



## Përballja e strategjive gjatë kohëve të ankthit

Ne e kuptojmë që kjo është një kohë shumë e vështirë dhe e pasigurt për të gjithë ne dhe se të gjithë mund të përfitojnë nga disa këshilla për mirëqenie. Është e rëndësishme që të gjithë të vazhdojmë të kujdesemi për veten tonë, dhe këto këshilla mund ti ndani me njerëzit që ju gjithashtu i mbështetni. Kjo fletë informacioni përmban një shumëllojshmëri të metodave të ndryshme të relaksimit dhe mund të kuptoni që funksion për ju por për të tjerët jo. Kjo është normale dhe është e rëndësishme të përqendrohemi në ato që funksionojnë më mirë për ju dhe mirëqenien tuaj. Shpresojmë se mund të gjeni diçka të re për ta provuar gjithashtu.

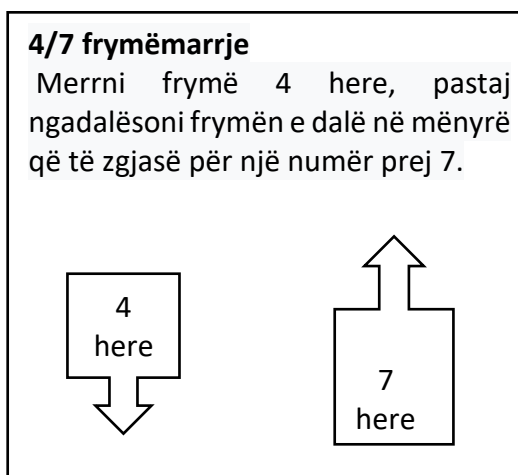
### Teknikat e frymëmarrjes

Një nga gjërat e para që dikush mund të bëjë kur vëren se ndjehen të shqetësuar ose kanë filluar të bëjnë panik është të praktikoni frymëmarrje të qetë. Më poshtë ka tre metoda të ndryshme që të gjitha funksionojnë në të njëjtën mënyrë, duke marrë frymë për më gjatë se sa marrim frymë brenda. Frymëmarrja e më shumë oksigjen sesa marrja e frymës brenda tij mund të zvogëlojë përgjigjen luftë-fluturim dhe të forcojë përgjigjen tuaj të relaksimit. Ju mund të praktikoni ndonjë nga metodat bazuar në preferencën tuaj personale.

**\* Frymëmarrja OUT është çelësi për uljen e ankthit \***

#### Metoda 1: 4/7 Frymëmarrja

Merrni frymë për 4 here dhe jashtë për 7 here. Ju mund të ndryshoni raportin ne menyre ate që ju përshtatet më së miri. Gjëja më e rëndësishme është ta bëni frymënxjerrjen më të gjatë se sa frymëmarrjen.





Kjo përfshin frymëmarrjen poshtë në bark, sesa gjoksin tuaj. Mundohuni që stomaku juaj të ngrihet me frymën tuaj dhe të bjerë me frymën tua jashte. Imagjinoni të fryni një tullumbace brenda stomakut tuaj kur të merrni frymë brenda dhe të defloni tullumbacën kur merrni frymë jashtë. Nëse zbuloni se merrni më shumë frymë nga gjoksi, është e mundur të mësoni veten të ulni frymëmarrjen me shumë praktikë (joga mëson se si ta bëni këtë).

### Frymëmarrja me stomak

Ndërsa merrni frymë zgjeroni stomakun dhe kur nxirrni frymën, lejoni që stomaku të kontraktohet. Imagjinoni të keni një tullumbace në stomakun tuaj!

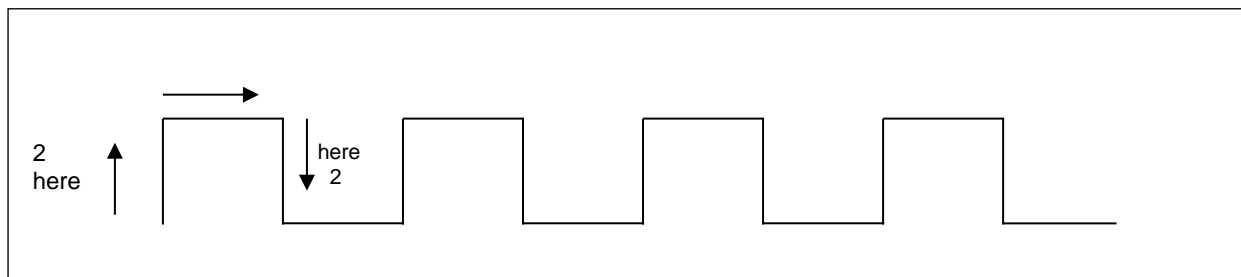


### Metoda 3: Frymëmarrja e Kalasë

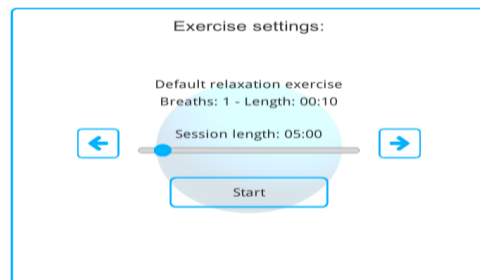
Bëni frymëmarrjeë për dy here dhe mbaj frymën për dy here. Pastaj merrni frymë për dy here dhe pushoni për dy here. Numëroni të njëjtin numër për frymëmarrjen, mbajtjen, frymën jashtë dhe periudhën tjetër para se të merrni frymë përsëri.

Mbaje 2 here

Frymëmarrja e Kalasë

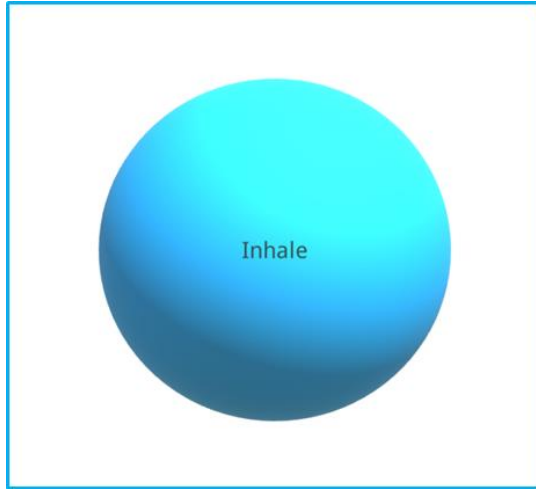


Aplikacionet e telefonit smartë tani janë në dispozicion për t'ju ndihmuar të praktikoni frymëmarrjen relaksuese në jetën e përditshme. Për shembull, 'Tullumbaci i frymëmarrjes' jep udhëzime të thjeshta se si të merrni frymë së bashku me imazhe të një topi që ndryshon në madhësi. Është falas dhe i lehtë për t'u përdorur.

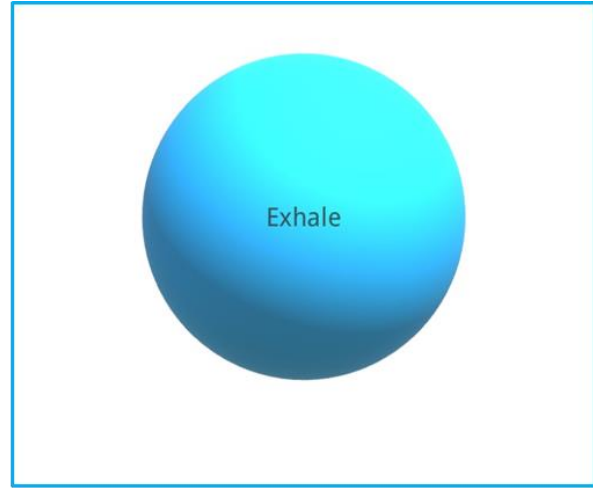




Merr Fryme



Nxirre Frymen



Aplikime të tjera për frymëmarrje relaksuese dhe meditim janë gjithashtu të disponueshme. Për shembull, **Headspace**, **Breathe +**, **Calm**, **Oak** dhe **Breethe**<sup>1</sup>.

### Tre hapësirë minutë frymëmarrjeje

#### 1. NDERGJEGJESIMI

Silleni veten në momentin e tanishëm duke adoptuar me dashje një qëndrim të drejtë, me shpinDën drejt dhe shpatullat tuaja. Nëse është e mundur mbyllni sytë. Pastaj pyesni:

‘Cila është përvoja ime tani .... Mendimet e mia .... Ndjenja ime .... Dhe ndjesitë e trupit?’  
Pranoni dhe regjistroni përvojën tuaj, edhe nëse është e padëshiruar.

#### 2. PERMBLEDHJA E VETES TUAJ

Pastaj, butësisht ridrejtoni vëmendjen tuaj të plotë në frymëmarrjen tuaj, në çdo frymëmarrje dhe në çdo frymëmarrje, pasi ato ndjekin njëra pas tjetrës:

---

<sup>1</sup>\* Ju lutemi vini re se të gjitha aplikacionet e përmendura më lart janë falas për t'u shkarkuar, por disa prej tyre mund të kërkojnë pagesa për pajtim për përdorim të vazhdueshëm ose zhbllokimin e më shumë funksioneve. Ju lutemi të jeni të vetëdijshëm për tarifën e mundshme.



Fryma juaj mund të funksionojë si një spirancë për t'ju sjellë në të tashmen dhe t'ju ndihmojë të akordoni në një gjendje ndërgjegjësimi dhe qetësie.

### 3. SHPENZIMI

Zgjeroni fushën e vetëdijës suaj rreth frymëmarrjes tuaj, në mënyrë që të përfshijë një ndjenjë të trupit si një e tërë, sjelljen tuaj dhe shprehjen e fytyrës.

#### **Relaksimi i muskujve progresiv**

Një nga reagimet e trupit ndaj frikës dhe ankthit është tensioni i muskujve. Kjo mund të rezultojë në ndjenjën "të tensionuar"; dhimbje të muskujve dhe ndjeheni jashtëzakonisht të lodhur. Relaksimi i muskujve progresiv është një mënyrë për të ulur tensionin e muskujve. Në këtë ushtrim, muskujt e tensionuar të veçantë, mbajeni tensionin dhe pastaj relaksoni muskujt.

Hapat që duhet të ndiqni:

1. Uluni ose shtrihuni në një pozitë të rehatshme dhe ngadalësoni frymëmarrjen tuaj.
2. Ushtroni një grup të veçantë muskujsh për 5 sekonda - filloni me gishtërinjtë dhe këmbët, këmbët tuaja të poshtme, kofshët, stomakun, shpinën, krahët, shpatullat, fytyrën etj. Ju duhet të jeni në gjendje të ndjeni tensionin, por të mos ndjeheni shumë dhimbje.
3. Pastaj relaksohuni këtë grup muskujsh për 10 sekonda.
4. Përsëritni hapin 2 & 3 për grupet e ardhshme të muskujve të trupit tuaj. Ju mund të filloni nga këmbët tuaja dhe të punoni deri në kokën tuaj, ose në anën tjetër.

\* Nëse keni akses në internet, ka shumë skripte dhe udhëzues audio për këtë ushtrim. Ju thjesht mund të kërkoni "Relaksimi i Muskujve Progresiv" në Google ose YouTube dhe të zgjidhni një version që ju përshtatet më së miri ju.



### Shkathtësitë e shpërqendrimit

Mësimi për të përdorur aftësitë e shpërqendrimit dhe relaksimit mund të ndihmojnë trupin dhe trurin tuaj të qetësohen, të ndjehen të sigurt dhe të përballen më mirë me stresin.

Strategjitë e shpërqendrimit funksionojnë në parimin e shpërqendrimit të mendjes suaj të ndërgjegjshme dhe të kontrolluar nga ju ose ndërhyrëse. Më poshtë janë disa strategji të shpërqendrimit të dobishëm dhe përpiquni të bëni një listë.



Njerëzit gjithashtu mund ta shohin shumë të dobishëm për të përdorur pesë shqisat e tyre për të qetësuar trupin dhe mendjen. Kur trupi juaj ndihet i qetë dhe i rehatshëm, është më lehtë që mendja juaj të ndjehet e sigurt.





### Imazhe me vend të veçantë

Qëllimi i ushtrimit të imazhit të vendit të veçantë është t'ju ndihmojë të imagjinoni një vend në mendjen tuaj, të cilës mund të jete vendi që mund të ju shpëtoje. Ky vend mund të jetë i vërtetë ose imagjinar, por duhet të jetë diku ku ndjeheni të sigurt. Mendimi për të qenë në vendin tuaj të veçantë mund t'ju ndihmojë të ndjeheni të qetë. Sa më shumë detaje t'i jepni këtij vendi, aq më mirë mund t'i vizatoni dhe mbani mend.

Nëse është sfidë të mendoni për një vend të veçantë, ndoshta përdorni skenën e treguar më poshtë si pikënisje.

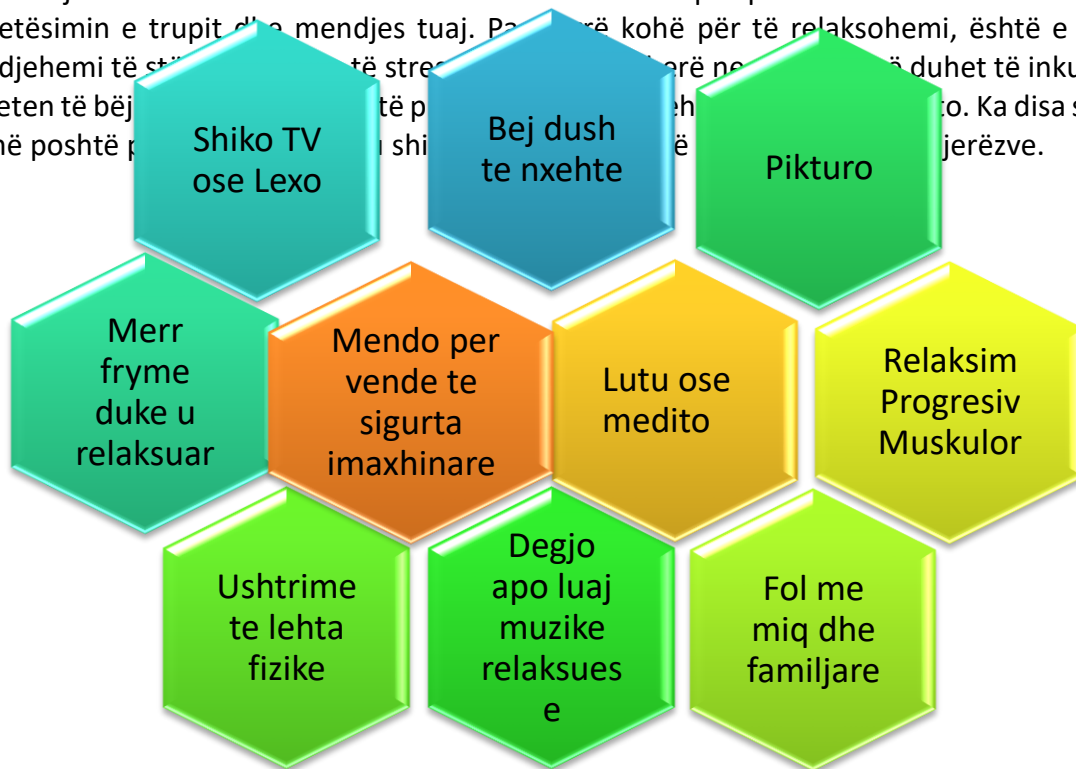


- 1) Filloni duke u bërë rehat në një vend të qetë dhe për disa minuta të përqendrohuni në frymëmarrjen tuaj, mbyllni sytë, bëhuni të vetëdijshëm për çdo tension në trupin tuaj dhe lini që tensioni të shkojë me çdo frymëmarrje jashtë.
- 2) Imagjinoni diku që mund të ndjeheni të qetë, të qetë dhe të sigurt. Mund të jetë një vend ku keni qenë më parë, diku ku keni ëndërruar të shkoni, ose mbase diku keni parë një fotografi të veçante.
- 3) Përqendrohuni në ato që mund të shihni nga ku jeni duke qëndruar apo ulur - si duket qielli? Çfarë saktësisht mund të shihni rreth jush - përqendrohuni në detaje.
- 4) Tani vini re tingujt që janë përreth jush, ose mbase heshtja. Çfarë mund të dëgjoni?
- 5) Mendoni për çdo erë që vini re. Çfarë mund të nuhatësh?
- 6) Pastaj përqendrohuni te çdo ndjesi e lëkurës - toka poshtë jush, temperatura, çdo lëvizje e ajrit, çdo gjë tjetër që mund të prekni.



7) Tani ndërsa jeni në vendin tuaj të qetë dhe të sigurt, ju mund të zgjidhni t'i jepni një emër, qoftë një fjalë ose një frazë që mund të përdorni për të sjellë atë imazh përsëri, në çdo kohë që ju nevojitet.

Inkurajoni veten të bëni aktivitete të këndshme dhe shpërqendruese mund të ndihmojnë në qetësimin e trupit dhe mendjes tuaj. Për një kohë për të relaksohemi, është e lehtë të ndjehemi të stresuar dhe të stresuar. Nëse jeni i stresuar, duhet të inkurajojmë veten të bëjmë gjëra të shijueshme dhe të shijueshme. Ka disa shembuj më poshtë për të shijuar gjëra të shijueshme.



### AFTESITE BAZE

Ndjenja e ankthit ose e stresit ndonjëherë mund të ndjehet e tepërt dhe për disa njerëz mund të çojë në kujtimin e ngjarjeve traumatike në të kaluarën, shumë të gjalla. Arsyeja është një teknikë e rëndësishme dhe e dobishme për t'ju ndihmuar të kujtoni se jeni i sigurt në momentin e tanishëm. Mund të ndihmojë gjithashtu kur ndjeheni vërtet të dëshpëruar, veçanërisht kur shqetësimi ju bën të ndjeheni se po 'mbylleni' ose 'duke u larguar' dhe duke humbur ndjenjën se ku jeni.

Mund të ndihmojë për ta parë këtë si një mundje krahu të trurit - kujtimet nga e kaluara përpiqen t'ju tërheqin përsëri në të kaluarën, por ne duhet të ndihmojmë trurin tuaj të fitojë atë mundje krahu duke e shtyrë përsëri në anën tjetër dhe duke e bërë të tashmen më të fortë se e kaluara. Ne e bëjmë këtë duke përdorur atë që mund të shohim, ern qe, dëgjojmë, ato qe prekim dhe shijojmë në të tashmen.



## Traumatic Stress Service

Ne do të prezantojmë një teknikë të thjeshtë argumentimi dhe ju rekomandojmë ta praktikoni këtë në shtëpi.



Shikoni kartolinat, fotografitë ose një çelës, i cili ju kujton ku jeni. Ju gjithashtu mund ta gjeni të dobishëm për të zgjedhur një objekt rreth jush p.sh. një pemë ose gjethe dhe tërhiqni vëmendjen tuaj në detaje në ato që mund të shihni.



Ju mund të dëshironi të mbani rruaza lutjesh, guralecash, mermere ose copa të vogla të pëlhurave, përsëri përqendrohuni të vini re ndjenjën e tyre në dorën tuaj. Mendoni se si ndihet objekti midis gishtërinjve tuaj.



Disa njerëz zbulojnë se dëgjimi i muzikës / radio i ndihmon ato në të tashmen. Mund të jetë e dobishme për të tërhequr vëmendjen tuaj ndaj tingujve përreth jush.



Mbart diçka me një erë të fortë ngushëlluese p.sh. një shkop Vicks, erëza në një qese, parfum, vaj livande etj për t'u përdorur kur të jetë e nevojshme. Përsëri, tërhiqni vëmendjen tuaj ndaj erës.



Ju gjithashtu mund ta keni të dobishme të bartni fruta ose ëmbëlsira me një shije të fortë (nenexhikët ose ëmbëlsirat e mentolit) për të ngritur mendjen duke përdorur shijen

Shpresojmë që disa nga këto ushtrime të jenë të dobishme. Ashtu si aftësitë e tjera, ata duhet ti praktikojnë, kështu që përpiquni të prezanton apo krijoni një rutinë çdo ditë, e cila hap pas hapi do t'ju ndihmojë të ndiheni më shumë në kontrollin e ankthit tuaj dhe t'ju lejojnë të ndiheni më pak të shqetësuar çdo ditë.