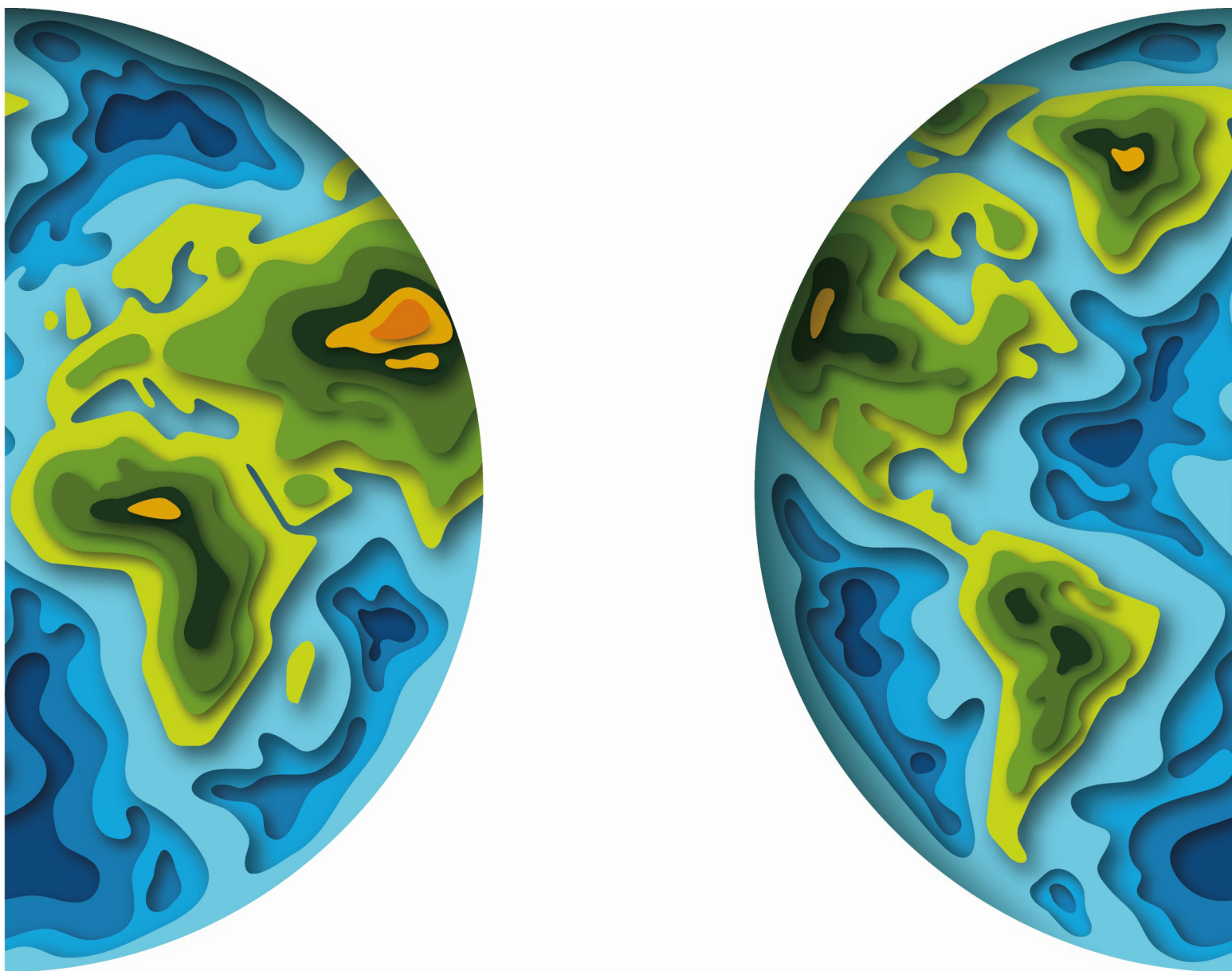


Guide

Shqip | Albanian

Të jetosh me shqetësim dhe ankth përgjatë pasigurisë globale



Të jetosh me shqetësim dhe ankth përgjatë pasigurisë globale

Lidhur me këtë udhëzues

Për momentin bota jonë po ndryshon me shpejtësi. Duke pasur parasysh disa nga zhvillimet që po ndodhin, do të ishte e vështirë të mos shqetësohesh lidhur me atë se çfarë do të thotë krejt ky ndryshim për vetën tënde dhe për ata që doni. Shqetësimi dhe ankthi janë probleme të zakonshme në kohë të mira, dhe kur këto mbizotërojnë mund të bëhet gjithëpërfshirës.

Tek Psychology Tools (Mjetet e Psikologjisë) ne kemi përpiluar këtë udhëzues falas për t'ju ndihmuar të menaxhoni shqetësimin dhe ankthin tuaj në këto kohë të pasigurta.

Pasi të keni lexuar informacionin, ndjehuni të lirë të provoni ushtrimet nëse mendoni se mund të jenë të dobishme për ju. Është e natyrshme të luftosh kur situata është e pasigurt, kështu që mos harroni të ofroni kujdes dhe dashamirësi për veten tuaj dhe për ata që ju rrethojnë.

Duke ju uruar mire,

Dr Matthew Whalley & Dr Hardeep Kaur

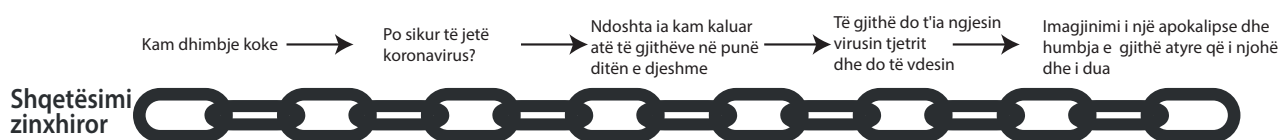
Të jetosh me shqetësim dhe ankth përgjatë pasigurisë globale

Çfarë është shqetësimi?

Qeniet njerëzore kanë aftësinë e mahnitshme për të menduar për ngjarjet e ardhshme. 'Të mendosh përpara' do të thotë që ne mund të parashikojmë pengesa ose probleme, dhe kjo na jep mundësinë për të planifikuar zgjidhje. Kur na ndihmon të arrijmë qëllimet tona, 'të menduarit përpara' mund të jetë i dobishëm. Për shembull, larja e duarve dhe distanca sociale janë gjëra të dobishme që ne mund të vendosim të bëjmë në mënyrë që të parandalojmë përhapjen e virusit. Sidoqoftë, shqetësimi është një mënyrë e 'të menduarit përpara' që shpesh na lë të ndjehemi të shqetësuar ose në ankth. Kur shqetësohemi tepër, shpesh mendojmë për skenarë të rasteve më të këqija dhe ndjejmë se nuk do të jemi në gjendje t'i përballojmë.

Si e përjetojmë shqetësimin?

Kur ne shqetësohemi mund të përjetojmë një zinxhir mendimesh dhe imazhesh, të cilat mund të përparojnë në drejtime gjithnjë e më katastrofike dhe të padëshiruara. Disa njerëz e përjetojnë shqetësimin si të pakontrollueshëm - duket si t'i marrësh jetën vetës. Është e natyrshme që shumë prej nesh kohët e fundit mund ta kenë vërejtur veten duke menduar për skenarë të rasteve më të këqija. Shembulli më poshtë ilustron se si shqetësimet mund të përshkallëzohen shpejtë edhe nga diçka relativisht e vogël. A keni vënë re ndonjë mendim si ky? (më duhet të rrëfehem: të dy kemi!)



Shqetësimi nuk është vetëm në kokën tonë. Kur bëhet e tepërt ne e ndjejmë atë si ankth edhe në trupin tonë. Simptomat fizike të shqetësimit dhe ankthit përfshijnë:

- Tensionin e muskujve ose dhimbje.
- Qetësinë dhe paaftësinë për t'u çlodhur.
- Vështirësi në përqendrim.
- Vështirësi në gjumë.
- Ndjenjën se lehtë lodheni.

Të jetosh me shqetësim dhe ankth përgjatë pasigurisë globale

Çfarë nxit shqetësimin dhe ankthin?

Çdo gjë mund të jetë një shkas për shqetësimin. Edhe kur gjërat shkojnë siç duhet, ju mund të arrini të mendoni, "por çfarë nëse të gjitha prishen?". Ka situata të veçanta kur shqetësimi bëhet edhe më i zakonshëm. Megjithatë shkaktarë të fortë për shqetësim janë situata si:

- **Paqartësitë** – situata të hapura për interpretime të ndryshme.
- **Risitë dhe të rejtat** – kështu që ne nuk kemi ndonjë përvojë për t'u rikthyer.
- **E paparashikueshmja** – e paqartë se si do të rezultojnë gjërat.

Aktualisht a ju duke ndonjë gjë e njohur? Situata aktuale shëndetësore në të gjithë botën shënon të gjitha këto kritere, dhe kështu ka kuptim që njerëzit po përjetojnë shumë shqetësime. Është një situatë e pazakontë me shumë pasiguri, e cila natyrisht mund të na shtyjë të shqetësohemi dhe të ndjehemi në ankth.

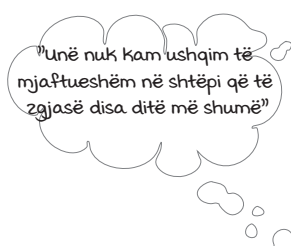
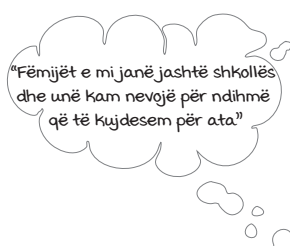
A ekzistojnë lloje të ndryshme të shqetësimit?

Shqetësimi mund të jetë i dobishëm ose jo i dobishëm, dhe psikologët shpesh bëjnë dallimin në mes të shqetësimeve në lidhje me "problemet reale" kundrejt "problemeve të hamendësuar".

- **Shqetësimet për probleme reale** kanë të bëjnë me problemet aktuale që duan zgjidhje tani. Për shembull, duke pasur parasysh shqetësimin shumë të vërtetë për virusin në këtë moment, ekzistojnë zgjidhje të dobishme të cilat përfshijnë larjen e rregullt të duarve, distancimin shoqëror dhe izolimin fizik nëse keni simptoma.
- **Shqetësimet e hamendësuar** për krizën aktuale shëndetësore mund të përfshijnë të menduarit për skenarët e rasteve më të këqija (ato që mund t'i quajmë katastrofizuese). Për shembull, duke imagjinuar skenarë të rasteve më të këqija siç janë shumica e njerëzve që vdesin.

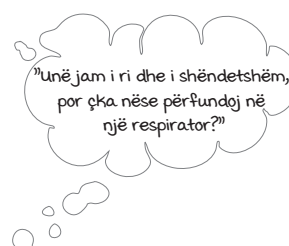
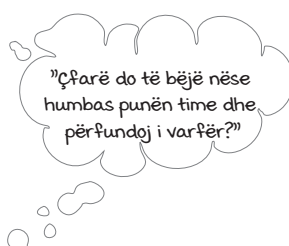
Shqetësimi i problemit real

ka të bëjë me problemet aktuale që po ju prekin tani



Shqetësime të hamendësuar

ka të bëjë me gjëra që nuk ekzistojnë aktualisht, por që mund të ndodhin në të ardhmen.



Të jetosh me shqetësim dhe ankth përgjatë pasigurisë globale

Kur shqetësimi bëhet problem?

Të gjithë shqetësohen në një farë mase, dhe të menduarit përpara mund të na ndihmojnë të planifikojmë dhe ta përballojmë. Nuk ka asnjë shqetësim 'të duhur'. Ne themi se shqetësimi bëhet problem kur ju ndalon të jetoni jetën që dëshironi të jetoni, ose nëse ju lë të ndjeheni të demoralizuar dhe të rraskapitur.



Çfarë mund të bëj për shqetësimin?

Është e natyrshme që ju të shqetësoheni për momentin, por nëse mendoni se po bëhet e tepërt dhe po e merr përsipër jetën tuaj - për shembull nëse ju po ndiheni në ankth, ose nëse jeni duke mos bërë gjumë - atëherë është e rëndësishme të përpiqeni të gjeni mënyra për ta kufizuar kohën që kaloni duke u shqetësuar, dhe duke ndërmarrë hapa për të menaxhuar mirëqenien tuaj. Në pjesën tjetër të këtij udhëzuesi, ne kemi përfshirë një përzgjedhje të preferuar të fletë-palosjeve, ushtrimeve dhe detyrave për ruajtjen e mirëqenies dhe menaxhimin e shqetësimit. Këto mund t'ju ndihmojnë:

- **Mbani ekuilibërin në jetën tuaj.** Psikologët mendojnë se mirëqenia vjen nga të jetuarit e një jete me një ekuilibër të aktiviteteve të cilat sjellin ndjenja të kënaqësisë, të arritjes, dhe të afërsisë. Në më shumë detaje, këtë e diskuton doracaku ynë informues *Kujdesuni Për Mirëqenien Tuaj Duke Gjetur Ekuilibër. Meny e Aktivitetit* në faqen pasuese përmbanë sugjerime të aktiviteteve që ju ndihmojnë të shpërqendroni vetën dhe të jeni aktiv. Mbani mend që ne jemi kafshë sociale - për t'u rritur dhe për të lulëzuar, ne kemi nevojë për lidhje. Ne do të ju rekomandonim të përpiqeni të bëni së paku disa aktivitete që janë sociale dhe që përfshijnë edhe njerëz të tjerë. Në kohëra si këto, mund të ju duhet të gjeni mënyra kreative për të bërë gjëra sociale në distancë. Për shembull, duke mbajtur kontakte online ose në telefon.
- **Praktikoni të identifikoni nëse shqetësimi juaj është shqetësim i "problemit real", apo 'shqetësim i hamendësuar.** Druri i *Vendimmarrjes së Shqetësimit* është mjet shumë i dobishëm për të ju ndihmuar të vendosni se çfarë lloji të shqetësimit keni. Nëse

jeni duke përjetuar shumë shqetësim të hamendësuar, atëherë është me rëndësi t'i kujtoni vetës që mendja juaj nuk është duke u fokusuar në një problem të cilin mund ta zgjidhni tani, dhe pastaj gjeni mënyra për ta lënë shqetësimin të largohet dhe të fokusoheni në diçka tjetër. Ju mund të përdorni këtë mjet edhe me fëmijë gjithashtu, nëse ata janë duke u përpjekur të ballafaqohen.

- **Praktikoni shtyerjen e shqetësimit tuaj.** Shqetësimi është këmbëngulës – mund të ju bëjë të ndiheni sikurse duhet të merreni me këtë tani. Por ju mund të eksperimentoni duke e shtyrë shqetësimin e hamendësuar. Shumë njerëz e kanë kuptuar se kjo u mundëson atyre të kenë lidhje tjetër me shqetësimet e tyre. Në praktikë, kjo nënkupton ndarjen e qëllimshme të kohës çdo ditë për tu shqetësuar (p.sh. 30 minuta në fund të çdo dite). Mund të duket gjë e çuditshme në fillim! Kjo gjithashtu nënkupton se për 23.5 orë tjera në ditë ju mundoheni të lini shqetësimin të largohet derisa të vini tek 'koha e shqetësimit'. Ushtrimi ynë i *Shtyerjes së Shqetësimit* do të ju udhëzojë drejt hapave që ju keni nevojë për të provuar.
- **Flisni me veten me dhembshuri.** Shqetësimi mund të vijë nga një çështje e caktuar - ne shqetësohemi për ata të cilët ne përkujdesemi. Një teknikë tradicionale e terapisë kognitive biheviore për të punuar me mendimet negative, anksoze, ose mërzitëse sugjeron që ato të shkruhen, duke gjetur kështu një mënyrë ndryshe të përgjigjes ndaj tyre. Duke përdorur regjistrin *Sfidimi i Mendimeve Tuaja Me Dhembshuri* ju mund të praktikoni përgjigjen ndaj ankthit apo mendimeve tuaja shqetësuese me dhembshuri dhe mirësi. Ne ju kemi ofruar një shembull pune për të filluar.
- **Praktiko ndërgjegjësimin (mindfulness).** Të mësuarit dhe të praktikuarit e ndërgjegjësimit mund të na ndihmojë që të lejojmë shqetësimet të largohen dhe të kthejmë vetën në momentin e tanishëm. Për shembull fokusimi në lëvizjen e qetë të frymës tuaj ose në tingujt që dëgjoni për rreth jush, mund të shërbejë si "spirancë" ndihmëse për tu kthyer në momentin e tanishëm dhe për të lënë shqetësimet të largohen.

Të jetosh me shqetësim dhe ankth përgjatë pasigurisë globale

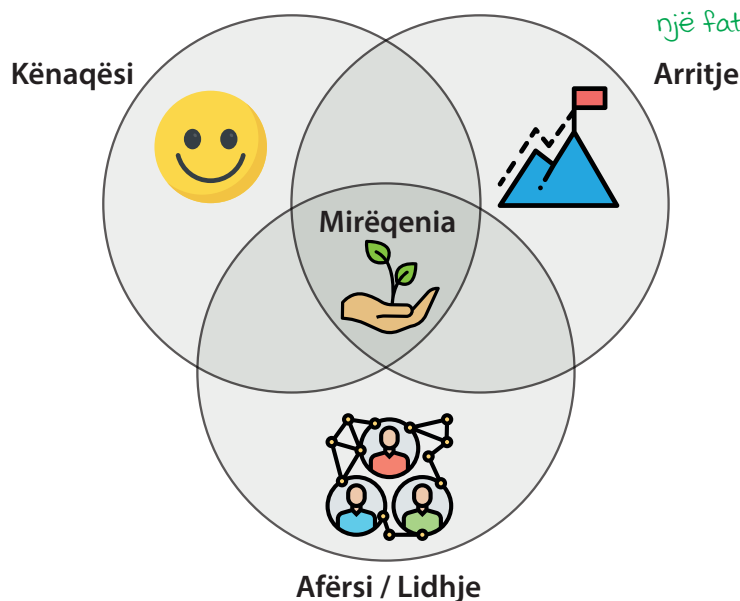
Kujdesuni për mirëqenien tuaj duke gjetur ekuilibër

Me situatën e tanishme, shumë nga rutinat dhe aktivitetet tona ditore kanë ndryshuar. Natyrisht se kjo mund të jetë e parehatshme, dhe ne mund të shohim se gjërat që ne kemi bërë për tu kujdesur për mirëqenien tonë janë bërë të vështira. Qoftë kur jemi duke punuar nga shtëpia, ose kur jemi në ndonjë formë të izolimit ose distancimit, mund të jetë shumë e dobishme që të organizojmë një rutinë ditore që përfshinë një ekuilibër në mes të aktiviteteve që:

- ju japin ndjesinë e **arritjes** apo përparimit,,
- ju ndihmojnë të ndjeheni **afër dhe të lidhur** me të tjerët dhe
- aktivitete që ju mund t'i bëni vetëm për **kënaqësi**.

Kur ne jemi duke u përballur me ankth dhe shqetësim, ne mund të humbim kontaktin me gjëra të cilat na kanë dhënë kënaqësi. Planifikoni të bëni çdo ditë disa aktivitete të cilat janë të pëlqyeshme dhe që ju bëjnë të ndiheni të gëzuar. Për shembull, leximi i një libri të mirë, shikimi i një komedie, vallëzimi apo këndimi i këngës tuaj të preferuar, një banjo relaksuese, ose të ngrënit e ushqimit tuaj të preferuar.

Ne ndihemi mirë kur arrijmë apo kryejmë diçka, për këtë është shumë e dobishme të përfshini çdo ditë aktivitete të cilat ju japin ndjesinë e arritjes. Për shembull, të bërit e punëve të shtëpisë, dekorim, punë në kopsht, punëtori, gatimi i një recete të re, kompletimi i një rutine ushtrimesh, apo kompletimi i 'administratës jetësore' siç është pagesa e një fature.



Ne jemi kafshë sociale, kështu që ne kemi nevojë dhe natyrisht jemi në kërkim të afërsisë dhe lidhjes me njerëz të tjerë. Me krizat e tanishme shëndetësore, shumë nga ne mund të izohemi apo distancohemi fizikisht nga të tjerët, kështu që është e rëndësishme që ne të kemi në konsideratë mënyra kreative për tu lidhur në mënyrë që të mos kemi izolim social dhe të mos jemi të vetmuar. Si mund të vazhdoni të lidheni me familjen dhe shokët dhe të keni kohë sociale në mënyrë virtuale? Ndoshta duke përdorur mediat sociale, telefonin apo thirrjet me video, ju mund të vendosni aktivitete online të përbashkëta si për shembull libër virtual apo klub filmi. Gjithashtu, ju mund të eksploroni grupe lokale fqinje online, dhe të shihni nëse ka ndonjë mënyrë për tu përfshirë në ndihmë komunitetit tuaj.

Një çekuilibrim i kënaqësisë, arritjes, dhe afërsisë mund të prekë gjëndjen shpirtërore. Për shembull nëse shpenzoni shumicën e kohës tuaj duke punuar, pa kohë për kënaqësi ose socializim, atëherë mund të filloni të ndiheni pa disponim dhe të izoluar. Në të kundërtën, nëse kaloni shumicën e kohës tuaj duke u relaksuar për tu kënaqur dhe duke mos bërë gjëra tjera të rëndësishme për ju, kjo mund të prekë gjëndjen tuaj shpirtërore gjithashtu.

Në fund të çdo dite, a mund të kontrolloni me vetën tuaj dhe të reflektoni mbi atë se 'çfarë kam bërë sot që më ka dhënë mua një ndjesi të arritjes? Kënaqësisë? Afërsisë me të tjerët?' A kam pasur ekuilibër të mirë, apo çfarë mund të bëjë ndryshe nesër?

Të jetosh me shqetësim dhe ankth përgjatë pasigurisë globale

Shfrytëzoni një meny aktiviteti për të marrë disa ide rreth qenurit të zënë.



Kafshët

Përkdheleni një kafshë shtëpiake
Shëtisni një qen
Dëgjoni zogjtë



Bëhuni aktiv

Shkoni për ecje
Shkoni për vrapim
Shkoni për not
Ngasni biçikletën
Shfrytëzoni një ushtrim me video në shtëpi



Pastroni

Pastroni shtëpinë
Pastroni oborrin
Pastroni banjën
Pastroni tualetin
Pastroni dhomën e ndejës
Pastroni frigoriferin
Pastroni shporetin
Pastroni këpucat
Bëni larjet e enëve
Mbusheni/zbrazeni larësen e enëve dhe lani rrobat
Bëni disa detyra shtëpie
Organizoni hapsirën e punës
Pastroni bufenë



Lidhuni me njerëz

Kontaktoni një mik/mikeshë
Bashkohuni një grupi të ri
Bashkohuni një partie politike
Bashkohuni një platforme takimesh
Dërgoni mesazh një miku/mikeshe
Shkruani letër një miku/mikeshe
Rilidhuni me një mik/mikeshë të vjetër



Gatuani

Gatuani një ushqim për vete
Gatuani një ushqim për dikë tjetër
Gatuani një kek / biskotë / ëmbëlsirë
Gjeni një recetë të re?



Krijoni

Bëni një pikturë
Vizatoni një portret
Bëni një fotografi
Shkarravisni / skiconi
Organizoni fotografitë
Bëni një album fotografishë
Filloni një album me copëza të ngjitura
Mbaroni një projekt
Bëni qepje / thurje



Shprehuni

Qeshni
Qani
Këndoni
Bërtisni
Piskatni



Mirësia

Ndihmoni një shok / fqinj / të huaj
Bëni dhuratë për dikë
Bëni një veprim të zakonshëm mirësjellje
Bëni dikuj një të mirë
Mësoni dikuj një shkathtësi
Bëni diçka të mirë për dikë
Planifikoni një befasi për dikë
Bëni një listë të pikave tuaja të mira
Bëni një listë të gjërave ose njerëzve për të cilët ju jeni mirënjohës



Mësoni

Mësoni diçka të re
Mësoni një shkathtësi të re
Mësoni një fakt të ri
Shikoni një video punë praktike



Riparoni

Riparoni diçka në shtëpi
Riparoni biçikletën
Bëni diçka të re
Ndërroni poçin elektrik
Dekoroni një dhomë



Mendja

Endërroni ditën
Meditoni
Lutuni
Reflektoni
Mendonni
Bëni ushtrime relaksuese
Praktikoni joga



Muzikë

Dëgjoni muzikën që ju pëlqen
Gjeni muzikë të re për të dëgjuar
Lëshoni radion
Bëni muzikë
Këndoni një këngë
Luani një instrument
Dëgjoni emisione në radio (podcast)



Natyrë

Bëni ca punë kopshti
Mbajllni diçka
Bëni krasitje
Preni barin e kopshtit
Mbajllni lule
Bleni lule
Shkoni për të ecë në natyrë
Uluni nën diell



Planifikoni

Vendoseni një qëllim
Bëni buxhetin
Bëni një plan 5 vjeçar
Bëni një listë të gjërave që do bëni
Bëni një listë të gjërave që do të arrini
Bëni një listë blerjesh



Lexoni

Lexoni një libër të preferuar
Lexoni një libër të ri
Lexoni gazetën
Lexoni faqen online të preferuar



Orari

Zgjohuni më herët
Rrini deri vonë
Fleni vonë
Fshij ndonjë gjë prej listës së gjërave që keni planifikuar t'i kryeni



Kujdesuni për veten

Bëni banjo
Bëni një dush
Lajëni flokët
Lajëni fytyrën
Mirëmbani thonjtë
Rrezituni në diell (vendos kremë dielli!)
Bëni një sy gjumë



Provoni diçka të re

Kërkoni një ushqim të ri
Dëgjoni një muzikë të re
Shikoni një shfaqje të re në TV ose një film të ri
Veshni ca rroba të reja
Lexoni një libër të ri
Bëni ndonjë gjë spontanisht
Shprehë veten



Shikoni

Shikoni film
Shikoni shfaqje në TV
Shikoni video në YouTube

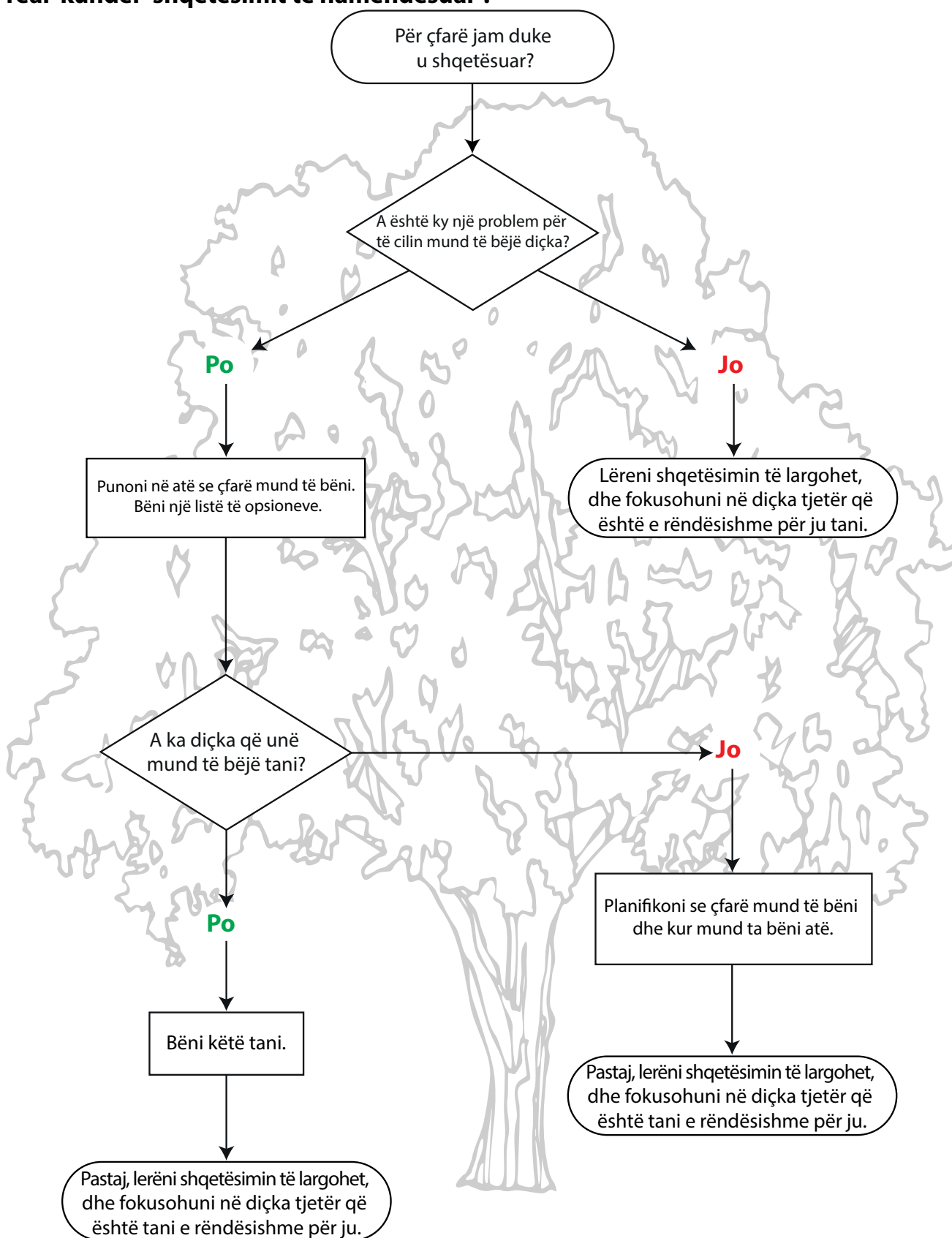


Shkruani

Shkruani një letër me komplimente
Shkruani letër një politikani
Shkruani një letër inatosje
Shkruani një letër mirënjohje
Shkruani një kartolinë 'falenderimi'
Shkruani një artikull / ditar
Shkruani CVn tuaj
Filloni të shkruani një libër

Të jetosh me shqetësim dhe ankth përgjatë pasigurisë globale

Shfrytëzo 'drurin e vendimit' për të ju ndihmuar të vëreni shqetësimin e 'problemit real' kundër 'shqetësimit të hamendësuar'?



Të jetosh me shqetësim dhe ankth përgjatë pasigurisë globale

Shtyerja e Shqetësimit Për Kohë të Papërcaktuar

Psikologët mendojnë se janë dy lloje të shqetësimit:

1. **Shqetësimet e problemit real** janë shqetësime rreth problemeve aktuale që ju ndikojnë tani. "Duart e mia janë të papastëra nga puna në kopsht, kam nevojë ti pastroj", "Kam nevojë të thërras shoqën time ose ajo do të mendojë se e kam harruar ditëlindjen e saj", "Nuk mund të gjejë çelësat e mi", "Nuk arrij të paguaj këtë faturë të rrymës", "I dashuri im nuk është duke folur me mua".
2. **Shqetësimet e hamendësuar** janë shqetësime rreth gjërave që aktualisht nuk ekzistojnë, por të cilat mund të ndodhin në të ardhmen. "Çka nëse unë vdes?", "Çka nëse vdes secili që e njohë?", "Ndoshta ky shqetësim është duke më çmendur"

Njerëzit që bezdisen nga shqetësimi shpesh e përfetojnë atë si të *pakontrollueshëm*, konsumues të kohës, dhe nganjëherë besojnë se është përfituese të angazhohen në shqetësim kur ky ndodhë. Të eksperimentuarit me anë të shtyerjes së shqetësimeve tuaja - duke ndarë qëllimshëm ca kohë të ditës tuaj për të mos bërë asgjë por vetëm të shqetësoheni dhe të kufizoni kohën e shpenzuar në shqetësim - është mënyrë ndihmëse e eksplorimit të lidhjes tuaj me shqetësimin. Ndjek hapat e mëposhtëm për *së paku* një javë.

Hapi 1: Përgatitja

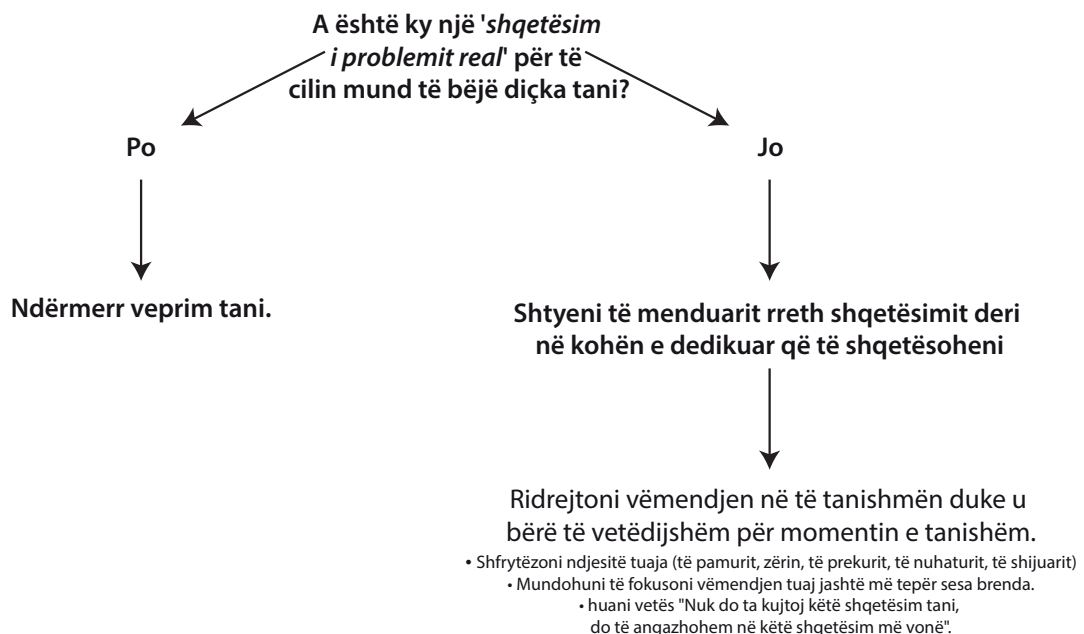
Vendos kur do të keni kohën e shqetësimit, dhe sa kohë do të zgjasë.

- 'Koha e shqetësimit' është kohë që ju ndani çdo ditë me qëllim specifik të shqetësoheni.
- Në cilën pjesë të ditës mendoni se ju do të jeni në gjendje më të mirë mendore që të merreni me shqetësimet tuaja?
- Kur ju nuk keni mundësi për tu trazuar?
- Nëse jeni të pasigurt, 15 deri 30 minuta çdo ditë në 7:00 pasdite shpesh është një pikënisje e mirë.



Hapi 2: Shtyerja e shqetësimit

Gjatë ditës, vendosni nëse shqetësimet që shpërfaqen janë shqetësime të 'problemit real' mbi të cilat ju mund të veproni tani, apo nëse ato janë shqetësime të hamendësuar që kanë nevojë të shtyhen.



Hapi 3: Koha e shqetësimit

Shfrytëzoni kohën kushtuar shqetësimit tuaj për tu shqetësuar. Merreni në konsideratë të shkruani ndonjë nga shqetësimet e hamendësuar që ju kujtohet se e keni pasur gjatë ditës. Sa brengosëse janë ato për ju tani? A ka ndonjë nga ato lloje të shqetësimeve që ju çojnë në ndërmarrjen e veprimeve praktike?

- Mundohuni të shfrytëzoni të gjithë kohën e përcaktuar, edhe nëse nuk ndiheni se keni shumë për tu shqetësuar, ose edhe nëse shqetësimet nuk duket se po bëjnë presion kësaj radhe.
- Reflektoni mbi shqetësimet tuaja tani - kur mendoni rreth tyre tani, a ju japin ato 'goditjen' e njëjtë ashtu si kur i keni menduar në fillim?
- A mundet ndonjë nga shqetësimet tuaja të konvertohet në problem praktik në të cilin ju mund të mendoni për ndonjë zgjidhje?

Sfidi i Mendimeve Tuaja Me Dhembshuri Gjatë Një Krize Shëndetësore Globale

Situata Me kë ishit? Çfarë ishit duke bërë? Ku ishit? Kur ndodhi kjo?	Emocionet & ndjesitë trupore Çfarë keni ndjerë? (Percaktoni intensitetin 0-100%)	Mendimet automatike Çfarë ju ka shkuar në mendje? (Mendimet, imazhet, apo kujtime)	Përgjigje me dhembshuri Çfarë do të ishte një përgjigje e vërtetë vet-dhembshurie ndaj mendimeve negative?
Shikimi i lajmeve në disa orë rresht.	Ndjenjat e ankthit dhe një ndjesi e panikut në rritje.	Kjo është e tmerrshme. Shumë njerëz mund të vdesin. Çfarë do të ndodhë me mua dhe familjen time?	Është e kuptueshme se ju jeni të shqetësuar – do të ishte e pazakontë të mos jeni. Çka është gjëja më e mirë të bëni për veten tuaj për tu ndier më mirë tani? Ndoshta në vend të lajmeve mund të shikoni një komedi, ose të ngriheni dhe të bëni diçka tjetër. Mundohuni t'i përgjigjeni vetës me cilësi dhembshurie të urtësisë, forcës, ngrohtësisë, mirësisë dhe mos-gjykitimit • Çfarë do të më thoshte shoku më i mirë? • Çfarë do të më thoshte një genie që vërtetë ndjenë dhembshuri? Çfarë toni të zërit do të kisha nevojë për të më folur në mënyrë që të ndjehem l/e qetësuar.

Të jetosh me shqetësim dhe ankth përgjatë pasigurisë globale

Sfidi i Mendimeve Tuaja Me Dhembshuri Gjatë Një Krize Shëndetësore Globale

Situata Me kë ishit? Çfarë ishit duke bërë? Ku ishit? Kur ndodhi kjo?	Emocionet & ndjesitë trupore Çfarë keni ndjerë? (Përcaktoni intensitetin 0-100%)	Mendimet automatike Çfarë ju ka shkuar në mendje? (Mendimet, imazhet, apo kujtimet)	Përgjigje me dhembshuri Çfarë do të ishte një përgjigje e vërtetë vet-dhembshurie ndaj mendimeve negative?
		Nëse keni pasur një imazh apo kujtim, çfarë nënkupton kjo për ju?	Mundohuni t'i përgjigjeni vetës me cilësi dhembshurie të urtësisë, forcës, ngrohësisë, mirësisë dhe mos-gjyqimit • Çfarë do të më thoshte shoku më i mirë? • Çfarë do të më thoshte një qenie që vërtetë ndjenë dhembshuri? • Çfarë tani të zërit do të kisha nevojë për të më folur në mënyrë që të ndjehem i/e qetësuar.

Disa sugjerime të fundit

- **Vendosja e një rutine.** Nëse jeni duke shpenzuar më shumë kohë në shtëpi, është e rëndësishme të vazhdoni me rutinë të rregullt. Mbani një kohë të rregullt për tu zgjuar dhe për të shkuar në shtrat, të ushqeheni në kohë të rregullt, dhe të përgatiteni dhe veshni rrobat çdo mëngjes. Mund të përdorni një orar për të strukturuar ditën tuaj.
- **Qëndroni aktiv mendërisht dhe fizikisht.** Kur ju planifikoni orarin ditor, përfshini aktivitete që mbajnë aktiv mendjen dhe trupin. Për shembull, mund të përpiqeni të mësoni diçka të re me një kurs online, ose të sfidoni vetën të mësoni një gjuhë të re. Gjithashtu është e rëndësishme të mbani vetën aktiv fizikisht. Për shembull të kryeni punët përreth shtëpisë me vrull për 30 minuta, apo një ushtrim nga video online me ushtrime fizike.
- **Praktikoni mirënjohjen.** Në kohë pasigurie, zhvillimi i praktikës së mirënjohjes mund të ju ndihmoi të lidheni me momente gëzimi, gjallërie, dhe kënaqësie. Në fund të çdo dite, ndajë kohë për të reflektuar në çka je falenderues për sot. Mundohuni dhe bëhuni specifik dhe vëni re në gjëra të reja çdo ditë, për shembull 'Jam mirënjohës që kishte diell në kohën e drekës kështu që mund të ulesha në kopsht'. Mund të filloni një ditar mirënjohjesh, ose të vendosni shënime mirënjohëse në një kuti. Inkurajoni njerëzit tjerë në shtëpi që të përfshihen gjithashtu.
- **Vëreni dhe kufizoni nxitësit e shqetësimit.** Derisa lajmet lidhur me situatën shëndetësore po raportohen, mund të ndihemi sikur kemi nevojë në mënyrë konstante të përcjellim lajme apo të kontrollojmë përditësimet në mediat sociale. Megjithatë, mund të vëreni se kjo gjithashtu nxitë shqetësimin dhe ankthin tuaj. Mundohuni të vëreni çfarë nxitë shqetësimin. Për shembull, a është shikimi i lajmeve për më shumë se 30 minuta? Kontrollimi i mediave sociale çdo orë? Mundohuni të kufizoni kohën që ju jeni ekspozuar ndaj nxitësve të shqetësimit çdo ditë. Mund të zgjedhni të dëgjoni lajmet në një kohë të përcaktuar çdo ditë, apo mund të kufizoni shumën e kohës që shpenzoni në media sociale për të kontrolluar lajmet.
- **Mbështetuni në burime të respektueshme të lajmeve.** Kjo gjithashtu mund të ndihmoi të jeni të vëmendshëm se nga ku merrni lajmet dhe informacionet. Bëni kujdes në zgjedhjen e burimeve të respektuara. Organizata Botërore e Shëndetësisë mundëson informata të shkëlqyeshme këtu:
<https://www.who.int/emergencies/diseases/novel-coronavirus-2019/advice-for-public>

Të jetosh me shqetësim dhe ankth përgjatë pasigurisë globale

Resource details

Title: Living with worry and anxiety amidst global uncertainty

Language: Albanian

Translated title: Të jetosh me shqetësim dhe ankth përgjatë pasigurisë globale

Translated by: Mimoza Gashi, Ariana Shala, Vigan Behluli

Type: Guide

Document orientation: Portrait

URL: <https://www.psychologytools.com/resource/living-with-worry-and-anxiety-amidst-global-uncertainty>

Disclaimer

Your use of this resource is not intended to be, and should not be relied on, as a substitute for professional medical advice, diagnosis, or treatment. If you are suffering from any mental health issues we recommend that you seek formal medical advice before using these resources. We make no warranties that this information is correct, complete, reliable or suitable for any purpose. If you are a mental health professional you should work within the bounds of your own competencies, using your own skill and knowledge, and therefore the resources should be used to support good practice, not to replace it.

Copyright

Unless otherwise stated, this resource is Copyright © 2020 Psychology Tools Limited. All rights reserved.