

Oficerë/nënoficerë!

Në rast se vëreni se kolegu/vartësi juaj ka pësuar ndryshime të menjëhershme të sjelljes, sillet çuditshëm dhe jo sipas përditshmërisë, nxiteni të kërkojë ndihmë psikologjike, njoftoni eprorët për ta referuar te psikologu.

Njësoj si shëndeti fizik dhe shëndeti mendor është i rëndësishëm!



**SHËRBIMI I PSIKOLOGUT,
NË**

GARDËN E REPUBLIKËS

**Kontakt Cel : 069 41 36 155
Email : Fotjon.Dorre@garda.gov.al**

GARDA



E REPUBLIKËS



**SHËRBIMI I
PSIKOLOGUT**

PUNONJËS TË GARDËS!

Gjate kohës që jeni në punë / shërbim, dhe jo vetëm, ju jeni të ndikueshëm nga një sërë faktorësh stresantë mjedisorë dhe njerëzorë.

Stresi është i pashmangshëm në punën dhe jetën tuaj dhe do të jetë i pranishëm gjithmonë.

Shpesh herë ai vepron si faktor nxitës dhe motivues. Prania e tij nuk do të thotë që ju të përjetoni shqetësime që prishin funksionimin tuaj normal.

Por në rast se ndesheni me situata që prishin ekuilibrin tuaj dhe që sforcojnë dhe kapërcejnë fuqitë tuaja përshtatëse ju mund të përjetoni probleme të lidhura me stresin.



Së fundmi në Gardën e Republikës së Shqipërisë është ngritur dhe funksionon shërbimi i psikologut. Për çdo lloj shqetësimi të natyrës psikologjike ju mund dhe duhet të kërkonti ndihmën e psikologut në institucion.

**Punonjës të Gardës!
Në radhë të parë gjithësecili prej jush është përgjegjës për mirëqënien e vet. Funksionimi i mirë në aspektin personal bën që ju të funksiononi siç duhet dhe në aspektin e punës, familjar e social.**



Punonjës të Gardës!

- Nëse vëreni luhatje të gjendjes tuaj shpirtërore/emocionale, qoftë ngazëllim të tepruar apo mëzë të thellë kërkonti ndihmë.
- Në rast se ju vijnë ndërmend ide për të dëmtuar veten apo të tjerët, kërkonti ndihmë.
- Në rast se konsumi i alkoolit nga ana juaj kohët e fundit është rritur, kërkonti ndihmë.
- Nëse keni pësuar ndryshime pa shkak në zakonet tuaja të përditshme dhe kjo ju prish rutinën, kërkonti ndihmë.
- Nëse përjetoni tension edhe shqetësim të tepruar ndaj ngjarjeve për të cilat edhe ju e kuptoni që reagimi është i tepruar, kërkonti ndihmë.
- Nëse së fundmi nuk kontrolloni dot zemërimin, bëheni agresiv për shkaqe të vogla dhe kjo ju çon në konflikt më të tjerët, kërkonti ndihmë.
- Nëse jeni ekspozuar ose keni qenë dëshmitar në një ngjarje me pasoja të rënda traumatike ose kërcënuese për jetën, kjo ngjarje ju ka mbetur në mendje dhe ripërjetoni në mënyrë të përsëritur efektet fillestare, kërkonti ndihmë.