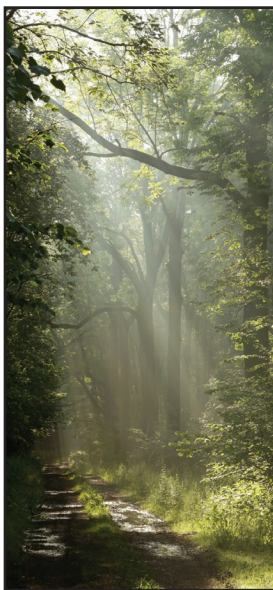


# Mbajtur për Life toolkit





## A duan vërtet të vdesin njerëzit vetëvrasës?

Njerëzit vetëvrasës shpesh besojnë se kanë provuar çdo gjë që të ndalojnë dhimbjen. Sidoqoftë, dhimbja e bën të vështirë të mendojnë qartë, të shqyrtojnë mundësitë e zgjidhjes, ose të kujtojnë arsyet për të jetuar.

Kërkimi i ndihmës emocionale është një hap i madh drejt lehtësimit të dhimbjes emocionale. Me ndihmë, të dashurit tuaj mund të ndihen mirë përsëri.

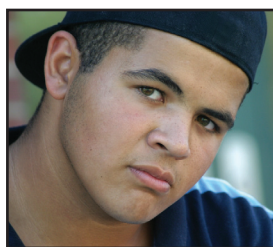
**Shumica e njerëzve vetëvrasës nuk dëshirojnë të vdesin. Ata po përjetojnë dhimbje të rënda emocionale, dhe në mënyrë të dëshpëruar duan që t'u largohet dhimbja.**

## Pse adoleshentët janë me kaq ndryshime humori?

Vitet e adoleshencës janë të çoroditura për këdo. Ndryshimet e tyre të humorit mund të jenë rraskapitëse!

Shpesh të rriturit e kanë të vështirë të përshtaten me ndryshimet fizike dhe emocionale që përjetojnë adoleshentët. Ata mund të duken më shumë të rritur sesa fëmijë, por nuk mendojnë ose veprojnë si të rriturit. Të rinjtë po përpiqen të kuptojnë cilët janë në krahasim me prindërit, të vëllain/motrën ose personat e tjerë të rëndësishëm në jetën e tyre. Në kalimin e tyre nga fëmijëria në moshën e rritur, ata jetojnë vazhdimisht me ndjenja pështjelluese dhe kjo është normale.

**Pyetni adoleshentët në mënyrë të drejtpërdrejtë për vetëvrasjen. Jepni atyre mundësi të flasin për këtë me ty**



Mund të jetë e vështirë të bëhet dallimi midis ndryshimeve normale të humorit dhe problemeve më të rënda emocionale. Kjo është arsyeja pse është e rëndësishme të flasësh me ta dhe të përshtatesh me pyetjet e bezdisshme. Degjoji me ngadalë dhe shtruar, dhe kujtoju atyre që ndjenjat dërrmuese dhe pështjelluese janë një pjesë normale e adoleshencës. Nëse këto ndjenja rëndohen deri sa nuk mund të përballohen, është më e mira të kërkohet ndihmë.

## Çfarë duhet të heq nga shtëpia menjëherë?

**Është e rëndësishme ta bëni shtëpinë sa më të sigurt që është e mundur, veçanërisht nëse një i dashuri juaj po përjeton stres të fortë, ankth ose depresion.**

**Armët:** Armët e zjarrit duhet të hiqen nga shtëpia. Kërkojini një të afërmi, komshiu ose miku që t'i mbajë ato për ju. Nëse nuk jeni në gjendje të gjeni një vend të sigurt për t'i ruajtur, shumica e rajoneve të policisë mund t'i mbajë armët e zjarrit për ruajtje. Telefonojini rajonit lokal të policisë për më shumë informacione.

Më shumë se gjysma e vdekjeve nga vetëvrasjet janë shkaktuar nga një armë zjarri. Nëse nuk jeni në gjendje t'i largoni armët nga shtëpia, sigurohuni që janë kyçur në vend të sigurt. Ndryshoni kodin e kombinimit; largojini nga shtëpia çelësat e armëve të zjarrit dhe çfarëdo municioni. Zakonisht, të rinjtë e dinë ku fshihen çelësat dhe çfarë janë kodet ose numrat PIN. Shumë rajone policie kanë kasaforta armësh falas për ata që i kërkojnë.

**Helmet dhe ilaçet:** Është e rëndësishme të hiqen ilaçet, helmet, tabletat, ose të gjitha mjekimet, përfshirë ato me recetë dhe ilaçet e përditshme. Mund të telefononi Qendrën e Helmimeve në 1-800-222-1222 për të kuptuar sasinë e duhur të ilaçeve që mund të mbani.

**Alkooli dhe ilaçet** në shtëpi rritin rrezikun e vetëvrasjes.

Ka edhe mënyra të tjera se si njerëzit i japin fund jetës së tyre. Pyetni njeriun tuaj të dashur se për çfarë tjetër ka menduar që ta përdorë për vetëvrasje. Nëse ka, hiqeni edhe atë.

**Prezenca e një arme zjarri në shtëpinë e një të riu dyfishon mundësinë e vdekjes nga një vetëvrasje. Kjo është e vërtetë edhe nëse armët janë të kyçura. Kur është e vështirë të gjesh një armë, është më e lehtë ta Ruash Jetën!**

# Si ta kuptoj nëse njeri im i dashur është vetëvrasës?

## Sjelljet për të cilat duhet të bëni kujdes:

- **Bisedat ose shakatë për vetëvrasje** (“Sa do të doja të vdisja.” “Nuk duroj dot më.” “Do të vras veten.” “Do të të marrë malli kur të mos jem”)  
**Merri gjithmonë seriozisht këto!**
- **Heqja dorë** nga gjërat që i bënin me qejf.
- **Dhurimi** i gjërave që për ta janë të çmuara.
- **Izolimi** i vetvetes nga familja ose largimi nga njerëzit me të cilët u pëlqen ta kalojnë kohën.
- **Vizatimi ose shkrimi** rreth vdekjes.
- **Kërkimi për mënyrat e vdekjes.**
- **Të qenit harraq;** jo në gjendje për tu përqendruar; nuk jep shumë rezultat në shkollë ose në punë.



## Sjelljet ose gjendjet emocionale për të cilat duhet të bëni kujdes:

- **Ndryshimet drastike të humorit,** nxehet ose mërzhitet shumë shpejt.
- **Ndjehen sikur janë një barrë** ose njerëzit do të ishin më mirë pa të.
- **Mërzhitet dhe stresohet** për çdo gjë.
- **Ndjejhet i pashpresë,** i depresuar, ose i mërzhitur për njëfarë kohe.
- **Një përmirësim i humorit** pa asnjë arsye të dukshme. Nganjëherë kur një person planifikon të vdesë, papritur ndjehen më mirë, ndoshta për arsye se shikojnë se po u vjen fundi dhimbjeve të tyre.

**Gjithmonë është më mirë të jesh direkt dhe të pyesësh nëse ndjejnë që të kryejnë vetëvrasjen.**

## Ngjarjet e dhimbshme të jetës që mund të rritin rrezikun e vetëvrasjes:

- **Ngacmimet** në shkollë, me tekst, telefon, ose media sociale (Facebook ose Twitter).
- **Vuajtja e një traume** (lëndime ose probleme mjekësore, abuzim/kërcënim seksual, viktimë e dhunës, probleme ligjore).
- **Dyshimi për orientimin seksual** ose etiketimi si homoseksual, lesbike, bi-seksuale ose me organe të ndryshuara.
- **Një humbje e ndodhur tani afër** (lëvizja, ndryshimi i shkollës, divorc i prindërve, prishje e një lidhjeje, vdekja e një njeriu të dashur – ose edhe e një personi të famshëm).

**Nganjëherë është vetëm një shenjë ose simptomë, por më shpesh është një kombinim shenjash.**

# A kam vërtet nevojë të ruhem për vetëvrasje?

Vetëvrasja është shkak i tretë kryesor për vdekjen e adoleshentëve. Nëse kuptoni pse, mund t’ju ndihmojë të kujdeseni për personat tuaj të dashur.

Një person vetëvrasës është një njeri në dhimbje, i cili dëshiron t’i largohet dhimbja. Dhimbja emocionale ose mendore e bën të vështirë të mendosh qartë.

Studimet e fundit tregojnë se pjesa e trurit që kufizon sjelljet e rrezikshme nuk është e zhvilluar plotësisht deri në moshën 25. Kjo do të thotë se adoleshentët janë më të prirur të bëjnë veprime të papritura – përfshirë vetëvrasjen – pa marrë parasysh pasojat.

Dëshira që të largohet dhimbja, së bashku me sjelljet e rrezikshme, rrit rrezikun për vetëvrasje. Pyeteni të riun për vetëvrasjen, dhe merrni seriozisht të gjitha mendimet, kërcënimet dhe sjelljet për vetëvrasje.



**Gjithmonë është më mirë të sigurohesh sesa të më vonë të pendoresh kur bëhet fjalë për vetëvrasje.**

# Si t'ja bëjmë me rikthimin në shkollë?



Rikthimi në shkollë (ose në një grup tjetër që është ndjekur rregullisht) mund të duket e vështirë dhe e sikletshme pas një problemi me shëndetin mendor. Nëse këshilltari i një shkolle ose drejtuesi i një grupi di rreth situatës, personi juaj i dashur mund të marrë pak më shumë kujdes dhe konsideratë jashtë shtëpisë. Kjo mund ta bëjë më të lehtë rikthimin në jetën normale.

**Shikojeni në këtë këndvështrim:** Nëse ky do të ishte një problem fizik që do të kërkonte trajtim mjekësor, do të bëheshin akomodimet e duhura. Për shembull, një kyç i thyer mund të kërkojë operim, pastaj një allçi ose paterica, dhe vizita të herëpashershme. Shëndeti emocional dhe mendor kërkon gjithashtu kujdes dhe mjekim për njëfarë kohe pasi të jetë kaluar kriza.

**Informacione që mund t'i jepni përgjegjësit të shkollës ose drejtuesit të një grupi komunitar:**

- Personi juaj i dashur ka një problem me shëndetin mendor.
- Stresi emocional mund të ndikojë në notat e tij ose të saj dhe të shkaktojë sjellje të pazakonta (shpërthime zemërimi, braktisja e mësimi).
- Ai ose ajo po mjekohet, dhe përmirësimet mund të kërkojnë kohë. Mungesat mund të jenë të nevojshme për të ndjekur takimet e konsultave mjekësore.
- Kërkoni nëse shkolla ose grupi mund të bëjë akomodimet e përshtatshme.

**T'i tregosh miqve:** Sigurojeni personin tuaj të dashur që nuk ka asgjë pse t'i vijë turp. Nëse po pyet veten se kujt t'i tregojnë dhe çfarë t'i thonë, nxitini që të flasin me personat që besojnë se do t'i mbështetin dhe do t'i respektojnë. Kujtojeni që ndarja e informacioneve personale me tekst ose media sociale nuk është asnjëherë private..

## Çfarë t'i them personit tim të dashur?



Këtu janë disa ide se çfarë të thoni. Ju e njihni më mirë personin tuaj të dashur, prandaj përdorni çfarë ka kuptim për ju.

**“Unë të dua dhe dua të sigurohem që ti të jesh i sigurt.”** Për ta bërë këtë, duhet të biem dakord për disa gjëra. Unë do të të pyes vazhdimisht nëse je mirë, prandaj le të vendosim sa shpesh mund të të pyes. Gjithashtu duhet të pranosh të jesh i sinqertë kur t'i përgjigjesh pyetjes.” Kjo marrëveshje për të komunikuar është një hap i parë i rëndësishëm.

**“Flasim kur të jemi më të qetë.”** Mund të lindin lehtësisht zënka midis teje dhe personit tuaj të dashur në këtë pikë. Fjalët e forta mund të shkaktojnë më shumë dhimbje për të dy. Përpiqu të shmangësh zënkat kur emocionet rriten shumë.

**“Unë të dua...Jam krenar për ty...je kaq i rëndësishëm për mua...do t'ia dalim mbanë së bashku.”** Nganjëherë një person që ndihet i depresuar ose në ankth apo i dëshpëruar bindet se njerëzit e tjerë do të ishin më mirë pa të. Vazhdo ta bësh këtë nxitje në mënyrë që personi juaj i dashur ta dëgjojë sa i rëndësishëm është ai ose ajo për ju dhe për njerëzit e tjerë.

**“Dukesh kaq i mërziur (ose i mbyllur, ose i nevrikosur, ose i shqetësuar, ose...). Çfarë po ndodh?”** Identifiko një ndjenjë dhe jepini personit tuaj të dashur mundësinë që të flasë rreth kësaj. Ndjenjat e tyre mund të mos kenë gjithnjë kuptim për ju. Nganjëherë gjërat që ndjejmë nuk kanë logjikë. Prandaj mos jep leksione. Vetëm dëgjo. I ndihmon ata që t'i largohen ato ndjenja.

**“A po mendon për të vrarë veten? ...Si do ta bëje?”** Këto janë pyetje goxha të vështira. Megjithatë përsëri bëji pyetjet. Përgjigjet do t'ju tregojnë se çfarë të dini për ta mbajtur personin tuaj të dashur më të sigurt. A ka diçka në shtëpi që personi juaj i dashur ka tentuar të përdorë për të lënduar ose vrarë veten? Hiqe. A mund të bjerë dakord personi juaj i dashur për një lloj mënyrë që të jetë i sigurt? Nëse jo, mund të jetë koha për të shkuar në spital.

**“E mban mend kohën kur u ndjetë kaq keq? Ju ja keni dalë mbanë dhe mund t'ja dalësh mbanë.”** Ndhmon që t'i kujtoni se ndjenjat intensive kalojnë, njëlloj si retë e stuhive. Ka shpresë!

# Pse Ndjehem Kështu?

Kur një person i dashur është në krizë, familja mund të përjetojë ndjenja intensive dhe ka nevojë për më shumë kujdes dhe vëmendje. Kjo të përfshin dhe ty.



**Vetëm:** Është e lehtë të mendosh se je i vetmi me këtë problem, veçanërisht sepse kaq shumë njerëz shmangin bisedat rreth çështjeve për problemet mendore. Nuk je i vetmi. **Kërkoni ndihmë nga familja, miqtë, ekspertët, ose një grupi për të ndihmuar familjet.**

**Ndjenjat e fajit:** Rrallë ka vetëm një arsye për shqetësimet e personit tuaj të dashur. T'i vësh fajin vetes ose të tjerëve nuk të ndihmon. **Në vend të kësaj përqendrohu për të gjetur mënyra për të ndihmuar.**

**Konfuz:** Mund të pyesësh veten pse nuk e pe problemin që po vinte, por mund të jetë e lehtë të ngatërrosh shenjat paralajmëruese me sjelljet tipike të adoleshentëve. **Edukoje veten për parandalimin e vetëvrasjes dhe shëndetin mendor. Sa më shumë të dish, aq më shumë mund të ndihmosh.**

**I inatosur:** Të ndjehesh i pafuqi për krizën e personit tuaj të dashur mund t'ju bëjë të ndiheni të inatosur me ta ose me botën në përgjithësi. **Një mënyrë e shëndetshme për të komunikuar për këto ndjenja të forta është ta bësh të qartë se ti nuk do të rrih duarkryq ndërkohë që ai ose ajo po vuan.** Bëjini të ditur personit tuaj të dashur se do të bënit çdo gjë që mundeni për t'i mbajtur të shëndetshëm dhe të sigurt.

**I Frikësuar:** Mund të pyesësh veten nëse ndjenja juaj e alarmit ose panikut do të largohet ndonjëherë. Mund të pyesësh veten nëse personi juaj i dashur do të jetë i sigurt, ose nëse do të ndjehesh ndonjëherë përsëri i sigurt. Mund të kesh frikë se familja juaj nuk do të jetë më njëlloj. Të gjitha këto janë frikë normale. **Do t'ju ndihmonte po të flisnit me dikë.**

Përjetimi i gjithë kësaj eksperience së bashku me dikë tjetër mund t'ju ndihmojë të kaloni në anën tjetër të krizës dhe të ndërtoni një familje edhe më të fortë se më parë.



## Çfarë duhet të bëj për të ndihmuar personin tim të dashur?

Pyeteni personin tuaj të dashur nëse ndihet mirë. Bini dakord për sa herë në ditë do të pyesësh.

Bini dakord për një mënyrë për të komunikuar. Duke folur, me shkrim, tekst, - edhe me vizatim – janë mënyra se si personi juaj i dashur mund të komunikojë dhe të kërkojë ndihmë.

Dëgjojeni personin tuaj të dashur.

Mos u zi për mënyrën si ndjehet personi juaj i dashur, edhe nëse do të ishte diçka e pakëndshme për tu dëgjuar.

Pyet për vetëvrasjen. Përdori fjalët e tilla si “vetëvrasje” ose “të vrasësh veten”.

Mos i pyet nëse kanë ndërmend të bëjnë diçka “të çmendur” ose “budallallëk” ose “drastike”. Thuaj “vetëvrasje” kur e ke fjalën për “vetëvrasje”.

Mos e lër personin tënd të dashur vetëm nëse ai ose ajo nuk mund të pranojë një mënyrë se si mund të jetë i sigurt.

Siguroji ata se intensiteti i ndjenjave të tyre do të kalojë.

Mos i gjyko ndjenjat e tyre ose i jep leksion se si duhet të ndjehet personi juaj i dashur. Mos harro që ndjenjat e vetëvrasjes janë rezultat i të mos menduarit qartë për shkak të dhimbjes së tyre.

Plotësoje Planin Tim të Sigurisë dhe kujtoji atij ose asaj që të ndjekë hapat.

Largojini armët, helmet dhe alkoolin nga shtëpia.

Sigurohuni që personi juaj i dashur t'i marrë ilaçet sipas recetës.

Sigurohuni që personi juaj i dashur të ndjekë takimet e konsultave.

Telefononi ose shkoni në spital nëse gjërat përkeqësohen.



# Çfarë është Planifikimi i Sigurisë?



Planifikimi i Sigurisë është një proces i dedikimit të kohës për të shkruajtur sinjale të të cilat personi juaj i dashur drejtohet për vuajtje emocionale ose mendore, dhe hapat që duhen marrë për të qenë i shëndetshëm dhe i sigurt.

Ankthi mund të çojë në shumë sjellje jo të shëndetshme (zënka, dhunë, probleme në shkollë ose në punë, vetë-lëndime, abuzim me droga, vjedhje, vetëvrasje). Pasja e një plani për të shmangur këto sjellje, dhe të qenit i përgatitur gjatë periudhave stresuese mund t'ju ndihmojë të ndiheni më të sigurt dhe me shpresë.

Kemi përfshirë një kartë “Plani Im i Sigurisë” në këtë paketë, dhe ju nxitim ta plotësoni me personin tuaj të dashur. Kur një prej jush ose të dy të dalloni shenjat e para të ankthit, vëri në veprim hapat e “Plani Im i Sigurisë”.

Sa më shumë mendime të futen në plan, aq më mirë do të funksionojë. Përditësojeni kur të zbuloni sinjale të reja, aftësi të reja dhe burime të tjera ndihmëse.

Nëse ju ose pjesëtarë të tjerë të familjes duan një kopje të kartës Plani Im i Sigurisë, ju lutem telefononi 586-307-9100 për të kërkuar kopje të tjera..



## Fletët e Punës për Planin Tim të Sigurisë

### Vetëdija:

- Të gjithë kanë ndjenja, sjellje ose mendime që sinjalizojnë se po vjen një krizë vetëvrasëse (ose diçka tjetër). Mendo cilat janë të tuat, dhe shkruaji ato.

### Veprim:

- Kur të fillosh të vësh re prezencën e këtyre ndjenjave, sjelljeve, ose mendimeve, cilat janë disa gjëra që mund të bëni për tu kujdesur për veten? Disa shembuj janë:

- hobi / ushtrime / dil jashtë
- gazeta / meditim / lutje
- lexo / TV / muzikë
- ha / banjo / dush / përkujdesje për veten
- vizato / krijo / kërcë / këndo
- diçka që të ka ndihmuar në të kaluarën

### Njerëzit/vendet miqësore:

- Nëse nuk je në gjendje të ndihesh më mirë me strategjitë e mësipërme, kush mund t'ju ndihmojë të qëndroni të lidhur, ose t'ju shpërqendrojë nga kriza?
- Ju ndihmon fakti që të dalloni se disa njerëz të cilët nuk janë në gjendje të jenë një ndihmë emocionale në një krizë (përfshirë fëmijët) mund të jenë shpërqendrimet e mëdha.
- Nëse jo një person specifik, ndoshta është një vend (dyqan, lokal, kishë, sallë gjimnastike, etj) ku mund të jeni me njerëz të tjerë.

### Mbështetje Emocionale:

- Nëse kriza përsëri nuk lehtësohet, me kë mund t'i ndani këto ndjenja pështjelluese, dhe të kërkoni mbështetje emocionale.
- Një qendër krizash mund të jetë një ndihmë (800-273-8255).
- Përfshi njerëzit që mund t'ju ndihmojnë të jeni të sigurt.

### Drejtojuni Profesionistëve:

- Nëse i keni provuar të gjitha hapat e mësipërme dhe vazhdoni të ndjeheni vetëvrasës, tek cilët ekspertë do të drejtoheni? (terapisti, mjeku, spitali)

### Po! Unë mund t'ja dal mbanë!:

- Shkruajini gjërat që ju frymëzojnë të qëndroni të sigurt dhe gjallë.

# Burimet



American Foundation for Suicide Prevention  
[www.afsp.org](http://www.afsp.org)

C.A.R.E. (parenting groups)  
**586-541-2273**

Family Youth Interventions  
586-465-1212  
[www.familyyouth.com](http://www.familyyouth.com)

Holding On To Life Family Group  
**586-307-9100**

Know Resolve / The Detour Project  
[www.knowresolve.org](http://www.knowresolve.org)

Macomb County Crisis Center  
Available 24/7  
**586-307-9100**

Macomb County Suicide Prevention Coalition  
[www.mcspc.org](http://www.mcspc.org)

National Suicide Prevention Lifeline  
Available 24/7  
**800-273-TALK (8255)**

The Trevor Project (gay/lesbian/bi-sexual/  
transgender and questioning youth)  
**866-488-7386**  
[www.thetrevorproject.org](http://www.thetrevorproject.org)

Turning Point  
(sexual assault or domestic violence)  
**586-463-6990**

Suicide Prevention Advocacy Network  
[www.spanusa.org](http://www.spanusa.org)

Suicide Prevention Resource Center  
[www.sprc.org](http://www.sprc.org)