

DON'T PANIC

Fibrozë Cistike

Puberteti dhe adoleshenca!*

Pa panik – Ju jeni në ndërtim e sipër

***NUK është për prindër**



CF - Puberty **ALB**
for Teens only ;)

NUK është për prindër

Çfarë ka ndodhur deri tani: Ju keni FC. Kjo ishte në rregull, por tani është e mërzitshme. Inhalimi është i mërzitshëm edhe ushqimet e vazhdueshme gjithashtu. Nuk ndjeheni në qejf. Prindërit e tu marrin edhe nervat tuaja, ata nuk të kuptojnë. Gjithashtu, edhe shkolla është e mërzitshme. Jeta është shumë e lodhshme. E vetmja gjë që dëshiron është të mbetesh vetëm. Por kjo nuk ndodh kurrë.

Pse gjithçka është aq e mërzitshme? Ashtu si përmasa e hundës papritmas që nuk i përshtatet fytyrës suaj, kështu edhe gjysma e trurit nuk përputhet me pjesën tjetër. Kush është fajtori? PUBERTETI. Ai është iniciatori i këtyre transformimeve të trurit! Disa pjesë të trurit tuaj vdesin, të tjera ndryshojnë, pengesa të shumta dhe barriera bllokujnë kalimin e mendimeve tuaja. Në kokën tënde ka një shesh të gjerë ndërtimi hyni me rrezikun tuaj!

Të jesh **adoleshent** është mjaft e vështirë. Sidoqoftë, ka një presion të madh të adaptohesh me moshatarët dhe të jesh "normal". Janë pak njerëz që në këtë periudhë të jetës së tyre dhe nuk dridhen. Është koha kur të rinjtë ndihen si të huaj, sikur nuk i përkasin askujt, sikur të ishin ndryshe në një mënyrë të pakëndshme. Në të vërtetë FC nuk i bën gjërat më të lehta.

Më tutje ka dy mundësi.

GJITHÇKA do të jetë në rregull.

ASGJË nuk do të jetë në rregull

Gjithçka do të jetë në rregull: Ju e kaloni, mos e çrregullo shumë shëndetin tuaj, ndonjëherë mungo në ndeja argëtuese dhe ndiheni i gjerë, por kur çudia në 16 apo 17 do të mbarojë, ju do të ktheheni prapë me shumë forcë dhe me bukuri të re. Mund të zgjedhësh një profesion, të studiosh, të fitosh para dhe, pak a shumë, të jetosh si të tjerët.

Asgjë nuk do të jetë në rregull: Shumë rrallë ose asnjëherë nuk e ndiqni terapinë tuaj, humb peshë, pini duhan që të jeni cool, dhe së shpejti bëhesh inventar i spitalit, kurse shokët e klasës vazhdojnë pa ju, shkollimi vazhdon pa ju, në moshën 17-18 jeni pa arsim të mirë, pa të dashur, një pensionist i hershëm i cili jeton me një tubë oksigjeni në nënkulmin e prindërve të tij.

16 këshilla si të bëhet gjithçka mirë

1. Rregullo shtratin: Nëse dëshironi të ndryshoni botën, filloni duke rregulluar shtratin tuaj. Nëse rregullon shtratin në mëngjes, ke kryer detyrën e parë të ditës. Kjo të bën krenar dhe të inkurajon të realizosh më pas, edhe një detyrë tjetër, pastaj edhe një tjetër, edhe një tjetër. Në fund të ditës, detyra e parë e vogël do të evoluojë në një mori të detyrave të përfunduara.

2. Shiko tërë klipin: <https://www.youtube.com/watch?v=U6OoCaGsz94> Change the World by Making Your Bed - by Admiral William McRaven

3. Merr frymë: Kjo është një gjë e mirë. Mos e prish atë.

4. Tretja e ushqimit: është një gjë e mirë. Tretja e ushqimit tënd ka rëndësi edhe për shokët e tu. Në qoftë se nuk përdorni enzima, askush nuk do të pranojë të jetë në një dhomë me ty. Atëherë mos u anko!

5. Cysters' & Broses: Bisedoni me njerëz të moshës tuaj të cilët gjithashtu kanë FC. Janë të mira bisedat online dhe grupet e administruara në Facebook. Në të njëjtën kohë ka edhe forume të këqija, ku budallenj të frustruar paraqiten si adoleshentë me FC dhe që janë njerëz me sëmundje kronike. Është mirë që prindërit tuaj të kontrollojnë këtë.

6. Budallallëqet: Përpiqu t'i përkufizosh budallallëqet që i bën që të mos kenë pasoja të rënda, p.sh. nëse keni pije, mos pi duhan njëkohësisht. Bën seks, por ki kujdes të mos marrësh ndonjë sëmundje. Nëse do që të ikësh, më mirë shko në bregdet.

7. Familja dhe miqtë: Ndonjëherë familja mund t'ju bëjë të çmendur, por ata janë njerëz që ju duan (përveç kësaj ti s'ke të tjerë). Miqtë gjithashtu janë një pjesë e rëndësishme e sistemit përreth që të përkrahë. Në përgjithësi, prej tyre do të merrni po atë mbështetje, të cilën edhe ti je gati t'ua ofrosh të tjerëve. Kështu që, me pak fjalë, duhet të jeni gati për miqtë dhe ata gjithashtu do të ju përkrahin.

8. Ekipi i FC: Që të bëhesh i pavarur duhet të punosh vet me ekipin tënd të FC. Shkon vet për vizitat mjekësore, bisedoni me mjekët pa prindërit tuaj, dhe merrni përsipër kryerjen e terapisë tuaj vetëm. Më vonë, ju përgatiteni së bashku për t'u transferuar tek ambulanca e të rriturve për FC, sepse nuk mund të rrini përgjithmonë me foshnjat.

9. Ilaçet: nëse keni nevojë për ilaçe – merruni me sport. Sporti e shpejton pulsën, kullon nyjet limfatike, përmirëson qarkullimin e gjakut, e hap kanalën tuaj EnaC (konsultoni mjekun tuaj), forcon mushkëritë dhe mbi të gjitha e rrit nivelin e serotoninit (=hormoni i lumturisë). Si adoleshent mund ta përdorni shumë.

10. FC nuk mund të bëjë gjithçka: FC-ja nuk ju mbron nga shtatzënia (për vajzat). Gjithashtu (për vajzat dhe djemtë) nuk të mbron nga SIDA, hepatiti C dhe sëmundje të tjera të tmerrshme.

11. Forma e trupit: Nëse keni probleme me formën e trupit tuaj, merruni me sport. Nëse nuk merreni me sport, kur të plakeni do të dukeni si prindërit tuaj. Nëse keni bark të fryrë, bëj ushtrime të barkut. Përndryshe, nëse jeni me dietë, do të jeni të dobët me bark të fryrë.

12. Paraja: Fitoni disa para! Me paratë tuaja në xhep, keni lirinë të bleni veshmbathje, CD dhe çdo gjë që dëshironi. Provo të kujdesesh për fëmijët, të jepni mësim, të kujdeseni për qenin – kërkoni në Google 'punë për studentë'.

13. Librat, muzika, filmat: i jepni vetes pushim të përditshëm dhe lundro në mendimet dhe ëndrrat tua.

14. Një ditë 25+ orësh: Terapia juaj e FC merr shumë kohë. Gjeni aktivitetet që mund të bëni gjatë terapisë, në mënyrë që të përdorni kohën në dy mënyra (për shembull, duke dëgjuar muzikë, duke diskutuar me prindërit, mësim online, programe gatimi).

15. Ditë pas dite: Rreziqet janë në proces të përditshëm, sikurse edhe parandalimi i rreziqeve!

16. Aktivist i FC: bëhu aktiv dhe avokat për FC-në! Ju nuk do të ishit i gjallë, nëse nuk do të ishin bërë nga të tjerët para jush. Bashkohu në ngjarje bamirëse, flisni për këtë dhe mblidh donacione. Kjo do t'u ndihmojë të tjerëve, e po ashtu edhe ju.

Një lajm i mirë: Së shpejti do të jesh i rritur!

Një lajm më i mirë: Jeta të pret!

Këtu është vendi për mendimet e tuat –dërgo ato tek ne, nëse ju pëlqejnë, i presim me padurim në adresën: www.office@c-f.at

5 argumente më të shpeshta dhe prej të cilave të vjen për të vjell:

3 argumente që janë të mërzitshme:

3 argumente që i dini më mirë.

3 gjëra, që nuk i ke treguar askujt.

3 gjëra të mira për FC (mos qeshni, janë të paktën 10)

A është dështimi mënyra më e mirë për sukses?

Also available in this series:

*Don't Panic:Diagnosis CF

*Don't Panic: CF is more, CF is a lifestyle

*Don't Panic: Ready- Set- Go! Entry into kindergarten and school.

*Don't Panic: The little abCF- Info sheet for teachers & caregivers.

*Don't Panic: Puberty & Teenies! Timetable for parents through CF puberty

*Don't Panic: You are under Construction. Do not enter- for Teenies only!

Languages available: Turkish, German, Albanien and Fusha

download at www.c-f.at/cf-service

CF → CLEARLY FUTURE

Verein für eine gemeinsame Zukunft mit Cystischer Fibrose

www.c-f.at

www.cf-galaxy.com

Herbststrasse 31/18
a-1160 Wien
www.c-f.at

Erste Bank
IBAN
BIC/SWIFT

AT47.20111.827.2112.4600
GIBAATWWXXX

