

## ANKTHI, SI ÇRREGULLIM AKTUAL!



### Burim Meta

Specialist i Psikiatrisë dhe  
Psikolog

KEG Clinic dhe VENE Lab –  
Ferizaj;

Ankthi është një gjendje psikologjike dhe fiziologjike e ngritur si reagim ndaj situatave reale ose jo, frikësuese, të panjohura e kërcënuese. Të gjithë njerëzit provojnë në jetë ankth, para apo pas situatave të caktuara, si një mënyrë pozitive për tu mbrojtur, për sa kohë funksioni i tij nuk bëhet pengesë për funksionimin dhe mirëqenien psikofizike të individit. Ankthi karakterizohet nga tipare psikologjike sjellore dhe fiziologjike. Ndodh kryesisht kur lindin probleme, dilema, situata të vështira e të rrezikshme, si dhe vepron si mekanizëm paralajmërues për të përgatitur personin që të përballet në mënyrën më të mirë me këto situata që përjetohej si kërcënuese dhe të rastit. Kështu, parandalon dëmtimin ose lëndimin duke mobilizuar personin. Ai gjithashtu mund të veprojë si një forcë lëvizëse për të përgatitur, organizuar dhe aktivizuar individin për të arritur një qëllim.

Ankthi është një nga format më të zakonshme të sëmundjeve mendore. Ankthi ndikon në shëndetin tuaj. Nëse vuani nga një çrregullim ankthi, hulumtimet sugjerojnë se mund të keni një rrezik më të lartë për të përjetuar probleme shëndetësore somatike gjithashtu. Pra, kur menaxhoni ankthin tuaj, po kujdeseni edhe për shëndetin tuaj fizik. Në përgjithësi, përvoja e ankthit përfshin një ndjenjë shqetësimi, një përmbajtje mendore dhe mund të shihet si një mesazh për trupin se diçka nuk është në rregull. Kjo shpesh nuk është e qartë dhe duket se ekziston pa asnjë arsye. Mund të jetë edhe i përgjithësuar si një shqetësim dhe mërzë e vazhduar e tepruar dhe jo realiste mbi pothuajse të gjitha rrethanat jetësore, që shoqërohet me një ndjenjë mungese kontrolli dhe një vigjilencë të lartë ndaj çdo stimuli të lidhur me situatat kërcënuese.

Gjatë njëzet viteve të fundit neurobiologjia e ankthit ka bërë përparime të mëdha. Përmes teknikave funksionale të imazhit të SNQ, e dimë se strukturat e sistemit parietal si hipotalamusi dhe amigdala, korteksi parafrontal dhe trangu i truror përfshihen në perceptimin e stresit dhe stimujve ankth.

### Etiologjia

Emëruesi i përbashkët i teorive paraqet dimension multifaktorial të një modeli biopsikosocial, si faktorë biologjik, përbërës psikologjik dhe social. Mënyra e të jetuarit dhe e perceptimit të çdo personi si dhe bota e tij njohëse dhe emocionale ndikon në mënyrën e manifestimit dhe tolerimit të ankthit, gjithashtu të rëndësisë së veçantë janë edhe: predispozita gjenetike, personaliteti, karakteristikat psikologjike, funksionet njohëse, mënyra e jetesës, ngjarjet stresuese, trauma, sëmundjet fizike. Ekzistojnë edhe faktor tjerë të rrezikut, si: drojë ose ndjesi e shqetësuar ose nervoze në situata të reja në fëmijëri, ekspozimi ndaj ngjarjeve stresuese dhe negative të jetës ose mjedisit, një histori ankthi ose çrregullimesh të

tjera mendore në të afërmit biologjik.

Është vlerësuar se gjenet kontribuojnë 30% - 50% në zhvillimin e një çrregullim ankthi, pra disa njerëz mund të kenë një ndjeshmëri më të lartë gjenetike ndaj stresit.

### Epidemiologjia

Mbi 40 milionë amerikanë të rritur kanë një çrregullim ankthi, duke e bërë këtë lloj të gjendjes së shëndetit mendor më të zakonshmin tek ata më të vjetër se 18 vjeç. Çrregullimet e ankthit zakonisht fillojnë gjatë fëmijërisë së vonë ose adoleshencës së hershme, por ato mund të fillojnë në çdo moshë. Rreth 284 milionë njerëz në mbarë botën kanë një çrregullim ankthi. Rreth 31.1% e të rriturve amerikanë përjetojnë ndonjë çrregullim ankthi në një moment në jetën e tyre. Rreth 19.1% e të rriturve në SHBA kishin ndonjë çrregullim ankthi vitin e kaluar. Femrat janë 2-3 herë më shumë gjasa të vuajnë nga çrregullimi i ankthit të përgjithësuar më shume se meshkujt. Një në 50 njerëz zhvillojnë këtë sëmundje në një moment të jetës.

### Simptomat e Ankthit

Pra, ankthi manifestohet nga shqetësime të ndryshme fizike që vijnë nga mbiaktiviteti i SNA dhe vijnë nga çdo sistem i trupit si SF me gulçim, SKV me takikardi, SN me marramendje, dhembje koke me TGI. Gjithashtu, ekzistojnë edhe çrregullime të gjumit, nervozizëm dhe vështirësi në përqendrim. Në nivel emocional ankthi përjetohej si një tension ose ankth i brendshëm i cili shprehet me mendime negative ose shkatërruese, se diçka e keqe do të ndodhë.

### Diagnoza e Ankthit

end Kriteret Diagnostikuese sipas DSM-IV, përkufizojnë si ankth të përhershëm dhe shqetësim për ngjarje dhe aktivitete të jetës së përditshme (puna, shkolla, familja etj.) të cilat zgjasin më shumë se 6 muaj. Individit që vuan nga ky çrregullim e ka të vështirë ta kontrollojë shqetësimin e përjetuar që shoqërohen nga disa shenja dhe simptoma:

- 1.Paaftësi për tu qetësuar;
- 2.Ndjenjë lodhjeje ose lodhje e shpejtë;
- 3.Vështirësi në përqendrim ose bllokim i mendjes;
- 4.Irritueshmëri;
- 5.Tension muskolor;
- 6.Shqetësime gjumi;
- 7.Çrregullimet e humorit;
- 8.Takikardi;
- 9.Diarre;
- 10.Pagjumësi;

- 11.HTA;
- 12.Diaforezis;
- 13.Dridhje të zërit;
- 14.Urinim i shpeshtë;
- 15.Nauze;
- 16.Tharje të gojës;
- 17.Harresa të herëpashershme, etj.

Diagnoza e ankthit bëhet nga një specialist, psikiatër ose psikolog klinik duke marrë parasysh kohëzgjatjen e simptomave, intensitetin e tyre dhe efektet e tyre në funksionimin e individit.

### Çrregullimet e ankthit

Çrregullimet kryesore të ankthit sipas sistemit të klasifikimit ICD-10, janë:

- fobitë që përfshijnë fobi specifike, agorafobi dhe fobi sociale
- çrregullimet e panikut
- çrregullim ankthi i përgjithësuar
- çrregullim i ankthit social
- çrregullim obsesiv-kompulsiv
- çrregullimet që lidhen me stresin dhe traumën

Ankthi është i ngjashëm me frikën, por ndryshon në atë se në frikë kërcënimi është zakonisht i qartë dhe i menjëhershëm, ndërsa te ankthi është pritshmëria e një kërcënimi të ardhshëm. Frika dhe ankthi, në rrethana specifike, nuk janë asgjë për tu shqetësuar. Frika shkakton përgjigjen tonë natyrale të "fluturimit, luftës ose ngrirjes". Frika dhe ankthi janë përgjigje adaptive që janë të nevojshme për mbijetesë. Ankthi i rastësishëm është një pjesë normale e jetës.

### Trajtimi - Mjekimi

Trajtimi me medikamente dhe trajtimi psikoterapeutik (psikosocial)

Të përjetosh ankth do të thotë të kesh frikë për gjithçka. Shumica e njerëzve kanë të njëjtat shqetësime, gjithsecili prej tyre kujdeset në mënyra të ndryshme dhe në nivele të ndryshme. Shumë e rëndësishme të edukojmë pacientin në ruajtjen e funksionimit social për të parandaluar degradimin dhe rënien, të ndihmojmë në rritjen e aftësive për të përballuar dhe zgjidhur problemin e çrregullimit të tyre.

Terapia e ankthit fokusohet në mjekim me medikamentoz dhe psikoterapi, që shpesh kombinohen. Zakonisht jepen benzodiazepina, anksiolitik, antidepressiv dhe Beta-blokator. Kohëzgjatja e mjekimit varet

nga ashpërsia dhe kohëzgjatja e simptomave.

Medikamentet kundër ankthit mund të ndihmojnë në reduktimin e simptomave të ankthit, sulmeve të panikut ose frikës dhe shqetësimit ekstrem.

Benzodiazepinat përdoren ndonjëherë si trajtime të linjës së parë për çrregullimin e ankthit të përgjithësuar, ato kanë përfitime dhe disavantazhe. Benzodiazepinat si Clonazepam (Klonopin) dhe Lorazepam (Ativan) janë më të dobishme në ndalimin e simptomave të rënda te ankthi. Gjithashtu Alprazolam (Xanax) përdoret shpesh, kohëzgjatjen e tij të shkurtër të veprimit, ndonjëherë mund të rezultojë që pacienti ta përdorë pa kriter.

Benzodiazepinat përdoren ndonjëherë si trajtime të linjës së parë për çrregullimin e ankthit të përgjithësuar, ato kanë përfitime dhe disavantazhe. Benzodiazepinat si Clonazepam (Klonopin) dhe Lorazepam (Ativan) janë më të dobishme në ndalimin e simptomave të rënda te ankthi. Gjithashtu Alprazolam (Xanax) përdoret shpesh, kohëzgjatjen e tij të shkurtër të veprimit, ndonjëherë mund të rezultojë që pacienti ta përdorë pa kriter.

Buspironë (anksiolitik-jobenzodiazepinë), është qetësues që vepron në Serotoninë, që mund të shkaktojë simptoma ankthi. Që ajo të jetë efektive duhet të përdoret të paktën 2-8 javë, të fillohet me një dozë të ulët dhe një plan të mirë trajtimi, të ndiqen me rigorozitet këshillat dhe rikonsultimi tek mjeku psikiatër për çdo efekt të pritshëm si shkak i mjekimit. Efekti i saj terapeutik shfaqet pas 1 jave përdorimi, fillimisht me doza të vogla pastaj në doza normale dhe pas dukjes së përmirësimit duke e reduktuar dozën gjersa të arrijmë në dozën mbajtëse për trajtim afatgjatë. Benzodiazepinat janë efektive në lehtësimin e ankthit dhe kanë efekt më të shpejt se sa antidepressivët. Nëse njerëzit ndalojnë papritur marrjen e benzodiazepinave, ankthi i tyre mund të kthehet. Prandaj, benzodiazepinat duhet të zvogëlohen ngadalë.

Anksiolitikët, nëse përdoren për një kohë të gjatë si dozë maksimale mbajtëse, humbet efektin e tij. Krijimi i varësisë fizike ose psikike, rreziku i krijimit të varësisë rritet me zmadhimin e dozës dhe kohëzgjatjes së trajtimit ose keqpërdorimit të tyre.

Antidepressivët, përdoren zakonisht për të trajtuar depresionin, por edhe për të zvogëluar simptomat e ankthit. Janë efektive në lehtësimin e simptomave të ankthit në të paktën tek gjysma e njerëzve që vuan nga çrregullimi i ankthit të përgjithësuar. Antidepressivët veprojnë duke ndërhyrë

me neurotransmetuesit si Serotonina që mund të shkaktojë ankth. Të paktën pas 2-3 jave japin efektet e dëshiruara.

Fëmijët, adoleshentët dhe të rriturit më të rinjë se 25 vjeç, mund të përjetojnë rritje të mendimeve ose sjelljeve vetëvrasëse kur marrin medikamente kundër depresionit, veçanërisht në javët e para pas fillimit ose kur ndryshon doza. Për shkak të kësaj, njerëzit e të gjitha moshave që marrin antidepressantë duhet të vëzhgohen nga afër, veçanërisht gjatë javëve të para të trajtimit.

Beta-blokatorët, përdoren më shpesh për të trajtuar presionin e lartë të gjakut, ata mund të ndihmojnë në lehtësimin e simptomave fizike të ankthit, të tilla si rrahje të shpejta të zemrës, dridhje dhe skuqje. Këto medikamente mund t'i ndihmojnë njerëzit të mbajnë nën kontroll simptomat fizike kur merren për periudha të shkurtra. Ato gjithashtu mund të përdoren "sipas nevojës" për të reduktuar ankthin akut, duke përfshirë edhe për të parandaluar disa forma të parashikueshme të anktheve të performancës.

Fatkeqësisht, më shumë se 60% e njerëzve që luftojnë me çrregullime ankthi nuk marrin trajtim.

Terapia Kognitive e Sjelljes (CBT), e propozuara për trajtimin e ankthit është, psikoterapi që ndihmon njerëzit me çrregullime ankthi. I mëson njerëzit mënyra të ndryshme të menduarit, sjelljes dhe reagimit ndaj situatave që të ndiheni më pak të shqetësuar dhe të frikësuar. CBT është studuar mirë dhe është standardi i artë për psikoterapi. CBT pajisë me strategji të zgjidhjes së problemeve për të reaguar në mënyrë më efektive në ngjarje dhe situata stresuese.

Terapia e ekspozimit, është metodë CBT që përdoret për të trajtuar çrregullimet e ankthit. Terapia e ekspozimit fokusohet në përballjen me frikën që qëndron në themel të ankthit për të ndihmuar njerëzit të përfshihen në aktivitete që kanë shmangur.

Terapia e Pranimit dhe Angazhimit (ACT), merr pjesë me qasje të ndryshme nga CBT ndaj mendimeve negative. Ai përdor strategji të tilla si vetëdija dhe vendosja e qëllimeve për të reduktuar shqetësimin dhe ankthin. Krahasuar me CBT, ACT është një formë më e re e trajtimit të psikoterapisë.

Terapia e Sjelljes, personat e prekur nga ankthi mësojnë të menaxhojnë më mirë frikërat e tyre, të bëhen aktivë përballë frikës së tyre dhe të mos i evitojnë situatat që u shkaktojnë ankth.

Grupet Mbështetëse, disa njerëz me çr-

regullime ankthi mund të përfitojnë duke u bashkuar me një grup vetë-ndihme ose mbështetës dhe duke ndarë problemet dhe arritjet e tyre me të tjerët.

Teknikat e menaxhimit të stresit, të tilla si stërvitja, ndërgjegjja dhe meditimi, gjithashtu mund të zvogëlojnë simptomat e ankthit dhe të rrisin efektet e psikoterapisë

Disa strategji përbaluese nga ekspertët e ADAA:

1. Frymëmarrja e thellë, është një metodë tejet

2. Relaksimi progresiv, është teknikë e relaksimit të shpejtë e cila arrihet duke u shtrirë në shpinë dhe mbyllë sytë dhe si rrjedhojë ndjehet pesha e trupit tuaj, gradualisht tensioni bie dhe trupi e mendja pas zgjimit do të jenë të relaksuara.

3. Vizualizimi imagjativ, është teknikë e cila redukton stresin dhe ankthin kur e lëni imagjinatën tuaj të rrjedhë plotësisht qetë dhe pa ngarkesa.

4. Numërimi, përdor numërimin për t'u relaksuar dhe për të fjetur. Kjo teknikë është treguar efektive. Numëroni qetë, symbyllur nga 1-100 dhe lëroni që mendja juaj të çlirohet nga ngarkesat.

5. Muzika e këndshme, është metodë tejet efektive relaksuese, këngë apo melodi relaksuese, dëgjoni duke përdorur njëherësh përfytyrimin për gjerat të cilat flet kënga.

6. Ecja - shëtitja, tejet efektive për t'u relaksuar, minimum 30 minuta në ditë.

7. Meditimi, përfshinë çdo veprimtari që ndihmon për të mbajtur vëmendjen tuaj në qetësi në momentet e tanishme.

8. Masazhi, formë e relaksimit shumë efektive, e cila përfshinë shtendosjen muskulore përmes ushtrimeve dhe lëvizjeve të qafës, këmbëve, duarve etj

9. Gjumi, përcaktimi i një orari gjumi për çdo natë dhe zgjimi gjithashtu në orar, një libër për të shfletuar disa faqe, larg televizorit, larg internetit.

10. Familja, luan rol të rëndësishëm në mbështetjen e pacientit për trajtim të suksesshëm. Gjithashtu aktivizim në punët e shtëpisë, në kujdesin për veten, higjienën etj.

11. Personat me ankth duhet të kenë ditar të veçantë, ku të shënojnë krizat e përditshme të ankthit, më konkretisht:

•Situatën: çfarë ndodhi?

•Mendimi: çfarë mendoi në atë moment?

•Ndjenja: çfarë emocionesh provoi?

•Reaksioni trupor: çfarë simptomash u shfaqën?

•Sjellja: si reagoi pacienti përballë frikës së tij?

•Veprimi pozitiv: çfarë kam arritur?

•Veprimi negativ: çfarë pasojash negative u shfaqën?

12. Për shkak të përshpejtimit të ritmit të frymëthithjes dhe frymënxjerrjes, nxirret jashtë sasi e madhe e CO<sub>2</sub>, që çon në uljen e nivelit të tij në gjak. Kjo shkakton: çrregullime të ndjeshmërisë, mpirje, shpime gjilpërash, ngërçe në duar, dridhje, dhembje muskulore, marrje mendsh, çrregullime të shikimit, gjendje përgjumjeje që rrallë mund të arrijë deri në humbje të vetëdijes. Këshillojeni të thithë dhe të nxjerrë ajër brenda në një qese letre ose plastike të vendosur para gojës së tij, kjo bëhet për të kufizuar humbjen e CO<sub>2</sub>, sepse në këtë mënyrë ai thith CO<sub>2</sub> që nxjerr, ndonjëherë mjafton thjesht kryerja e frymëshkëmbimit me dorën të vendosur përpara gojës (në vend të qeses). Me normalizimin e frymëshkëmbimit, simptomat zhduken shpejt.

Nevoja për trajtim spitalor, kur pacienti nuk është në gjendje të menaxhojë funksionimin e tij, por sëmundja menaxhon pacientin, sjelljet e tij atëherë ndjehet nevoja e trajtimit në kushtet spitalore.

Reduktimi dhe Largimi

Të paktën një gjë është e sigurt se relaksi-

mi dhe qetësia janë virtyte të të urtit dhe themel i një jete stabile psiko-fizike dhe psiko-emocionale.

Ajo që mund të ndihmojë në reduktimin e stresit dhe përmirësimin e cilësisë së jetesës në baza ditore është një mënyrë jetese e ekuilibruar si ushtrimet, ushqimi i shëndetshëm, reduktimi i kafeinës e duhanit, mosmarrja e alkoolit si dhe gjumi e pushimi adekuat, praktikimi dhe përsëritja e teknikave të ndryshme të relaksimit si frymëmarrja diafragmatike dhe relaksimi i rregullt i muskujve mund të jenë të dobishëm dhe të bëhen automatike dhe stresuese.

Kur duhet të konsultoheni me mjekun?

Personat që vuajnë nga çrregullime të ankthit nuk duhet të kenë drojë për të kërkuar ndihmë dhe mbështetje profesionale. Sa më vonë ta bëjnë këtë, aq më shumë do jetë ndikuar jeta e tyre e përditshme nga efektet negative të ankthit.

Çrregullimet e ankthit janë përgjithësisht të lehta për t'u trajtuar. Sa më shpejt të fillojë trajtimi, aq më i mirë do të jetë rezultati i tij. Në rast se nuk trajtohen, ato rëndohen me kalimin e kohës, që kërkon një terapi më të gjatë dhe më të ndërlikuar.

Egzaminimet mjekësore, për të pasur një tablo sa më të qartë për problemet aktuale dhe shkaqet e mundshme të tyre, mjeku fillimisht njihet me historinë mjekësore personale të pacientit (anamneza e detajuar) dhe kryen ekzaminimin klinik

