**Të Kuptosh Ankthin**

**Një Udhëzues Praktik për të Kuptuar Modelet e Ankthit Tënd**

**Udhëzues Edukativ FALAS**

**Nga Maria Shkreli, LMHC**

**Shënim Edukativ**

Ky udhëzues është vetëm për edukim dhe vetë-reflektim. Nuk është një mjet diagnostikues dhe nuk duhet të përdoret për të diagnostikuar një çrregullim ankthi apo ndonjë gjendje tjetër të shëndetit mendor. Plotësimi i këtij udhëzuesi nuk krijon një marrëdhënie terapist-klient.

Çdo person e përjeton ankthin ndryshe. Nëse ankthi po ndikon ndjeshëm në jetën tuaj të përditshme, marrëdhëniet, punën, gjumin apo mirëqenien tuaj, merrni parasysh të flisni me një profesionist të kualifikuar të shëndetit mendor.

**Çfarë Është Ankthi?**

Ankthi është diçka që të gjithë e përjetojmë.

Është mënyra e trupit tonë për të kuptuar se diçka mund të mos jetë në rregull, është e pasigurt, stresuese apo mund të paraqesë rrezik. Në situatën e duhur, ankthi mund të jetë edhe i dobishëm. Mund të na bëjë më vigjilentë, të na ndihmojë të përgatitemi për diçka të rëndësishme ose të reagojmë kur diçka kërkon vëmendjen tonë.

Problemi fillon kur ankthi duket sikur nuk fiket.

Mund ta dish logjikisht se çdo gjë është në rregull, por mendja vazhdon të kërkojë se çfarë mund të shkojë keq. Mund të rikthehesh vazhdimisht te një bisedë që ke bërë para disa ditësh, të shqetësohesh për diçka që ende nuk ka ndodhur, apo të mendosh për çdo rezultat të mundshëm.

Ndonjëherë ankthi është i dukshëm.

Herë të tjera, njerëzit as nuk e kuptojnë sa shumë po ndikon ankthi tek ata, sepse kanë jetuar me të për një kohë të gjatë.

Mund të mendojnë thjesht:

**"Unë mendoj shumë për çdo gjë."**

**"Unë shqetësohem gjithmonë."**

**"Kështu jam unë."**

Por ndonjëherë këto modele lidhen me ankthin.

Të kuptosh ankthin nuk do të thotë të largosh çdo ndjenjë të pakëndshme. Një nivel ankthi është pjesë normale e jetës. Qëllimi është të fillosh të kuptosh kur ankthi po të ndihmon dhe kur po zë më shumë vend në jetën tënde sesa do të doje.

**Si Mund të Shfaqet Ankthi**

Ankthi nuk duket njësoj te të gjithë.

Për disa njerëz, ankthi shfaqet kryesisht në mendime. Të tjerë e ndiejnë më shumë fizikisht. Dhe ndonjëherë ankthi shfaqet në sjelljen tonë pa e kuptuar se është pikërisht ankthi që po e nxit atë sjellje.

**Ankthi në Mendimet Tuaja**

Mund ta vëreni veten duke:

- Menduar për rezultatin më të keq të mundshëm
- Rikthyer vazhdimisht bisedat në mendje
- Pyetur vazhdimisht "Po sikur...?"
- Pasur vështirësi në marrjen e vendimeve
- U shqetësuar për gjëra që ende nuk kanë ndodhur
- Analizuar tepër atë që dikush tha ose bëri
- Pasur vështirësi të përqendroheni sepse mendja nuk qetësohet

Madje mund ta kuptoni se shqetësimi juaj është i tepërt dhe përsëri ta keni të vështirë ta ndaloni.

**Ankthi në Trupin Tuaj**

Ankthi nuk ndodh vetëm në mendje.

Edhe trupi mund të reagojë.

Mund të përjetoni:

- Tension të muskujve
- Dhimbje koke
- Rrahje të shpejta të zemrës
- Shqetësime në stomak
- Dridhje
- Shqetësim ose nervozizëm fizik
- Vështirësi për t'u qetësuar
- Vështirësi me gjumin
- Lodhje fizike pas periudhave të ankthit

Ndonjëherë njerëzit i vërejnë simptomat fizike përpara se ta kuptojnë se janë në ankth.

**Ankthi në Sjelljen Tuaj**

Ankthi mund të ndikojë edhe në atë që bëjmë.

Mund të shmangni situata sepse shqetësoheni për atë që mund të ndodhë.

Mund t'i pyesni të tjerët vazhdimisht nëse çdo gjë është në rregull.

Mund t'i shtyni gjërat për më vonë sepse keni frikë se mos merrni vendimin e gabuar.

Mund të kontrolloni diçka disa herë sepse nuk i besoni vetes që e keni bërë siç duhet herën e parë.

Ose mund të përpiqeni të kontrolloni situatat sepse pasiguria ju bën të ndiheni në siklet.

Këto sjellje mund t'ju japin një lehtësim të përkohshëm. Problemi është se ndonjëherë lehtësimi nuk zgjat dhe shqetësimi kthehet përsëri.

**Cikli i Ankthit**

Një nga gjërat më të vështira me ankthin është se sa lehtë mund ta ushqejë ai vetveten.

Diçka ndodh.

Ju vjen një mendim ankthi.

Trupi juaj reagon.

Filloni të ndiheni keq ose në siklet.

Pastaj bëni diçka për ta larguar atë ndjenjë.

Për shembull:

**Situata:** Dikush nuk i përgjigjet mesazhit tuaj.

**Mendimi:** "Diçka nuk është në rregull. Ndoshta është mërzitur me mua."

**Ndjenja:** Ankth.

**Sjellja:** Kontrolloni telefonin vazhdimisht, rilexoni mesazhet ose dërgoni një mesazh tjetër për t'u siguruar se çdo gjë është në rregull.

Mund të ndiheni më mirë kur personi më në fund përgjigjet.

Por herën tjetër që dikush nuk përgjigjet, i njëjti cikël mund të fillojë përsëri.

Kjo nuk do të thotë se po bëni diçka gabim. Do të thotë se truri juaj ka mësuar se disa sjellje e ulin përkohësisht atë ndjenjë të pakëndshme.

Prandaj është e rëndësishme ta dalloni modelin.

Nuk mund të ndryshoni një model që nuk e dini se po e përsëritni.

**Vetë-Vlerësimi i Ankthit**

**Udhëzime**

Vlerësoni çdo pohim sipas asaj se sa saktë ju përshkruan.

Përpiquni të përgjigjeni sipas asaj që përjetoni në të vërtetë dhe jo sipas asaj që mendoni se përgjigjja juaj *duhet* të jetë.

**0 = Asnjëherë**
**1 = Rrallë**
**2 = Ndonjëherë**
**3 = Shpesh**
**4 = Gjithmonë**

1. Shqetësohem për situata që mund të mos ndodhin kurrë. _____
2. E kam të vështirë ta ndaloj shqetësimin pasi mendimet e mia fillojnë. _____
3. Shpesh pres që të ndodhë skenari më i keq. _____
4. E kam të vështirë të qetësohem, edhe kur çdo gjë duket se është në rregull. _____
5. Ndihem i/e shqetësuar, në tension ose e kam të vështirë të rri i/e qetë. _____
6. Ankthi ndikon në gjumin tim ose në aftësinë time për të pushuar. _____
7. Shmang disa situata sepse më shkaktojnë ankth. _____
8. Shpesh kërkoj siguri nga të tjerët se çdo gjë është në rregull. _____
9. I rikthej vazhdimisht në mendje bisedat ose ngjarjet. _____
10. Kur ndihem në ankth, vërej simptoma fizike si tension të muskujve, dhimbje koke, shqetësime në stomak ose rrahje të shpejta të zemrës. _____
11. Ankthi ma vështirëson përqendrimin. _____
12. Do të doja të ndihesha më i/e qetë dhe të kisha më shumë kontroll mbi mendimet e mia. _____

**Si ta Kuptoni Rezultatin Tuaj**

**Pikët Totale: _____ /48**

**0–12**

Përgjigjet tuaja tregojnë se ankthi në përgjithësi është i menaxhueshëm dhe mund të mos jetë duke ndërhyrë shumë në jetën tuaj të përditshme.

Kjo nuk do të thotë se nuk përjetoni kurrë ankth. Kushtojini vëmendje situatave që ju shkaktojnë ankth dhe asaj që ju ndihmon në ato momente.

**13–24**

Mund ta përjetoni ankthin më fort gjatë situatave të caktuara ose periudhave me më shumë stres.

Mund t'ju ndihmojë të filloni të vini re çfarë e nxit ankthin tuaj. Çfarë ndodh zakonisht pak para se ankthi të rritet? Çfarë mendimesh ju vijnë? Çfarë bëni zakonisht më pas?

Të dalloni këto modele mund t'ju tregojë shumë.

**25–36**

Përgjigjet tuaja tregojnë se ankthi mund të jetë duke u shfaqur mjaft shpesh në mendimet, emocionet, sjelljet ose jetën tuaj të përditshme.

Disa nga këto modele mund t'i keni vënë re tashmë, ndërsa të tjera mund të bëhen më të dukshme kur filloni t'u kushtoni më shumë vëmendje.

Shikoni pyetjet ku keni dhënë pikët më të larta. Ato mund t'ju ndihmojnë të kuptoni më mirë se ku po ndikon ankthi më shumë.

**37–48**

Përgjigjet tuaja tregojnë se ankthi mund të jetë duke ndikuar në disa pjesë të jetës suaj ose duke ju shkaktuar shqetësim të konsiderueshëm.

Merrni pak kohë për të parë se ku shfaqet më shumë ankthi—në mendimet tuaja, trupin, gjumin, marrëdhëniet, vendimet apo gjërat që shmangni.

Nëse këto modele vazhdojnë ose po jua bëjnë të vështirë të funksiononi ashtu siç dëshironi, merrni parasysh të flisni me një profesionist të kualifikuar të shëndetit mendor.

**Reflektim**

Rezultati total ju jep disa informacione, por numri nuk është pjesa më e rëndësishme.

Më e rëndësishme është ajo që vini re te vetja.

Merrni disa minuta dhe mendoni rreth përgjigjeve tuaja.

**Cilat situata priren të ma shtojnë më shumë ankthin?**

**Çfarë ndodh në trupin tim kur jam në ankth?**

**Çfarë bën zakonisht mendja ime kur jam në ankth? A mendoj tepër, pres më të keqen, i rikthej gjërat në mendje apo kërkoj siguri nga të tjerët?**

**A ka diçka që e shmang për shkak të ankthit, edhe pse një pjesë e imja do të donte ta bënte?**

**Kur jam në ankth, çfarë bëj zakonisht për t'u ndier më mirë? A më ndihmon vërtet për një kohë të gjatë apo vetëm për momentin?**

**Mendime Përfundimtare**

Ankthi mund të jetë lodhës.

Sidomos kur mendja vazhdon të të thotë se duhet të kuptosh diçka, të përgatitesh për diçka, të parandalosh diçka ose të sigurohesh plotësisht që çdo gjë është në rregull.

Por jo çdo mendim kërkon një përgjigje.

Dhe jo çdo ndjenjë e pakëndshme do të thotë se diçka e keqe do të ndodhë.

Një pjesë e rëndësishme e të kuptuarit të ankthit është të mësosh të dallosh ndryshimin mes **asaj që po ndodh në të vërtetë** dhe **asaj që ankthi të thotë se mund të ndodhë**.

Kjo kërkon kohë.

Mund të fillosh të vësh re sa shpesh mendja shkon menjëherë te skenari më i keq. Mund të kuptosh sa shpesh kërkon siguri nga njerëzit e tjerë. Mund të vësh re se shmang disa situata sepse shmangia duket më e lehtë sesa të përballesh me ankthin.

Asnjë nga këto nuk ka të bëjë me kritikimin e vetes.

Ka të bëjë me njohjen e modelit.

Sepse kur fillon të kuptosh se çfarë bën zakonisht ankthi yt, mund të fillosh edhe t'i përgjigjesh ndryshe.

Nuk ke pse t'i besosh çdo mendimi të ankthshëm vetëm sepse të erdhi në mendje.

Dhe nuk ke nevojë ta largosh plotësisht ankthin për të pasur më shumë kontroll mbi mënyrën se si reagon ndaj tij.

Ndonjëherë hapi i parë është thjesht të jesh në gjendje t'i thuash vetes:

**"Ky është ankthi im që po flet. Le të shoh se çfarë po ndodh në të vërtetë."**

**Vazhdoni të Mësoni**

Nëse ky udhëzues ju ndihmoi të dalloni disa nga modelet tuaja të ankthit, mund të vazhdoni me udhëzuesin e plotë:

**Të Kuptosh Ankthin: Udhëzues Edukativ dhe Vetë-Vlerësim**

Udhëzuesi i plotë shpjegon më në thellësi se si zhvillohet ankthi, çfarë mund ta nxisë atë, modelet e zakonshme të të menduarit, simptomat fizike dhe emocionale, si dhe mënyrat se si ankthi mund të ndikojë në sjelljen e përditshme.

Ai përfshin gjithashtu një vetë-vlerësim më të plotë dhe ushtrime të tjera që mund t'ju ndihmojnë të kuptoni më mirë modelet tuaja të ankthit.

**Faleminderit që shkarkuat këtë udhëzues edukativ. Shpresoj t'ju ketë ndihmuar të dalloni disa nga mënyrat se si ankthi mund të shfaqet në jetën tuaj dhe t'ju ketë dhënë një pikënisje për t'i kuptuar më mirë këto modele.**

**Maria Shkreli, LMHC**