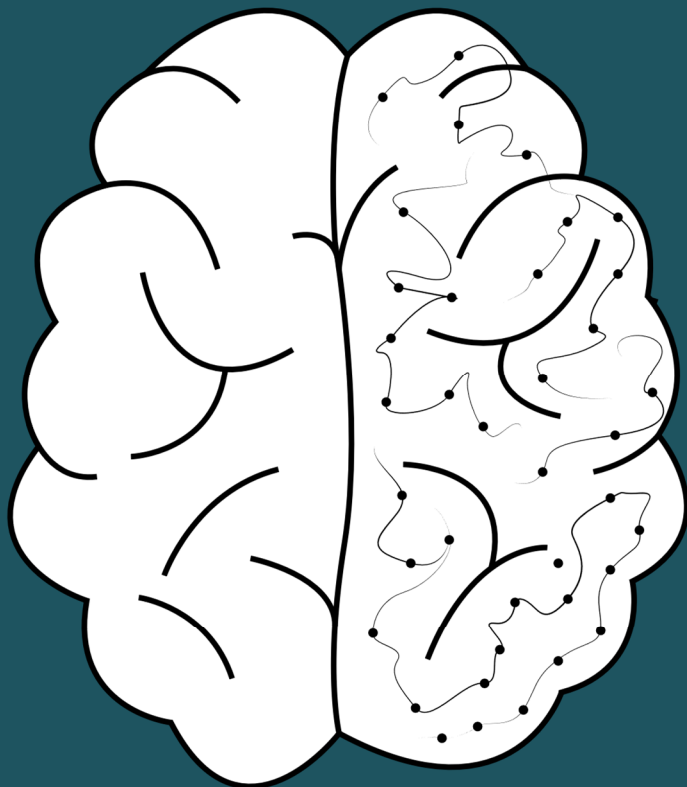




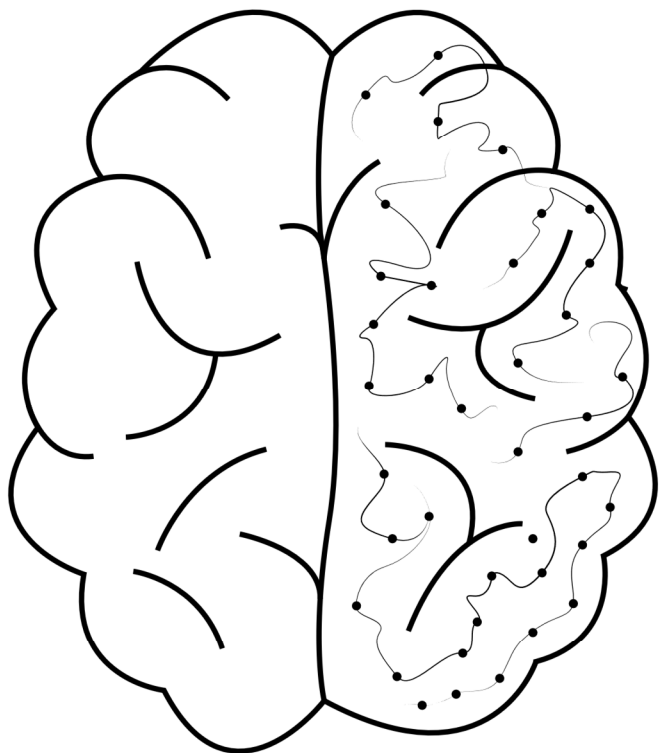
Manual për Çrregullimet Mentale



Save the Children



KOSOVAR
YOUTH COUNCIL



Manual për Çrregullimet Mentale

Këshilli Rinor Kosovar

Rruga Sejdi Kryeziu nr. 58

Prishtinë 10000, Kosovë

kyckosova@gmail.com

+383 (44) 96 45 75

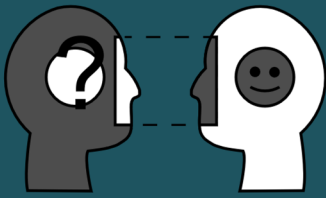
2020 (C) Të gjitha të drejtat e rezervuara. Këshilli Rinor Kosovar (KYC).

Ky dokument është pronë e Këshillit Rinor Kosovar, andaj çdo kopjim, përdorim i plotë pa lejen paraprake të KYC nuk lejohet.

Ky manual është financuar nga Save the Children dhe implementuar nga KYC. Përgjegjësia për përmbajtjen qëndron tërërisht me krijuesin. Save the Children jo domosdoshmërisht ndanë pikëpamjet dhe interpretimet e shprehura..

Përmbajtja

Paaftësi Intelektuale	6
Çrregullimet e Ngrënies.....	7
Çrregullimi i Hiperaktivitetit të Deficitit të Vëmendjes	8
Çrregullimet e Komunikimit	9
Sindroma Daun	10
Çrregullimet Akute të Stresit.....	11
Çrregullimi i Spektrit të Autizmit.....	12
Fobitë Specifike.....	13
Çrregullimi i Stresit Post Traumatik	14
Çrregullimet e Ankthit	15
Çrregullimet Depresive	16
Referenca.....	17



Paaftësi Intelektuale

Aftësia e kufizuar intelektuale (çrregullimi i zhvillimit intelektual) është një çrregullim me shfaqje gjatë periudhës së zhvillimit që përfshin deficite funksionale intelektuale dhe adaptuese në fushat konceptuale, sociale dhe praktike.

- Deficitet në funksionet intelektuale, të tilla si arsyetimi, zgjidhja e problemeve, planifikimi, të menduarit abstrakt, gjykimi, të mësuarit akademik dhe të mësuarit nga përvoja, të konfirmuara nga vlerësimi klinik dhe testimi i individualizuar, i standardizuar i inteligjencës
- Deficitet në funksionimin adaptiv që rezultojnë në mos përmbushjen e standardeve zhvillimore dhe sociokulturore për pavarësinë personale dhe përgjegjësinë sociale
- Pa mbështetje të vazhdueshme, deficitet adaptive kufizojnë funksionimin në një ose më shumë aktivitete të jetës së përditshme, të tilla si komunikimi, pjesëmarrja shoqërore dhe jeta e pavarur, nëpër mjedise të shumta, të tilla si shtëpia, shkolla, puna dhe komuniteti



Çrregullimet e Ngrënies

Çrregullimet e të ngrënit janë çrregullime serioze të shëndetit mendor. Ato përfshijnë probleme të rënda me mendimet rreth ushqimit dhe sjelljeve të ngrënies.

- Çrregullimet e të ngrënit e bëjnë të vështirë përfshirjen me ushqimin në një mënyrë të shëndetshme. Kjo mund të nënkuptojë një kohë të vështirë për të ngrënë në publik ose ndjenjën e nevojës për të fshehur ushqimin që ha
- Një nga çështjet më të mëdha që luftohet me një çrregullim të ngrënies është ndjenja e nevojës për kontroll mbi mënyrën e të ngrënit
- Me ngrënie të çrregullt, është e vështirë për trupin të mbajë lëndët ushqyese që i duhen për të mbajtur një peshë të shëndetshme. Nga ana tjetër, luhatja në peshë mund të shkaktojë tepër irritim për njerëzit që tashmë janë të pakënaqur me mënyrën se si duket trupi i tyre
- Dismorfia e trupit përcaktohet si një mani me të metat e perceptuara në pamjen fizike. Megjithëse nuk është i pranishëm në të gjitha llojet, dismorfia e trupit është shpesh një shkaktar kryesor për të çuar në zhvillimin e ngrënies së çrregullt



Çrregullimi i Hiperaktivitetit të Deficitit të Vëmendjes

Karakterizohet nga një model këmbëngules të mosvëmendjes dhe / ose hiperaktivitetit / impulsivitetit që ndërhyt në funksionimin ose zhvillimin

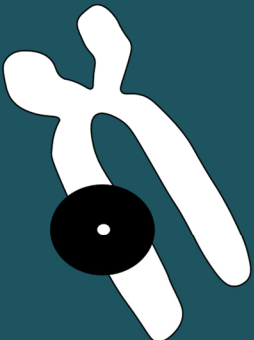
- Shpesh dështon t'u kushtojë vëmendje të detajuar ose bën gabime të pakujdesshme në punën e shkollës, në punë ose gjatë aktiviteteve të tjera
- Shpesh nuk ndjek udhëzimet dhe nuk arrin të përfundojë punën e shkollës, punët e shtëpisë ose detyrat në vendin e punës
- Shpesh ka vështirësi në organizimin e detyrave dhe aktiviteteve
- Shpesh shmang, nuk i pëlqen ose ngurron të merret me detyra që kërkojnë përpjekje të qëndrueshme mendore
- Shpesh harron në aktivitetet e përditshme
- Shpesh flet tepër
- Shpesh ka vështirësi të presë radhën e tij / saj
- Shpesh ndërpret ose ndërhyt te të tjerët



Çrregullimet e Komunikimit

Çrregullimet e komunikimit përfshijnë mangësi në gjuhë, të folur dhe komunikim. Fjalimi është prodhimi shprehës i tingujve dhe përfshin artikulin, rrjedhshmërinë, zërin dhe cilësinë e rezonancës së një individi.

- Struktura e kufizuar e fjalisë
- Dëmtimet në ligjërim
- Aftësitë gjuhësore janë në mënyrë thelbësore dhe sasiore nën ato që priten për moshën, duke rezultuar në kufizime funksionale në komunikimin efektiv, pjesëmarrjen shoqërore, arritjet akademike ose performancën në punë, individualisht ose në çdo kombinim
- Fillimi i simptomave është në periudhën e hershme të zhvillimit
- Vështirësitë nuk i atribuohen dëgjimit ose dëmtimeve të tjera shqisore, mosfunksionimit motorik ose një gjendje tjetër mjekësore ose neurologjike dhe nuk shpjegohen më mirë nga paaftësia intelektuale (çrregullimi i zhvillimit intelektual) ose vonesa globale e zhvillimit



Sindroma Daun

Çrregullimet dobësuese të zhvillimit nervor me shkaqe të njohura gjenetike është Sindroma Daun (një çrregullim i paaftësisë intelektuale). Sindroma Daun ndodh kur një fëmijë trashëgon një fragment ose kopje të tretë të kromozomit të 21-të.

- Pjesë të shkurtra ose të gjera të trupit: p.sh. një qafë të shkurtër të trashë; një gjuhë e madhe e cila mund të dalë jashtë padashur; duar dhe këmbë të vogla, të gjera, të sheshta; mungesa e gjatësisë së përgjithshme të trupit
- Një pamje e veçantë e fytyrës, përfshirë dhëmbët e vegjël; kockat e pazhvilluara të hundës; sy të vegjël, të rrumbullakët, të fryrë ose me vështrim të pjerrët
- Një larmi problemesh mjekësore, jo të pashmangshme, por më të zakonshme tek fëmijët me Sindromën Daun: çrregullime të zemrës, probleme me sytë, një lloj i rrallë i leukemisë, dhëmbë që mungojnë ose nuk janë të rregulluar dhe parregullsi metabolike



Çrregullimet Akute të Stresit

Çrregullimi i stresit akut shkaktohet nga trauma (stresi traumatik) dhe zgjat të paktën 3 ditë. Manuali DSM-5 thotë se ngjarjet stresuese të cilat nuk përfshijnë komponentë të rëndë dhe traumatikë nuk çojnë në Çrregullim të Stresit Akut..

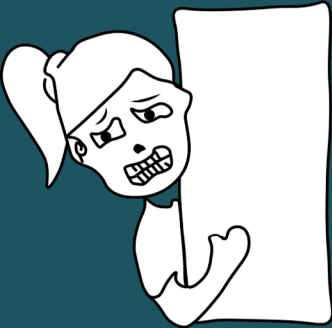
- Hipervigjilenca, një paaftësi për t'u përqëndruar, shqetësime të gjumit, humor i irrituar dhe shpërthime të zemëruara
- Vendosmëria për të shmangur kujtimet, njerëzit, ndjenjat ose vendet e lidhura me traumën
- Një ndjenjë e zhvendosjes fizike, p.sh. duke parë veten nga jashtë trupit të tij apo të ndjehen të trullosur
- Prapambetje të përsëritura, të pavullnetshme të ngjarjes, makthe në lidhje me ngjarjen
- Një humor i përgjithësuar i ulët, vështirësi në të ndjerë dhe / ose shprehje të emocioneve pozitive



Çrregullimi i Spektrit të Autizmit

Sjelljet e kufizuara, repetitive/të përsëritshme. Deficitet të theksuara në aftësitë verbale dhe joverbale të komunikimit shoqëror, dëmtime sociale të dukshme; fillimi i kufizuar i ndërveprimeve shoqërore; dhe përgjigje të reduktuara ose anormale ndaj ndërhyrjeve nga të tjerët.

- Deficitet në reciprocitetin social-emocional, duke filluar, për shembull, nga qasja jonormale shoqërore dhe dështimi i bisedës normale mbrapa dhe me radhë; ndaj ndarjes së reduktuar të interesave, emocioneve ose ndikimit; deri te dështimi për të filluar ose përgjigjur ndaj ndërveprimeve shoqërore
- Deficitet në sjelljet komunikuese joverbale të përdorura për ndërveprim shoqëror, duke filluar, për shembull, nga komunikimi verbal dhe joverbal i integruar dobët; te anomalitë në kontaktin me sy dhe në gjuhën e trupit ose deficite në të kuptuarit dhe përdorimin e gjesteve: deri te mungesa totale e shprehjeve të fytyrës dhe komunikimit joverbal
- Deficitet në zhvillimin, mirëmbajtjen dhe kuptimin e marrëdhënieve, duke filluar, për shembull, nga vështirësitë në rregullimin e sjelljes për t'iu përshtatur konteksteve të ndryshme shoqërore; vështirësive për të ndarë lojën imagjinare ose për të bërë miq; në mungesë të interesit për kolegët
- Modele të kufizuara, të përsëritura të sjelljes, interesave ose aktiviteteve, siç manifestohen nga të paktën dy nga sa vijon, aktualisht ose nga historia
- Lëvizjet motorike stereotipike ose të përsëritura, përdorimi i objekteve ose të folurit
- Këmbëngulja për njëllojshmëri, respektimi jo fleksibël i rutinave, ose modelet rituale të sjelljes verbale ose joverbale
- Interesime shumë të kufizuara, të fiksuara që janë anormale në intensitet
- Hiper- ose hiporeaktiviteti ndaj inputit shqisor ose interesit të pazakontë në aspektet shqisore të mjedisit



Fobitë Specifike

Një fobi specifike është një frikë e fortë dhe iracionale ndaj një objekti ose situatë të specifikuar. Individët me fobi specifike mund të kenë frikë nga sikleti ose poshtërimi, por ata zakonisht nuk kanë frikë nga vlerësimi negativ në situata të tjera shoqërore.

- Personi shfaq frikë të tepruar ose të paarsyeshme, këmbëngulëse dhe intensive të shkaktuar nga një objekt ose situatë specifike
- Reagimi i frikës duhet të jetë në përpjesëtim me rrezikun aktual dhe shfaqet pothuajse menjëherë kur paraqitet me objektin ose situatën
- Vuajtësi shkon nga rruga e saj për të shmangur objektin ose situatën, ose e duron atë me një shqetësim ekstrem
- Fobia ndikon ndjeshëm në shkollën, punën ose jetën personale të të sëmurit



Çrregullimi i Stresit Post Traumatik

Është një çrregullim psikiatrik që mund të ndodhë tek njerëzit që kanë përjetuar ose dëshmuar një ngjarje traumatike si një katastrofë natyrore, një akuzë serioze, një akt terrorist, luftë. Ose përdhunim, që janë kërcënuar me vdekje, dhunë seksuale ose dëmtim të rëndë.

- Kujtime shqetësuese të përsëritura, të padëshiruara të ngjarjes traumatike
- Rimarrja e ngjarjes traumatike sikur të ndodhte përsëri (kthime prapa)
- Përmbysja e ëndrrave ose ëndrrave të këqija në lidhje me ngjarjen traumatike
- Vuajtje e rëndë emocionale ose reagime fizike ndaj diçkaje që ju kujton ngjarjen traumatike
- Mendime negative për veten, njerëzit e tjerë ose botën
- Shpresa e pashpresë për të ardhmen
- Vështirësia për të mbajtur marrëdhënie të ngushta
- Ndjenja e shkëputur nga familja dhe miqtë
- Mungesa e interesit për aktivitetet që kanë pëlqyer dikur



Çrregullimet e Ankthit

Përfshijnë çrregullime që ndajnë tipare të frikës dhe ankthit të tepruar dhe shqetësimeve të sjelljes. Frika është përgjigje emocionale ndaj kërcënimit real ose të perceptuar të afërt, ndërsa ankthi është parashikim i kërcënimit në të ardhmen.

- Ankth i tepërt i përsëritur kur parashikon ose përjeton ndarjen nga shtëpia ose nga persona të rëndësishëm
- Shqetësim i vazhdueshëm dhe i tepruar për humbjen e personave të rëndësishëm ose për dëmtimin e mundshëm të tyre, të tilla si sëmundja, dëmtimi, katastrofat ose vdekja
- Shqetësim i vazhdueshëm dhe i tepruar për të përjetuar një ngjarje të keqe që shkakton ndarje nga një person i rëndësishëm
- Ngurrimi ose refuzimi i vazhdueshëm për të dalë, larg nga shtëpia, në shkollë, për të punuar ose diku tjetër për shkak të frikës së ndarjes
- Frika e vazhdueshme dhe e tepërt e ngurrimit ose të ngurrimit për të qenë vetëm ose pa figura të mëdha të shtëpisë ose në mjedise të tjera
- Mosdashje ose refuzim i vazhdueshëm për të fjetur larg shtëpisë ose për të shkuar për të fjetur pa qenë afër një personi të rëndësishëm
- Makthe të përsëritura që përfshijnë temën e ndarjes
- Ankesat e përsëritura të simptomave fizike kur ndodh ose parashikohet ndarja nga persona të rëndësishëm



Çrregullimet Depressive

Depresioni shkakton ndjenjën e trishtimit dhe / ose humbjen e interesit për aktivitetet që janë shijuar dikur. Mund të çojë në një sërë problemesh emocionale dhe fizike dhe mund të zvogëlojë aftësinë për të funksionuar

- Humor i depresionuar pjesën më të madhe të ditës, gati çdo ditë
- Interesi ose kënaqësia dukshëm e zvogëluar në të gjitha, ose pothuajse të gjitha aktivitetet, pjesën më të madhe të ditës, gati çdo ditë
- Humbje e konsiderueshme e peshës kur nuk bëni dietë ose shtim në peshë, ose zvogëloni ose rritni oreksin gati çdo ditë
- Një ngadalësim i mendimit dhe një zvogëlim i lëvizjes fizike (të vëzhgueshme nga të tjerët, jo thjesht ndjenja subjektive të shqetësimit ose ngadalësimit)
- Lodhja ose humbja e energjisë gati çdo ditë
- Ndjenja e pavlefshmërisë ose fajit të tepërt ose të papërshtatshëm gati çdo ditë
- Aftësi e zvogëluar për të menduar ose përqendruar, ose pavendosmëri, gati çdo ditë
- Mendime të përsëritura të vdekjes, ide të përsëritura vetëvrasëse pa një plan specifik, ose një përpjekje vetëvrasjeje ose një plan specifik për kryerjen e vetëvrasjes

Referenca

American Psychiatric Association. (2013). Diagnostic and statistical manual of mental disorders (5th ed.). Arlington

Marrur nga

<https://cdn.website-editor.net/30f11123991548a0af708722d458e476/files/uploaded/DSM%2520V.pdf>

