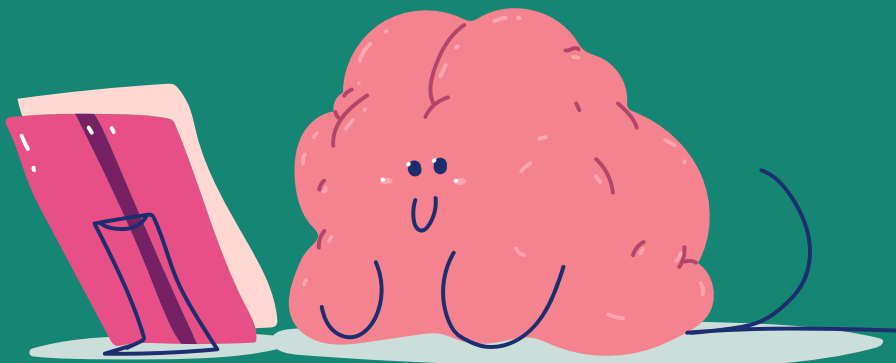


ku e ke  
mendjen

FLETORE PUNE PËR

ANKTHIN





*Kuekemendjen?* ka si qëllim të rrisë ndërgjegjësimin për shëndetin mendor, nëpërmjet informacioneve të ndryshme dhe këshillave praktike për kujdesin vetjak.

Zbulo më shumë:  
[www.kukemendjen.com](http://www.kukemendjen.com)  
[@kuekemendjen](https://www.instagram.com/kuekemendjen)

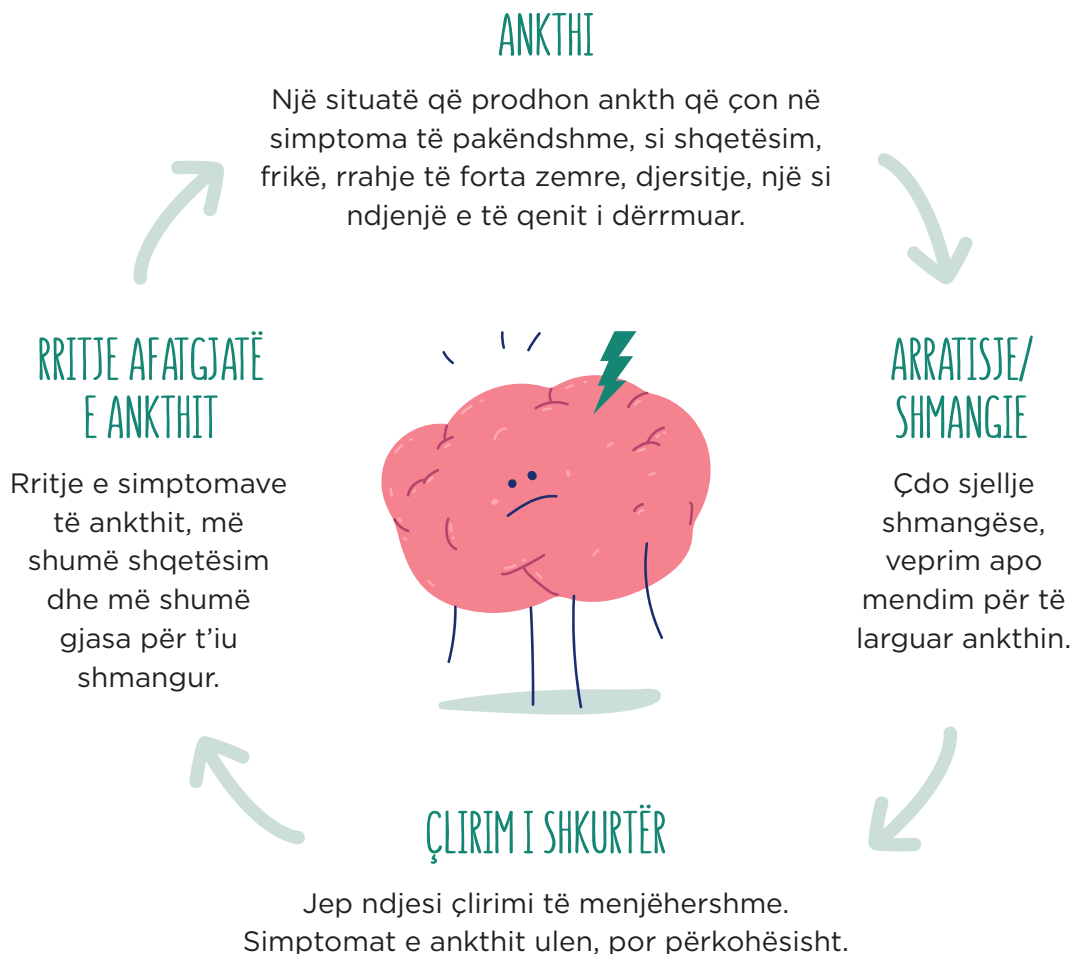
# ÇFARË ËSHTË ANKTHI?

Ankthi është reagimi natyral i trupit kundrejt stresit. Është ndjesia e parehatisë kur kemi shqetësim apo frikë, dhe mund të jetë e lehtë ose e rëndë.

Çdokush ka ndjesi ankthi në një pikë të jetës së vet. Për shembull, mund të ndihesh i shqetësuar apo në ankth për një provim, analizë mjekësore ose intervistë pune.

Në raste të tilla, të pasurit ankth është shumë normale.

Një çrregullim ankthi ndryshon nga ankthi normal në: Është më i rëndë, është afatgjatë, ndërhyr në punën, marrëdhëniet dhe jetën e përditshme të personit. Çrregullimet e ankthit shkaktojnë shqetësim dhe frikë të vazhdueshme dhe dërrmuese. Ankthi i tepërt mund t'ju bëjë të shmangni punën, shkollën, mbledhjet shoqërore dhe situata të tjera sociale që mund të shkaktojnë ose të përkeqësojnë simptomat tuaja.



## ANKTHI

Shqetësim për provimet, pagesat, apo një ndodhi e rëndësishme jete.

Reagim nga stresi.

Ndihmon që të shmangim situata të rrezikshme dhe na motivon të zgjidhim probleme të përditshme.

Të ndjerit i turpëruar në një situatë shoqërore të sikletshme.

T'i flasësh një miku se ndihesh nervoz para se të nisësh një punë të re.

Frikë realiste nga një situatë e rrezikshme, objekt apo vend.

## ÇRREGULLIMI I ANKTHIT

Ankth mbytës që shkakton shqetësim të madh dhe ndërhyrje te jeta e përditshme.

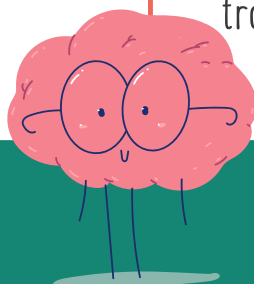
Reagon me intensitet të lartë emocional kur ndien kërcënim.

Shqetësime që janë kryesisht për gjëra që mund të shkojnë keq, apo për aftësinë për ta përballuar kur nuk ka shenjë rreziku.

Shmangia e situatave sociale nga frika mos gjykohesh, turpërohesh, apo poshtërohesh

Të kërkosh vazhdimisht siguri nga të tjerët për të ulur ankthin (që e shton më shumë ciklin e ankthit)

Mendime të përsëritura, flashbacks, makthe në lidhje me një ngjarje traumatike që ka ndodhur para disa muajsh apo vitesh.



# KËQYRJE

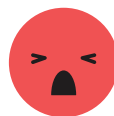
Data \_\_\_\_\_

SI PO NDIHEM FIZIKISHT DHE MENDËRISHT?

PËR ÇFARË JAM SHQETËSUAR?

ÇFARË I SHKAKTOI KËTO MENDIME?

NIVELI I ANKTHIT



# RIFORMULIMI I MENDIMIT

Të krijosh një hapësirë mes teje dhe reagimeve të tua lejon hapësirë për vështrimin e mendimit me mendjeplotësi. Nëse ke mbetur në një cikël mendimesh negative: merr frymë thellë, dhe pyete veten:

## A JANË MENDIMET E MIA PËRFUNDIMISHT TË SAKTA?

A është 100% e saktë? A mund ta ndërroj perspektivën time që ta shoh ndryshe? A ka prova? A po hidhem në përfundime? Si mund ta shohë dikush mendimin tim?

## SI MË BËN TË NDIHEM KJO?

Emëro ndjenjat e tua: mërziur, me nerva, lënduar, xheloz, nervoz?

## ÇFARË AFTËSISH PËRBALLIMI TË SHËNDETSHME MUND TË PËRDOR PËR TË MENAXHUAR ANKTHIN E TË RIFOKUSOHEM?

## ÇFARË MUND TË MËSOJ NGA KJO SITUATË?

# MENDIMET E SHTREMBËRUARA

Mendimet e shtrembëruara janë mendime që ndikohen nga emocionet dhe mund të mos jenë në përputhje me faktet e një situatë.

**⚡ MENDIMI GJITHÇKA OSE ASGJË:** Gjithashtu i njohur si “Mendimi bardhezi”. I shohim njerëzit, ngjarjet, si të mira apo të këqija, të shëmtuara apo të tmerrshme. Themi “gjithmonë” ose “kurrë” shpesh, zakonisht të mosparit e “zonës gri” që ekziston mes tyre.

**⚡ ZMADHIMI (KATASTROFIMI) / MINIMIZIMI:** Pret skenarin më të keq të mundshëm dhe reagon kundrejt zhgënjimeve dhe dështimeve sikur është fundi i botës. I minimizojmë forcat tona ose diçka tjetër për t’u dukur më pak e rëndësishme.

**⚡ FILTRIMI:** Vëren vetëm disa lloje provash. Vëren vetëm dështimet, por jo sukseset.

**⚡ HEDHJE FAJI:** Marrim me mend se është faji i çdokujt ose fajësojmë veten për gjërat që janë jashtë kontrollit tonë ose nuk janë puna jonë. “Është i gjithi faji im”.

**⚡ ETIKETIMI:** Përgjithësim ekstrem në vend që të fokusohemi në sjelljet e të tjerëve. “Jam kaq idiot”, ose “Është kaq budalla.”

**⚡ HEDHJE NË PËRFUNDIME:** Bëjmë supozime bazuar në pak prova. Për shembull, vendosim se dikush nuk na ka qejf ose marrim me mend se do të ndodhë diçka e keqe.

**⚡ PERFEXSIONIZMI:** Besimi se gabimet janë të këqija. Nevojë e fortë për kontroll ose dëshira për t’i pasur gjërat në një mënyrë të caktuar. Të jesh gabim është e papranueshme.

**⚡ ARSYETIMI EMOCIONAL:** Duke supozuar se për shkak se ndihemi në një mënyrë të caktuar, ajo që mendojmë duhet të jetë e vërtetë.

**⚡ “DUHET”:** Jetojmë me disa lloje rregullash se si “duhet të jemi”: kjo krijon pritshmëri strikte për veten tonë dhe të tjerët, dhe përfundojmë duke u ndier të zhgënjyer ose fajtorë kur nuk i arrijmë.

**⚡ ELIMINIMI I POZITIVEVE:** Nuk i llogarit ekspserienat pozitive. “Kjo nuk quhet”.

# RIFORMULIM I MENDIMEVE TË SH TREMBËRUARA

Një pjesë e rëndësishme e aftësive konjitive është të identifikosh që këto mendime janë të shtrembëruara dhe të vësh modelet e të menduarit. Teksa bëhemi më të vetëdijshëm për këto modele, përmirësohemi në modifikimin e mendimeve që prodhojnë ankth. Shembuj:

MENDIMI	SH TREMBËRIMI I MUND SHËM	PËRGJIGJJA RACIONALE
Nuk më ka kthyer përgjigje. Më urren.	Hedhje në përfundime	Ka mundësi që t'i ketë dalë diçka, nuk më urren dhe do të më kthejë përgjigje kur të ketë kohë.
Nuk më besohet që e thashë këtë. Duhet të mendojë se jam idiot.	Etiketime	Ndoshta e mendon, ndoshta jo. Por me shumë mundësi e ka harruar tani dhe s'po e mendon kaq sa unë.
Nëse e turpëroj veten para gjithë këtyre njerëzve, do të jetë gjëja më e keqe që mund të ndodhë.	Zmadhim	Po, mund të ishte e turpshme, por nuk do të zgjasë përgjithmonë. Sa më shumë e praktikoj aq më shumë mund t'i kaloj këto mendime.
Nuk mund t'i mbaroj të gjitha punët, kështu që s'do të bëj asnjërën.	Mendimi gjithçka ose asgjë	Mund të filloj t'i organizoj punët dhe kohën dhe të bëj aq sa mundem.



# USHTRIM I RIFORMULIMIT TË MENDIMEVE

Shkruaj mendimet e tua, shtrembërimet e mundshme dhe provat kundër mendimeve negative. Një rresht bazuar në eksperiencat e tua personale. Rreshtin tjetër nga perspektiva e një njeriu të dashur. Syno të kesh disa përgjigje racionale.

MENDIMI	SHTREMBËRIMI I MUNDSHËM	PËRGJIGJJA RACIONALE
	➤	➤
	➤	➤
	➤	➤
	➤	➤

# FLETA E REGJISTRIMIT TË MENDIMEVE

Data	Ndjesitë fizike	Situata/shkaktarët	Mendimet, imazhet, impulset	Perspektivë tjetër	Sjellje tjetër
	Çfarë vë re në trupin tim?	Çfarë i shkaktoi këto mendime?	Çfarë mendimi, imazhi apo impulsi të erdhi?	Merr frymë thellë. A ka një mënyrë tjetër për ta parë këtë?	Çfarë mund të bëj ose mund të kisha bërë ndryshe?

# KONTROLLIM I SHMANGIES

## ÇFARË PO SHMANG?

A po bëj scroll në rrjete sociale për të shmangur diçka? Çfarë sjelljeje po bëj për të shmangur ndonjë dhimbje? A po i shmangem dikujt sepse nuk dua të përballem me situatën? A po zvarris një detyrë të caktuar?



## PSE PO E SHMANG?

Si më bën të ndihem?



## SI MUND TA COPËZOJ KËTË DETYRË NË HAPA TË MENAXHUESHËM?

A mund të kërkoj ndihmë ose mbështetje?



## ÇFARË KUFIJSH DUHET TË VENDOS PËR VETEN TIME?

# PËRBALLIMI I FRIKËRAVE TË MIA

Shëno frikën ndaj së cilës dëshiron të ekspozosh veten. Më pas, shkruaj një hap që mund të marrësh për ta ekspozuar veten ndaj frikës, duke filluar nga më pak i vështiri te më i vështiri. Përdori me qëllim shkaktarët e frikës që të mësohesh me shqetësimin. Festoje çdo hap.

Do të përballoj frikën time nga



MË I VËSHTIRI

MË PAK I VËSHTIRI

NIVELI I ANKTHIT (1-10)

# PËRBALLIMI I FRIKËRAVE TË MIA

Shëno frikën ndaj së cilës dëshiron të ekspozosh veten. Më pas, shkruaj një hap që mund të marrësh për ta ekspozuar veten ndaj frikës, duke filluar nga më pak i vështiri te më i vështiri. Përdori me qëllim shkaktarët e frikës që të mësohesh me shqetësimin. Festoje çdo hap.



Do të përballoj frikën time nga

E folura në publik

Të jap fjalim para një turme

MË I VËSHITIRI

Të jap fjalim të shkurtër te një event shoqëror

Të praktikoj fjalimin para dikujt tjetër ose virtualisht

T'i kërkoj dikujt në grup nëse do të punojnë me mua për të praktikuar një fjalim

Të marr një rol tjetër në klasë

Të marr pjesë te një ushtrim të foluri në publik me një grup të vogël

Të prezantoj veten time tek tre të tjerë dhe t'i pyes sa kohë kanë në këtë klasë

Të prezantoj veten time me një person në klasë dhe ta pyes sa kohë ka në këtë klasë

Të kërkoj online e të bashkohem me një klasë të foluri në publik

Të imagjinoj një situatë ku po jap një fjalim në publik

MË PAK I VËSHITIRI

NIVELI I ANKTHIT (1-10)



# TEKNIKA QENDËRZIMI

## MERR FRYMË THELLË

Merr frymë me ngadalë. Ndieje çdo frymëmarrje që të mbush mushkритë dhe vër re se si ndihet kur e nxjerr.

## MINDFULNESS 5 4 3 2 1

Fillo duke marrë frymë thellë me hundë, dhe nxirre nga goja. Me ngadalë vështro përreth dhe sille vëmendjen te:

- 5 gjëra që mund të shohësh
- 4 gjëra që mund të prekësh
- 3 gjëra që mund të dëgjosh
- 2 gjëra që mund të nuhasësh
- 1 gjë që mund të shijosh

## NGJYROSJE ME VETËDIJE

Ngjyrat na lejojnë të sjellim vëmendjen te si zgjedhim dhe aplikojmë ngjyrën në një dizajn dhe të sjellim vetëdijen te momenti i tanishëm. Përfshihen letra ngjyrosjeje.

## DËGJO RRETH E RROTULL

Merr pak momente për të dëgjuar zhurmat rreth teje. A dëgjon zogj? Qen që lehin? Makineri apo trafik? Lëri zhurmat të të kujtojnë ku je.

## FRYMËMARRJA KUTI

Duke mbajtur duart e relaksuara në prehër me pëllëmbët sipër, fokusohu te postura jote. Duhet të jesh ulur drejt. Kjo do të të ndihmojë të frymosh thellë.

- 1 Duke u ulur drejt, me ngadalë nxirr nga goja frymën, duke nxjerrë jashtë gjithë oksigjenin nga mushkритë.
- 2 Me ngadalë merr frymë thellë me hundë dhe numëro deri në katër. Numëro shumë ngadalë me mendje. Ndieje ajrin të mbushë mushkритë e tua, derisa të mbushen plot dhe ajri të lëvizë për te barku yt.
- 3 Mbaje frymën për katër numërime të tjera.
- 4 Nxirre frymën nga goja për të njëjtin numërim të ngadaltë deri në katër, duke përjashtuar ajrin nga mushkритë dhe barku. Ji i ndërgjegjshëm për ajrin që largohet nga mushkритë e tua.

# TEKNIKA QENDËRZIMI

## SHIJO NJË AROMË

A ka një fragrancë që të tërheq? Mund të jetë një filxhan çaji, një erëz, ose një sapun i preferuar. Thithe aromën me ngadalë dhe thellë dhe përpiku të mendosh cilësitë e saj.

## DËGJO MUZIKË QETËSUESE

Luaj tinguj natyre, muzikë klasike, apo çdo muzikë qetësuese që të pëlqen. Dëgjoji me vëmendje tingujt e zogjve, dallgëve apo pyjeve.

## REGJISTRO SI PO NDIHESH

Përdor telefonin për të regjistruar zërin tënd. E shprehura nëpërmjet regjistrimit të ndihmon të çliroh mendimet. Si me efektin e të folurit me dikë - pjesërisht nga projektimi i mendimeve të tua drejt botës. Ke dhe avantazhin që ta dëgjosh veten tënde, ky është çelësi. Këtu ke mundësinë të reflektosh dhe të zhvillosh vetëdije më të madhe. “Si ndihet kjo?” “A më vjen diçka në mendje kur...?” “Çfarë mendon se të pengon që ta marrësh këtë hap?”

## PRAKTIKO VETËBUTËSI

Përsëriti vetes fraza të dhembshura:

“Kjo ndjesi do të kalojë. Mund të lëvizësh përtej kësaj ndjesie.”

“Po bën më të mirën tënde pavarësisht situatave.”

## LISTO TË PREFERUARAT

Listo tri gjëra të preferuara në kategori të ndryshme, si vende, këngë, filma, libra, kafshë, etj.

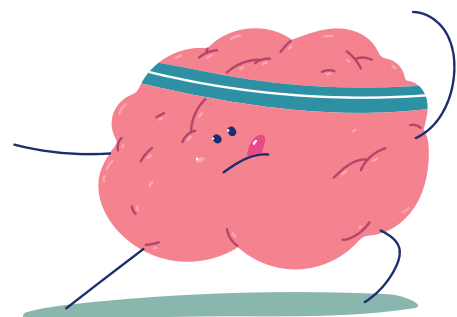
## LIDHU ME NATYRËN

Çfarë sheh? Vër re si lëvizin retë.

Çfarë dëgjon? I dëgjon zogjtë?

Çfarë nuhat?

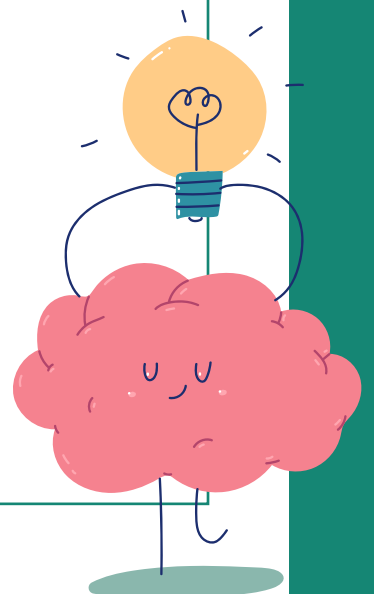
Si ndihet tekstura e pemëve?



# MENAXHIMI I ANKTHIT

ÇFARË PO MË JEP ANKTH?

ÇFARË MUND TË BËJ PËR TA MENAXHUAR?





## NË VEND TË:

## PROVO:

NUK KAM BËRË  
MJAFTUESHËM



BËRA AQ SA MUNDA

PËRSE NDIHEM  
KËSHTU?



JAM NJERI

NDIHEM I PADOBISHËM



UNË KAM VLERË

JAM KAQ MBRAPA



ÇFARË MUND TË FESTOJ?

KAM NGEÇUR



ÇFARË HAPI TË VOGËL  
MUND TË MARR?

PËRSE PO NDODH KJO?



ÇFARË PO MË MËSON?

KJO ËSHTË E TEPËRT



PËR ÇFARË  
KAM NEVOJË?



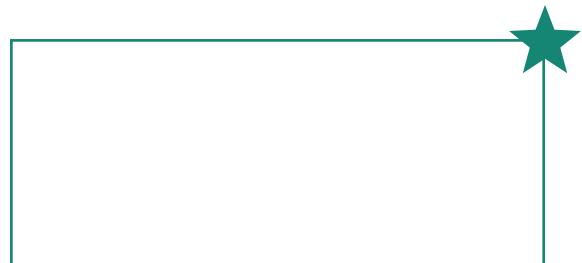
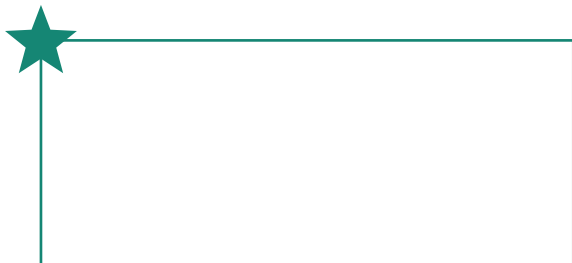

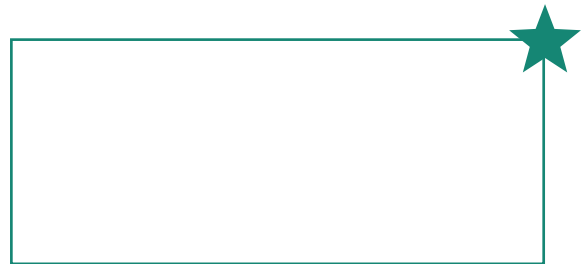
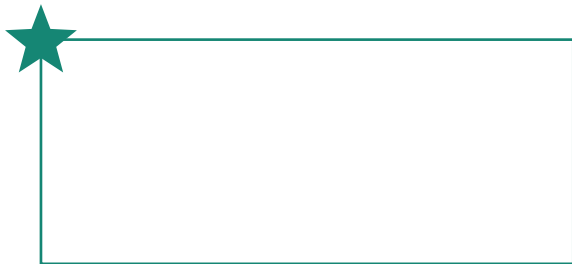
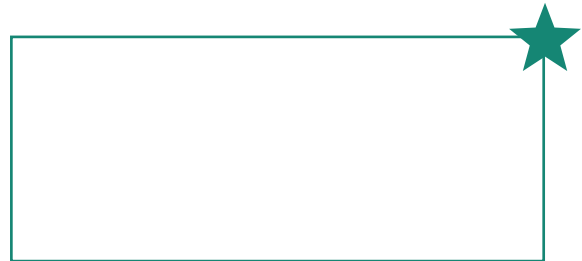
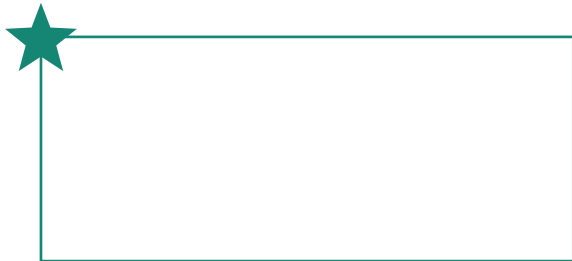
# REFLEKTIME PËR DITAR

- ⚡ Emëroje ankthin tënd. Si duket, si tingëllon dhe si ndihet?
- ⚡ Shkruaj një letër të dhembshur ankthit.
- ⚡ Përshkruaj se si ndihesh tani.
- ⚡ A ndien se diçka nuk është në vend në jetën tënde? Çfarë vlerash janë të rëndësishme për ty? Çfarë hapash të vegjël mund të marrësh për t'u afruar me vlerat e tua?
- ⚡ Cilat janë mësimet më të mëdha që të ka dhënë ankthi?
- ⚡ Shkruaj vetes një letër dashurie në vetën e tretë (“Jam krenar se si ti...”, “E adhuroj se si ti...”).
- ⚡ Listo tri gjëra që të kanë dhënë lumturi këtë javë. Përshkruaj sa më me detaje të mundesh.
- ⚡ Shkruaj për një herë që i ke përmirësuar ditën dikujt.
- ⚡ Shkruaj tri cilësi që admiron te vetja.
- ⚡ Çfarë duhet të lësh të shkojë? Pse po kapesht pas saj?
- ⚡ Me çfarë kufijsh duhet të punosh? Çfarë hapash mund të marrësh për ta?
- ⚡ Shkruaj një letër faljeje vetes sate ose vetes së kaluar. Shkruaj me aq dhembshuri sa do t'i shkruaje një miku.
- ⚡ Shkruaj një letër faljeje dikujt që të ka shkaktuar dhimbje. Mbaj mend se falja nuk do të thotë se ke harruar apo po justifikon një sjellje të keqe. Ne falim që t'i lëmë gjërat të shkojnë, të ecim përpara dhe për paqen tonë të brendshme.
- ⚡ Cilat janë tri gjëra që ke qejf të bësh dhe që të sjellin gëzim?
- ⚡ Shkruaj se si do të dukej dita jote e përsosur.



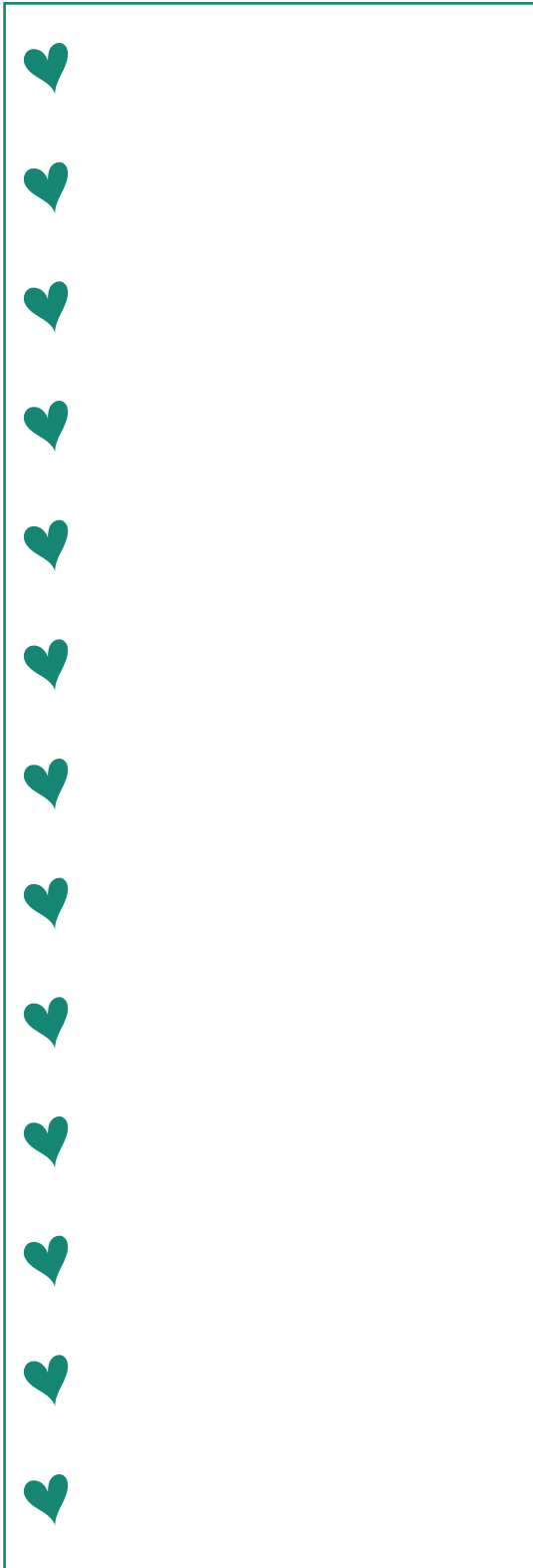
# AKTE TRIMËRIE

Regjistro momente kur të duhej të bëje diçka që kërkonte trimëri. (P.sh. të angazhohesh në një eksperiencë të re, të kërkosh falje, të ngresh zërin për dikë, të jesh vetvetja...) Çdo akt i vogël quhet! Kthehu te kjo fletë për t'i kujtuar këto momente dhe të ndihmosh të rrisësh vetëbesimin tënd.



# MIRËNJOHJE

JAM MIRËNJOHËS PËR:



JAM MIRËNJOHËS PËR:



# SISTEMI IM I MBËSHTETJES

Të dhënat e kontakteve të rrjetit tim të mbështetjes dhe burimeve kur aftësitë e përballimit nuk mjaftojnë: Familje/miq, terapist, grup komuniteti...

---

---

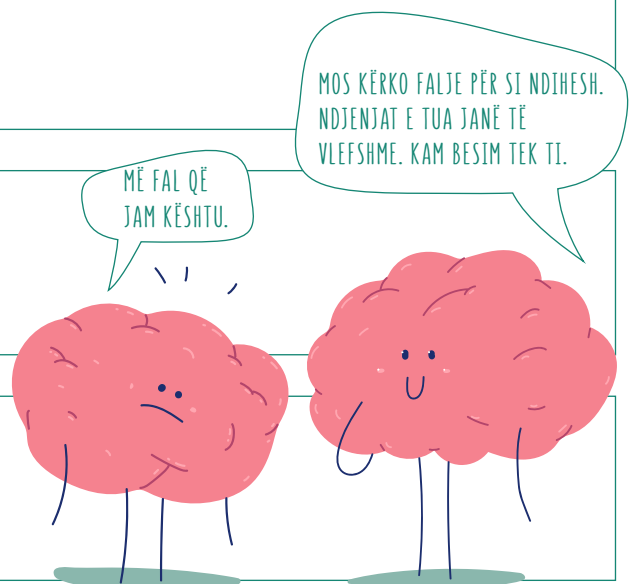
---

---

---

---

---



# POHIME POZITIVE

ME ÇDO FRYMË, ÇLIROJ ANKTHIN BRENDË MEJE.

KY PANIK ËSHTË I PËRKOHSHËM DHE DO TË KALOJË.

VLERA IME NUK PËRCAKTOHET NGA  
SA I ZËNË JAM. JAM MJAFTUESHËM.

MUND TË PRANOJ PAPËRSOSMËRINË.

MUND TË PËRBALLOJ DYSHIMIN DHE TË PRANOJ PASIGURINË.

I JAP VETES SIME TË NJËJTËN MIRËSI  
QË U TREGOJ NJERËZVE TË MI TË DASHUR.

MË LEJOHET TË THEM “JO” DHE TË  
RIKARIKOJ SHËNDETIN TIM MENDOR.



FLETORË PUNE PËR

ANKTHIN

ku e ke  
mendjen

