. Faktorët që kontribuojnë në këtë gjendje lidhen me nevojën e adoleshentëve për autonomi, presionet për të qenë pjesë e grupeve sociale, nevoja për t’u ndjerë i pranuar dhe i vlerësuar,” vazhdoi ajo.

Pacientët vuajnë në heshtje

Sipas [Organizatës Botërore të Shëndetësisë \(OBSH\)](#), 3-12 për qind e të rinjve kanë një çrregullim mendor serioz. Fakti se gati gjysma e të gjitha sëmundjeve mendore paraqiten nga mosha 14 vjeçare, dhe tre të katërtat nga mesi i të njëzetave tregojnë rëndësinë e një trajtimi me kohë.

Depresioni, ankthi dhe çrregullimet e sjelljes janë disa nga shkaqet kryesore të sëmundjes dhe paaftësisë midis adoleshentëve, thotë OBSH-ja, ndërkohë që pasojat e dështimit për të trajtuar gjendjet e shëndetit mendor në adoleshencë shtrihen deri në moshën madhore, duke e dëmtuar shëndetin fizik dhe mendor dhe duke i kufizuar mundësitë për të bërë një jetë të përmbushur si të rritur.

Aktualisht në Malin e Zi nuk ka vlerësim për numrin e të rinjve që vuajnë nga çrregullimet mendore. Mungesa e përgjithshme e kërkimeve në fushën e shëndetit mendor është pikërisht një nga problemet që përmend [“Strategjia kombëtare për mbrojtjen dhe përmirësimin e shëndetit mendor për periudhën nga 2019 deri në 2023”](#). [Shumë pacientë vuajnë në heshtje dhe në fshehtësi që në vitet e hershme](#) sepse nuk ka asnjë institucion të specializuar që merret me trajtimin e çrregullimeve mendore te fëmijët.

E njëjta gjë vlen për Shqipërinë ku nuk ka të dhëna zyrtare publike për numrin e të rinjve që vuajnë nga shëndeti mendor. As në [“Planin e veprimtimit për zhvillimin e shërbimeve të shëndetit mendor në Shqipëri”](#) të vitit 2013, nuk ofrohen këto informacione. Ministria e Shëndetësisë në Shqipëri nuk i është përgjigjur kërkesës për informacione lidhur me këtë çështje. Për momentin, ka një shërbim psikiatrik për fëmijë dhe adoleshentë “Shërbimi Psikiatrik për Fëmijë dhe Adoleshentë” në Qendrën Shëndetësore Nënë Tereza në Tiranë, që ofron shërbime psikiatrike për fëmijë dhe adoleshentë për një gamë të gjerë të diagnozave psikiatrike dhe për moshat 2 deri në 20 vjeç.

Sistemet e dobëta të kujdesit shëndetësor

28 vjeçari Marko nga Mali i Zi mori një diagnozë psikiatrike tetë vite më parë. Atij iu përshkruan ilaçe, por një psikiatër i rekomandoi fuqishëm edhe psikoterapinë.

“Megjithatë, një psikolog në qendrën për shëndetin mendor në qytetin tim më shpjegoi se nuk mund të më ndihmonte sepse kujdesi shëndetësor nuk i mbulon shërbimet psikoterapeutike që më duhen. Që atëherë, kam shpenzuar tërë paratë e mia në psikoterapi. Trajtimi i duhur më ka bërë mirë, por për shkak të kostos së lartë të sesioneve, nuk e di se kur do të jem në gjendje të përballoj një jetë të pavarur ose të përmbush ndonjë gjë më shumë se nevojat bazike,” thotë ky i ri që ende jeton në apartamentin e familjes ku është rritur.

Shëndeti publik, përveç farmakoterapisë, nuk ofron asnjë formë tjetër trajtimi. *“Strategjia kombëtare”* thotë se farmakoterapia nuk shoqërohet me *“përmirësimin adekuat të shkathtësive të punonjësve në fushën e psikoterapisë, socioterapisë dhe terapisë me anë të punës.”* Qendra Klinike e Malit të Zi (KCCG) thotë se gjatë punës së përditshme me pacientët në Klinikën e psikiatrisë përdoret forma psikoterapeutike mbështetëse e trajtimit.

“Gjatë vitit të mëparshëm kemi lancuar edhe linjën për mbështetje psikologjike, një shërbim tjetër që u zhvillua në mënyrë ekskluzive me nismën e individëve dhe është tërësisht i një natyre vullnetare. Marrë parasysh burimet dhe kapacitetet e kufizuara, kemi bërë më shumë se sa parasheh angazhimi në punën tonë, për t’u ofruar qytetarëve mbështetje dhe trajtim adekuat,” tha Zyra për Marrëdhënie me Publikun e KCCG-së.

Megjithatë, ndryshe nga lloje të ndryshme të psikoterapisë si psikoanaliza ose analiza transaksionale, [terapia mbështetëse](#) quhet sipërfaqësore dhe ka për qëllim të trajtojë një pacient me mjetet e menjëhershme në dispozicion. Sipas Shoqatës Amerikane të Psikologjisë, ky lloj i psikoterapisë *“aplikohet shpesh për individët me probleme relativisht minore ose të kufizuara, si dhe për pacientë delikatë ose të hospitalizuar, si mjet për ngritje morali dhe parandalim të përkeqësimit.”*

Dokumenti i strategjisë po ashtu thekson se në Malin e Zi nuk ka mjaftueshëm personel të specializuar në fushën e psikiatrisë së fëmijëve. Në qendrat e shëndetit mendor, shërbimet për kujdesin dhe trajtimin e shëndetit mendor janë në dispozicion për fëmijët e moshës 15 vjeç e sipër, dhe ato afrohen nga specialistët në psikiatrinë për të rritur. Lidhur me cilësinë dhe gamën e shërbimeve, Strategjia nxjerr përfundimin se nuk ka specialistë për fëmijët në këto shërbime. KCCG-ja shpjegoi në një deklaratë me shkrim se që nga korriku i këtij vitit, ata kanë dy psikiatër të specializuar në punën me fëmijë dhe adoleshentë dhe planifikojnë të punësojnë edhe një tjetër vitin që vjen.

Brenda KCCG-së, Institutit për sëmundje të fëmijërisë, ka një Qendër për këshillimin rreth zhvillimit, ku të rinjtë deri në moshën 18 vjeç mund të marrin shërbime nga psikologu, edukatori special, punëtori social, si dhe psikiatri që është në dispozicion një herë në javë dhe që nuk është specialist për psikiatrinë e fëmijëve. Të rinjtë mbi 18 vjeç drejtohen te shërbimi ambulator i Klinikës Psikiatrike të KCCG-së, ku megjithatë, të gjithë psikiatrit janë specialistë në psikiatrinë për të rritur.

Në Shqipëri, ka një numër të shërbimeve psikologjike dhe psikoterapeutike që ofrohen nga institucionet shtetërore dhe private. Në Shqipëri janë katër shërbime psikiatrike. Për t'i shfrytëzuar ato, janë themeluar komisione psiko-sociale në disa regjione dhe për të kaluar këto komisione, personi duhet të marrë së pari një rekomandim nga një mjek familjar. Në spitale, ka shërbim të psikologëve, por kjo nuk është e mjaftueshme. Mediat kanë raportuar më herët se [numri i psikologëve në qendrat shëndetësore është i vogël](#) krahasuar me numrin e popullatës së mbuluar nga një klinikë ose qendër e kujdesit shëndetësor. Megjithatë, Ministria e Shëndetësisë nuk iu përgjigj pyetjeve për këtë çështje.

Sesionet e kushtueshme

Tridhjetë vjeçarja Marija, të cilës iu përshkruan antidepresantë dhe anksiolitikë nga një psikiatër privat, për shkak të mungesës së besimit nga ana e saj në kujdesin shëndetësor publik, ia doli të funksionojë sërish vetëm me ndihmën e psikoterapisë për të cilën asaj iu desh të paguaj shtesë.

“Ishte shumë e kushtueshme për mua të paguaj 30 euro në javë. Vendosa të ndaloj, por psikoterapistja më lejoi që t’i detyrohesha vetëm për vazhduar – ajo e konsideronte rregullsinë si të dëmshme . Ajo nuk më kërkoi asnjëherë t’i paguaj borxhin që vazhdonte të rritej, por fillova të ndihesha me turp, kështu që nuk do të shkoj deri sa të jem në gjendje ta paguaj borxhin,” tha ajo.

Çmimet e sesioneve në Kosovë sillen ngjashëm. Sipas Agonit, 21 vjeç, “sesionet private mund të kushtojnë 20-30-45 euro. Varet nga personi, mënyra se si do të mbahet sesi dhe varet nga lloji i psikologut/es. Për sa i përket shërbimeve publike, e di se mund të kërkosh një psikolog falas.”

Të rinjtë kanë nevojë për mbështetje nga rrethi dhe familjet e tyre që duhet të tregojnë kujdes dhe të shprehin interesim për të njohur problemet me kohë, tha Radoje Cerovic, psikolog dhe psikoterapist i vendosur në Podgoricë.

“Psikoterapia, që është një lloj i bisedës shëruese, bashkë me farmakoterapi, rekomandohet shumë nga të gjitha institucionet dhe organizatat relevante të shëndetit mendor si trajtim bazë për sëmundjen mendore,” tha ai.

Ankthi për këtë student të sociologjisë nisi kur ishte në shkollën e mesme, por në atë kohë ai nuk ishte në gjendje të shpjegonte se çfarë po ndodhte me të. Vetëm më vonë, kur po lexonte për simptomat e tij, ai u bë i vetëdijshëm për këtë.

“Ishte një fazë e pakëndshme për mua, ndonëse nuk e dija se në të vërtetë ishte një periudhë e depresionit. Ende mendoj se kjo ishte një fazë shumë e pakëndshme dhe shumë e dhimbshme. Nuk e kam biseduar me shumë persona sepse mendoja se ishte diçka për të cilën nuk flitet,” përfundoi Agoni, që tha se do

të preferonte të shkonte në një sesion me një terapist privat sepse ka mendimin se psikologët që i ofrojnë shërbimet në institucionet publike dhe falas nuk janë shumë të përkushtuar ndaj profesionit.

Ofrimi i trajtimit në kujdesin shëndetësor publik është mjaft i mangët krahasuar me kërkesën reale në Malin e Zi. Ndërsa disa sigurime shëndetësore në vendet Evropiane mbulojnë psikoterapi afatgjate falas në praktikat private dhe në institucionet shëndetësore publike, ai opsion do të mbetet i pamundur për zbatim në këtë vend të Ballkanit, përderisa nuk ka një Ligj për psikoterapinë dhe Odë të Psikologëve të Malit të Zi. Si pasojë e mungesës së Ligjit për Psikoterapinë, nuk bëhen dallime midis profesionit të psikologut, psikoterapisë dhe psikiatrit.

“Ka shumë persona që improvizojnë psikoterapinë dhe psikiatrit janë në mesin e tyre. Të qenit psikiatër nuk u jep atyre të drejtën të praktikojnë psikoterapinë, sepse për ta bërë këtë ata duhet të kryejnë disa trajnime jo aq të thjeshta në disa fusha studimi të psikoterapisë që zakonisht zgjasin disa vite ,” tha Cerovic duke theksuar se për sa kohë që nuk ka një ligj ose një odë, shumica e masave do të jenë joefikase.

Në aspektin ligjor, Shqipëria ka hartuar një Ligj për shëndetin mendor me qëllimin e mbrojtjes, parandalimit dhe përmirësimit të jetës së personave me çrregullime të shëndetit mendor. Në sistemin e arsimit në vitet e fundit, ka pasur rritje në numrin e psikologëve, megjithatë ky numër është ende i pamjaftueshëm. Kjo për faktin se një psikolog shërben në dy deri në tri shkolla.

Në kërkim të një shërbimi më të mirë dhe më privat, të rinjtë në Shqipëri priren t'u drejtohen edhe shërbimeve psikologjike private. Një nga arsyet është se ata nuk duan të shkojnë në spital ose në qendrën e kujdesit shëndetësor sepse i njohin njerëzit përreth dhe janë në kontakt me personat që ata njohin dhe nuk do të donin të ndanin problemet e tyre me të tjerët. Së dyti, ata thonë se psikologët që punojnë në shërbimet publike nuk e bëjnë punën e tyre me profesionalizëm, pra ka një lloj mosbesimi në punën e tyre, duke i shtyrë të rinjtë të shkojnë te shërbimet private. Një sesion me një psikolog kushton 2000-3000 lekë shqiptare (15-25 euro), ndërsa

sipas ekspertëve, për ta kuptuar dhe për ta trajtuar një problem kërkohen së paku 10 sesione.

Zgjidhjet alternative falas

Në moshën 16 vjeçare, Eleni nga Elbasani, që tani është 20 vjeç, përjetoj ankth, boshllëk, trishtim dhe depresion. Këto ndjenja e shtynë në mbyllet në vetvete megjithëse kërkoi ndihmë. Pas tetë sesioneve me një psikolog, kuptoi se vuante nga çrregullime të personalitetit kufitar. Me gjithë nevojën për të vazhduar sesionet, ajo u detyrua t'i ndërprisë ato sepse nuk mund t'i mbulonte.

“Pasi u diagnostikova me çrregullim të personalitetit kufitar, u detyrova të lë sesionet, të cilat do të më kishin ndihmuar të përmirësoj gjendjen time sepse familja ime nuk kishte kushte të mira financiare për të vazhduar me to,” tha kjo studente.

Erisa shtoi se secili sesion në Tiranë i kushton asaj rreth 2500 lekë (20 euro) dhe 1000 lekë të tjera për ilaçet (tetë euro). Ajo është e njoftuar me opsionet alternative të ofruara online falas por thotë se për të kjo nuk është efektive sepse asaj i duhet “një kontakt më i afërt.”

Për Anën, alternativa falas funksionon mirë. Ajo ka kontaktuar me një organizatë joqeveritare që i ndihmon të rinjtë me sëmundje mendore - [OJQ-në Prima në Podgoricë](#), për të cilën thotë se i ka lejuar të përdorë shërbimet e një psikologu falas një herë në javë.

[“You are not alone”](#) (Nuk je vetëm) mbështet qindra të rinj çdo ditë në lidhje me shëndetin mendor. Përmes një platforme online, dhjetëra psikologë ofrojnë shërbimin e tyre falas për çdo të ri që ka nevojë për të në Shqipëri dhe Kosovë ose të rinj diku tjetër të cilët e flasin gjuhën. Fillimisht e lancuar si nismë në Kosovë në vitin 2010, që nga viti 2016, kjo platformë funksionon edhe në Shqipëri. Këto platforma janë të vetmet që, për dallim nga institucionet shtetërore, kanë informacione dhe të dhëna lidhur me numrin e të rinjve që përfitojnë shërbimet.

Vera Remskar, drejtoresha e Fondacionit “Together Albania”, që menaxhon platformën “Nukjevetem.al”, tha se kjo platformë është një portë për të rinjtë që vuajnë nga shëndeti mendor.

“Është këshillim, që në radhë të parë është [profesional](#), në radhë të dytë është falas, e kjo është shumë e rëndësishme për këto vende në një gjendje ekonomike shumë të vështirë, dhe po ashtu është anonim,” tha Remskar, duke shtuar se 37 ekspertë ofrojnë shërbime në këtë platformë.

Nga fillimi i këtij viti, 950 të rinj kanë marrë shërbime përmes pyetjeve, ndërsa rreth 1,400 të rinj pranuan shërbime përmes bisedës.

Agoni nga Kosova është një i ri që ka marrë shërbime psikologjike përmes sesioneve falas të ofruara nga organizata e komunitetit, anëtar i së cilës është.

“Si një person i komunitetit LGBT, kam përfituar sesione psikologjike falas sepse organizata e LGBT në Kosovë ka një program përmes të cilit ofrohen shërbime falas për këta persona,” tha ai.

Sikur Remskar dhe organizata e LGBT, Arjeta Mysliu, përmes qendrës së saj “Ri-Jeta” ofron shërbime psikologjike falas në Kosovë. Si psikologe klinike dhe infermiere, ajo themeloi Qendrën “Re-Life” në Ferizaj, qytet në Kosovë, duke ofruar asistencë për të gjithë përdoruesit e drogës dhe familjet e tyre. Duke treguar se si shëndeti mendor vazhdon të jetë temë tabu në Kosovë, Mysliu tha se ka nevojë të promovohet ofrimi i shërbimeve në këtë drejtim nga të rinjtë.

Për dallim nga Shqipëria, Kosova ka zhvilluar një [plan veprimi](#) për shëndetin mendor gjatë pandemisë dhe pas saj, për të prioritetizuar politikat sociale. Sipas ekspertëve, politikat e ndërmarra nga institucionet duhet të jenë të orientuara drejt vetëdijesimit.

“Personalisht mendoj se më e pakta që mund të bëjë qeveria është të rritë vetëdijesimin. Vetëdijesimi është diçka që nuk është i kushtueshëm dhe është kyç. E dyta është parandalimi,” tha Remskar.

Sipas Bojana Obradović, themeluese e rrjetit të psikoterapisë falas “Let’s talk about it” (Të flasim për të) në Serbi, ilaçet shpesh përshkruhen kur nuk ka nevojë ose kur ka nevojë për kombinim të terapisë dhe ilaçeve, ka në dispozicion vetëm ilaçe. Ajo erdhi me idenë e realizimit të projektit “Let’s Talk About It,” që është vullnetar por ka mbështetjen e institucioneve vendore që ofrojnë hapësirë falas për ligjëratat.

Çrregullimet e shëndetit mendor dhe rreziku i sëmundjes përshpejtohet nga varfëria, papunësia, kushtet e papërshtatshme dhe jo të mira të strehimit, punës dhe arsimit. E njëjta gjë vlen për stresin, gjenetikën, dietën dhe ekspozimin ndaj ndikimeve të dëmshme mjedisore - të gjitha këto mjaft të pranishme në vendet e Ballkanit Perëndimor.