

ÇFARË ËSHTË ANKTHI?

Shumica e njerëzve ndihen në gjendje ankthi herë pas here. Megjithatë, ankthi mund të bëhet problematik kur behet i tepruar, nëse ndërhyt në aktivitetet tuaja të përditshme. Ankthi vjen nga faktor të ndryshëm që shpesh mund të trajtohen. Trajtimi përfshinë psikoterapi dhe terapi medikamentoze (me ilaçe).

Ankthi është një përgjigje e natyrshme e trupit ndaj ndjenjës së frikës apo kërcënimeve të mundshme. Mund të bëhet problematik nëse fillojmë të shqetësohemi me shumë sec duhet për situata relativisht të padëmshme. Kur ankthi ndihet intensiv apo mbytës, ai fillon të ndërhyjë në jetën tonë të përditshme.



SIMPTOMAT E ANKTHIT:

Simptomat fizike të ankthit përfshijnë:

- Rrahje të shpejta të zemrës ose palpitacione
- Frymëmarrje e shpejtë
- Ndjenje e te vjellave
- Dridhje
- Djersitje
- Tharje goje
- Dhimbje gjoksi
- Dhimbje koke
- Marramendje

Simptomat mendore të ankthit përfshijnë:

- Lodhje
- Ndjenje shqetësimi apo irritimi
- Paaftësi për t'u përqendruar apo për të marrë vendime.
- Vështirësi në gjumë.
- Të shqetësohesh për të kaluarën ose të mendosh që diçka e keqe do të ndodhë.

Simptomat e sjelljes së ankthit përfshijnë:

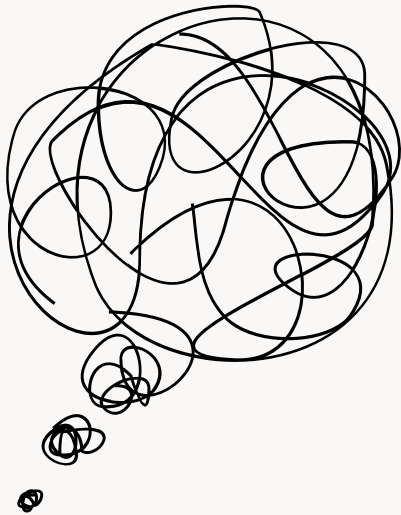
- Dëshire për të qenë vetëm, për të shmangur miqtë dhe situatat sociale.



Simptomat fizike shkaktohen pjesërisht nga truri i cili dërgon shumë mesazhe poshtë nervave në pjesë të ndryshme të trupit kur jeni te ankosur. Kur jeni në ankth lironi hormonet e stresit, të tilla si adrenalina (epinephrine), në gjak. Këto veprojnë në zemër, muskuj dhe pjesë të tjera të trupit për të shkaktuar simptoma, të tilla si rrahje te shpejta zemre dhe duar te djersitura.

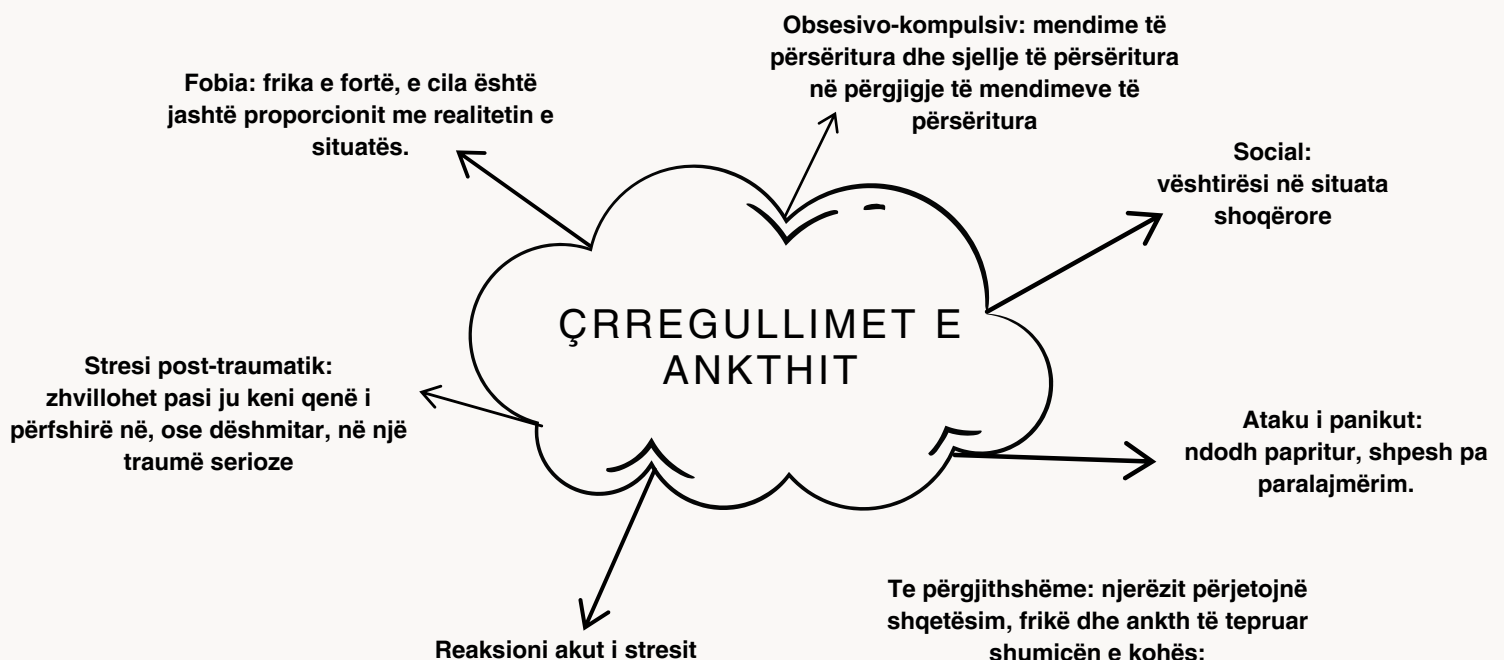
ÇFARË E SHKAKTON ANKTHIN?

- Disa njerëz mund të jenë më të prirur ndaj ankthit për shkak të gjenetikës së tyre dhe mund të kene një çekuilibër kimik në tru
- Përvojat e vështira të së kaluarës në fëmijëri, adoleshencë ose në moshë madhore
- Ngjarjet e tanishme stresuese/traumat e jetës
- Ankthi ndonjëherë mund të jetë një efekt anësor i ilaçeve, si psh ilaçeve psikiatrike, ose për shkak të përdorimit të drogave rekreative ose alkoolit.
- Ankthi mund të jetë gjithashtu një simptomë e sëmundjeve të tjera, veçanërisht e hipertiroidizmit.



Kur ankthi mund të klasifikohet si një gjendje e shëndetit mendor:

- Është jashtë proporcionit me situatën stresuese; ose vazhdon kur një situatë stresuese ka kaluar, ose stresi është paket, ose
- Shfaqet pa ndonjë arsye të dukshme kur nuk ka një situatë stresuese.



TRAJTIMI I ANKTHIT

Qëllimi kryesor i trajtimit të ankthit është t'ju ndihmojë të zvogëloni simptomat në mënyrë që ankthi të mos ndikojë më në jetën tuaj të përditshme.

Opsionet e trajtimit varen nga gjendja që keni dhe sa rëndë jeni prekur. Ato mund të përfshijnë një ose më shumë nga këto:

Pranimi

Të kuptosh shkakun e simptomave dhe të flasësh me një mik, anëtar të familjes ose një profesionist shëndetësor mund të të ndihmojë. Disa njerëz shqetësohen se simptomat fizike të ankthit, të tilla si një 'zemër që rreth fort' janë për shkak të një sëmundjeje fizike. Kjo mund ta përkeqësojë ankthin. Të kuptosh se ke një çrregullim ankthi nuk ka të ngjarë për të shëruar simptomat, por shpesh është ndihmuese.

Këshillimi

Kjo mund t'i ndihmojë disa njerëz me disa kushte. Për shembull, këshillimi i cili përqendrohet në aftësitë për zgjidhjen e problemeve mund të ndihmojë nëse keni çrregullim ankthi të përgjithësuar

Kurset e menaxhimit të ankthit

Këto mund të jenë një opsion për disa kushte, nëse kurset janë në dispozicion në zonën tuaj. Kurset mund të përfshijnë: të mësuarit se si të relaksoheni, aftësitë për zgjidhjen e problemeve, strategjitë e përballimit dhe mbështetja në grup.

Terapia kognitive e sjelljes për ankth

Kjo terapi mund të funksionojë mirë për çrregullimet e vazhdueshme të ankthit dhe fobitë: Është një lloj terapie që merret me proceset tuaja aktuale të mendimit dhe/ose sjelljeve dhe synon t'i ndryshojë ato, gjë që mund t'ju ndihmojë të menaxhoni ankthin tuaj.

Ndihmoni veten tuaj

Ka grupe të ndryshme kombëtare të cilat mund të ndihmojnë duke dhënë informacion, këshilla dhe mbështetje. Ata, ose mjeku ose infermierja juaj e praktikës, mund të jenë gjithashtu në gjendje t'ju vënë në kontakt me një grup mbështetës lokal për mbështetje ballë për ballë.

Ju gjithashtu mund të merrni fletëpalosje, libra, CD, DVD, MP3, etj, mbi relaksim dhe luftimin e stresit. Ata mësojnë teknika të thjeshta të frymëmarrjes së thellë dhe masa të tjera për të lehtësuar stresin, ju ndihmojnë të relaksoheni dhe ndoshta të lehtësoni simptomat e ankthit.

Kjo burim u krijua Dr Bruna Pura.

UKAMS nuk zëvendëson këshillat mjekësore të personalizuara nga një profesionist i licencuar të kujdesit shëndetësor.

Për shqetësime specifike mjekësore ose urgjenca, ju lutem kontaktoni direkt një ofruar të kujdesit shëndetësor ose kërkoni ndihmë të menjëhershme përmes shërbimeve të urgjencës. UKAMS është këtu për të ofruar mbështetje dhe informacion të përgjithshëm, jo këshilla mjekësore urgjente ose të individualizuara.

Kjo përmbajtje është përkthyer dhe përshtatur nga informacion që është i disponueshëm në faqen e internetit të NHS.

Ky burim u krijua në Dhjetor 2024

