

### **Edhe fëmijët mund të kenë problem me gjum:**

Vështirësitë që t'i zë gjumi fëmijët kanë shpesh lidhmëri me situatën totale jetësore. Problemi i gjumit mund të jetë edhe një reagim ndaj problemeve në familje, eventualisht problemeve në mes prindërve. Nëse fëmija ka vështirësi që ta zë gjumi, fol me fëmijën se çka mendon ose çka ëndërron ai/ajo. Rutinat e mbrëmjeve të fëmijës duhet të jenë stabile dhe fëmija ta ndjejë veten të sigurt. Lexoja fëmijës një përrallë ose këndoja një këngë. Nëse problemet e gjumit zgjasin duhet ta kontakosh stacionin shëndetësor ose mjekun.

### **Ankthi**

Ankthi ka shpesh lidhmëri me përjetime ose presione gjatë jetës. Shumë njerëz mendojnë se ankthet mund të tejkalohen nëse njeriu e gjen një person që i beson dhe bisedon për ankthet dhe përmbajtjet e tyre. Një mënyrë tjetër është përpunimi i përmbajtjes së ankthit duke menduar për ankthin përsëri dhe jo duke e ndërprerë atë në momentin kur njeriu i del gjumi, por duke e krujtar një vazhdim më pozitiv të ngjarjes së ankthit. Një variant i kësaj mund të jetë shkrimi i ngjarjes me një vazhdim më pozitiv.

### **Tabletat e gjumit**

Nga mjeku mund të merrni këshilla në lidhje me përdorimin e tabletave të gjumit. Në përgjithësi mund të themi se tabletat e gjumit janë më së shumti aktuale të përdoren në raste akute të problemeve të gjumit, kur mjafton të përdoren për një kohë të shkurtë. Në rast të përdorimit të tabletave të gjumit një kohë të gjatë ekziston rreziku që njeriut pas një kohe t'i nevojiten më tepër tableta për ta arritur efektin, dhe pas një kohe më të gjatë mund të bëhet i varur nga tabletat. Për këtë arsye përdorimi i tabletave të gjumit duhet të bëhet në këshillim me mjekun. Mjeku gjithashtu vlerëson sasinë dhe tipin e tabletave aktuale, duke u bazuar në një seri faktorësh siç janë pesha, gjendja e përgjithshme, sëmundjet tjera dhe mënyra e paraqitjes së problemeve të gjumit. Një përshtatje e tillë individuale e tipit të tabletave tregon që njeriu kurr nuk duhet t'i ndërrojë tabletat me tjerët, ose të marr doza më të mëdha se sa është paraparë.

### **Nëse nuk ndihmon kurrgjë**

Ndonjëherë njeriu mund t'i provojë gati të gjitha metodat pa patur sukses t'i tejkaloj problemet e gjumit. Atëherë një alternativë mund të jetë të bisedosh me mjekun për udhëzim te specialisti për një hulumtim më të hollësishëm të problemeve të gjumit. Për refugjatët mund të jetë një ngushëllim i vogël që problemet e gjumit në të shumtën e rasteve janë të ndërlidhura me situatën jetësore, dhe duke e ndryshuar situatën jetësore mund të ndryshohet edhe gjumi.

ALBANSK

# **PËR TY QË NUK TË ZË GJUMI**



Shumë refugjat kanë probleme me gjum në disa periudha. Disa mund të kenë problem një natë kurse të tjerët herë-pas-herë. Problemet paraqiten si probleme për të zënë gjumi, ndërprerje e herë-pas-herëshme e gjumit ose ankthe të përsëritura që e prishin gjumin.

Problemet e gjumit janë shpesh herë të ndërlydhura me situatën jetësore në të cilën ndodhet njeriu, me atë çka mendon njeriu, dhe me ngjarjet që njeriu i ka përjetuar më parë. Gjithashtu përjetimet e rënda të mëparshme mund të paraqiten si ankth kohë pas kohe, e ky mund të jetë njëri prej problemeve të shumta të krijuara pas përjetimeve. Shpesh herë vështirësitë që përndryshe njëri i ka në jetë ndikojnë në gjum, e pas gjumit të keq njeriu e ndien si edhe më të rëndë t'i përballojë vështirësitë ditën tjetër. Në rast të problemeve me gjum është e natyrishtme ta kontaktoni mjekun që të hulumtoni se a janë problemet e gjumit të ndërlydhura me ndonjë sëmundje apo me situatën jetësore. Pa marrë parasysh shkakun njeriu vet mund të bëjë shumë gjëra për ta përmirësuar gjumin.

### **Këshilla për përmirësim të gjumit**

Krijoni një ritëm stabil të ditës: Shumë aspekte të përditshmërisë së refugjatëve ndikojnë që ata lehtë të kenë një ritëm jo-stabil të ditës. Në kampe të refugjatëve shumë refugjatë janë shpesh të zgjuar pjesën më të madhe të natës, ku njeriu lehtë bie në ndikim të tyre dhe vepron si ata. Për disa njerëz, mungesa e punëve gjatë ditës ndikon që ata të flejnë ditën deri vonë, për të qenë zgjuar natën e ardhshme. Provo ta ndryshosh ritmin ditë ashtu që ai të jetë i njëjtë me ritmin që ke patur më parë kur

mund të flije. Kjo bëhet duke u zgjuar herët në mëngjes, edhe pse nuk ke punë, dhe provo të bijsh në gjum në kohë më normale. Trupit i nevojitet një kohë që t'i përshtatet rutinave të reja, kështu që mos prit përmirësime të gjumit aq shpejt.

### **Bëj punë të njëjta çdo mbrëmje para se të bijsh:**

Trupit i pëlqejnë veset e rregullta, e kjo pas një kohe do të lehtësojë që të të zë gjumi.

### **Trupi duhet të jetë aktiv gjatë ditës:**

Aktiviteti fizik është shpesh efektiv për ta përmirësuar gjumin. Edhe vetëm 15 min. ushtrime në ditë do të kontribuojnë që trupi të pushojë më mirë kur të bijsh me fjetë. Le të kalojë së paku gjysëm ore prej ushtrimeve deri sa të bijsh kështu që trupi të ketë kohë që të qetësohet. Aktiviteti fizik nuk ka nevojë të jetë më tepër se p.sh. një ecje para fjetjes. Seksi i mirë është gjithashtu një mjet shumë i mirë për gjum.

### **Largoju kofeinës:**

Kofeina është një preparat që gjendet në kafe, çaj (të zi, e jo në atë të barërave), çokolatë si dhe në pijet me kola, që e shqetëson dhe e zgjon trupin. Largoju gjërave që përmbajnë kofeinë, posaçërisht në mbrëmje ose natën.

### **Largoju përpjekjeve për të të zënë gjumi:**

Sa më shumë që të përpiqesh për të të zënë gjumi, aq më vështirë do të jetë.

### **Ngritu nëse nuk të zën gjumi brenda gjysëm ore:**

Shko në dhomë tjetër dhe rri i qetë, eventualisht merr me ndonjë aktivitet të qetë rreth 20 minuta

para se të bijsh prap. Bëj këtë sa herë që nevojitet deri sa të zë gjumi.

### **Parafto një vend të qetë:**

Shtrihu me sy të mbyllur dhe mendo që je në vendin tënd të preferuar, ku është qetë dhe liri. Mund të jetë një vend në qytetin tënd të lindjes, në shtëpinë e familjes tënde, ose në një plazh me diell. Pa marrë parasysh ku, parafto që je atje. Ti mund ta soditë rrethin, t'i dëgjosh zërat qetësues, ta ndiesh aromën e luleve, ta ndiesh të nxehtit nga dielli ose ta ndiesh çdo lloj ndjenje që është aktuale për atë vend që ke zgjedhur. Vetëm pusho dhe kënaqu me të - dhe kalo në gjumë. Kur ke gjetur një vend të qetë dhe efektiv, do të përjetosh se sa më shpesh ta përdorësh atë për të të zënë gjumi, aq më lehtë do të jetë.