

SHËND e VERË edhe me stres

Zbulo çfarë të ngarkon dhe mëso si ta menaxhosh, për më shumë qetësi dhe ekuilibër në jetën tënde.

Qendra e Shëndetit

nga Fisnik Komoni
Konsulent për ushqim dhe shëndet holistik
Ideatori i Qendrës së Shëndetit

Menaxhimi i stresit

1 Stresi 2
1.1. Çfarë është stresi? 3
1.2. Simptoma tipike të stresit 4
1.3. Sindroma e djegies (Burnout) 4
1.4. Rënia e rezistencës ndaj stresit 5
2 Menaxhimi i stresit 6
2.1. Gjumi 7
2.1.1. Çrregullimet e gjumit 8
2.2. Frymëmarrja e duhur 10
2.2.1. Ndikimi i frymëmarrjes së duhur në trup 10
2.2.2. Hiperventilimi 10
2.2.3. Energjia e frymëmarrjes 11
2.2.4. Frymëmarrja me bark 11
2.3. Lëvizja fizike 13
2.3.1. Ndikimi i lëvizjes fizike mbi organizmin 13
2.3.2. Cili lloj sporti është më i përshtatshëm? 14
2.3.3. Trampolina 15
2.4. Relaksimi dhe lumturia 17
2.4.1. Ankori i lumturisë 17
2.4.2. Trajneri i lumturisë 18
2.4.1. Ushqimi shpirtëror 19
2.4.1. Meditimi 21
2.4.1. Me shume rreth menaxhimi te stresit 21

1 Stresi

Stresi ju është hasur shpesh gjatë këtij kursi. Shpresojmë më shumë si temë mësimore dhe më pak në mënyrë personale.

E dini, për shembull, që stresi afatshkurtër nuk përbën problem. Por stresi i vazhdueshëm ose stresi kronik, po. Kur më poshtë flasim për “stresin” dhe efektet e tij negative mbi shëndetin, i referohemi në thelb stresit kronik.

Çfarë dini ju për stresin?

Ju e dini që:

- stresi mund të çojë në tejngarkesë
- stresi mund të ngarkojë mëlçinë
- stresi mund të përkeqësojë astmën
- stresi mund të rrisë nivelin e sheqerit në gjak
- stresi mund të ndikojë në shfaqjen e disbiozës dhe për pasojë në intoleranca ushqimore
- stresi mund të shkaktojë probleme në sistemin tretës (stomak-zorrë)
- stresi mund të dobësojë sistemin imunitar, duke e bërë trupin më të ndjeshëm ndaj infeksioneve me kërpudha ose patogjenë të tjerë
- stresi mund të shkaktojë tensione muskulare
- stresi mund të rrisë rrahjet e zemrës dhe me kalimin e kohës të dëmtojë zemrën
- stresi rrit nevojën për lëndë ushqyese (për prodhimin e hormoneve të stresit janë veçanërisht të nevojshme vitaminat B, sidomos vitamina B5 dhe acidi folik)
- stresi mund të ndikojë negativisht në shëndetin e kockave
- stresi mund të nxisë procese inflamatore kronike
- stresi mund të çojë në çrregullime të ushqyerjes (mungesë oreksi, ngrënie e tepruar, mbipeshë)
- stresi mund të shkaktojë mungesë progesteroni dhe, si pasojë, simptoma përkatëse

Përveç kësaj, siç e dini nga modulet 2 dhe 3 “Sistemi endokrin”, gjatë reagimeve të stresit ndodhin procese hormonale komplekse që, nëse zgjasin për një kohë të gjatë, mund të kenë pasoja serioze për shëndetin.

Por çfarë është në të vërtetë stresi?

1.1. Çfarë është stresi?

Kur në jetën e përditshme flasim për stres, zakonisht nënkuptojmë stresin emocional. Si stres emocional quhet një mbingarkesë psikike e shkaktuar nga rrethana të jashtme (stresorë). Këta stresorë ose faktorë stresi mund të jenë, për shembull: mbingarkesa në punë, përgjegjësi të mëdha, mungesë kohe, zhurmë, frikëra, etj.

Shembuj për këtë janë:

- ngacmimet (mobbing) ose mbingarkesa në vendin e punës,
- probleme në marrëdhënie,
- vështirësi financiare,
- ngarkesë e dyfishtë për prindërit e vetëm,
- trishtim ose pikëllim pas humbjes së dikujt,
- si edhe ankthi para provimeve të rëndësishme.

Natyrisht që stresi emocional mund të kontriboj edhe në stresin oksidativ (gjendja kur qelizat e trupit sulmohen nga radikalet e lira në masë të madhe). Se cka jane antioksidantet dhe radikalet e lire dhe se cilat ushqime ndihmojne kunder stresit oksidativ mund te lexosh ne kete artikull - kliko ketu!.

1.2. Simptoma tipike të stresit

Edhe nga efektet e përmendura më sipër është e qartë sa të shumta janë pasojat e stresit kronik mbi trupin dhe shëndetin – dhe se në fakt nuk ekziston asnjë sëmundje që të mos përkeqësohet nga stresi.

Megjithatë, ekzistojnë disa simptoma tipike të stresit që mund të shfaqen pas vetëm disa javësh stresi të vazhdueshëm dhe që tregojnë qartë se është koha për të marrë masa:

- Dhimbje koke kronike
- Dhimbje kronike në qafë ose shpinë
- Zhurma në vesh (Tinnitus)
- Marramendje
- Gërhitje me dhëmbë gjatë natës
- Dridhje (në duar, buzë, etj.)
- Rritje e ndjeshmërisë ndaj infeksioneve (dobësim i sistemit imunitar – ftohje, herpes, etj.)
- Rrahje të shpejta zemre
- Probleme në sistemin tretës: dhimbje stomaku, mungesë ose tepricë oreksi, ngërçe, fryrje barku, diarre, etj.
- Vështirësi në frymëmarrje
- Sulme paniku
- Impotencë / ulje e dëshirës seksuale
- Ndryshime humori
- Depresion
- Pagjumësi dhe ëndrra të këqija
- Probleme me përqendrimin dhe harresë
- Prirje për aksidente
- Abuzim me substanca (p.sh. konsum i tepërt i alkoolit, duhanit apo kafesë)

1.3. Sindroma e djegies (Burnout)

Kur faktorët e stresit e ngarkojnë një person për javë apo muaj me radhë, ose kur problemet ekzistuese nuk gjejnë zgjidhje dhe ndjesia e stresit nuk ka fund, atëherë stresi kronik mund të çojë në atë që quhet sindroma e djegies (Burnout).

“Burnout” do të thotë të jesh i djegur.
Njerëzit me këtë sindromë shpesh thonë: *“Nuk mundem më.”*
Ata janë vazhdimisht të lodhur, nuk mund ta përballojnë më jetën e përditshme dhe tërhiqen nga jeta shoqërore.

Shembull:
Lena, një nënë beqare dhe punëtore, kujdeset për dy fëmijë të vegjël. Njëri ka diagnozën e ADHS, tjetri vuan nga neurodermitisi dhe kruajtje e fortë e lëkurës. Nëna e Lenës, që e ndihmonte zakonisht në shtëpi dhe me fëmijët, tani është në spital me kancer. Lena përpiqet të përballojë gjithçka vetë, por është në limit. Ajo kujdeset për fëmijët, punon, viziton nënën në spital dhe përpiqet të mbështesë edhe babain e saj, i cili është i dëshpëruar nga situata.

Për më tepër, ajo ka ende borxhe nga ndarja me ish-burrin e saj. Në këtë situatë, nuk është çudi që Lena mund të zhvillojë sindromën e djegies – por askush nuk e vëren.

Sot shumë njerëz raportojnë simptoma tipike të Burnout-it, edhe pse ato shpesh lidhen me stres të përditshëm apo ngarkesa të vazhdueshme.
Ata vuajnë nga pagjumësia, dobësi e përhershme, rritje e ndjeshmërisë ndaj infeksioneve dhe një lodhje e vazhdueshme, që nuk kalon as pas një pushimi të gjatë.

Pse ndodh kjo?
Pse njerëzit ndihen gjithnjë e më të rraskapitur, edhe pse ndjekin metoda relaksimi apo terapi psikologjike, por nuk shohin përmirësim të vërtetë?

1.4. Rënia e rezistencës ndaj stresit

Simptomat e stresit, Burnout-i dhe mungesa e energjisë nuk janë më vetëm pasoja të mbingarkesës emocionale.
Ato janë gjithashtu rezultat i situatës kur faktorët e stresit veprojnë mbi një trup tashmë të dobësuar.

Por çfarë e ka dobësuar trupin e njerëzve aq shumë, saqë ata bëhen gjithnjë e më pak rezistentë ndaj stresit?

Ju e dini tashmë:

- Shëndeti i dobët i zorrëve
- Acidifikimi kronik i trupit
- Stresi oksidativ dhe mungesa e antioksidantëve
- Procese inflamatore kronike
- Mungesa e mikroelementeve ushqyese
- raporti i pafavorshëm i acidideve yndyrore ne trup (Omega 3/Omega 6)
- Ngarkesë nga metalet e rënda ose materiale dentare të dëmshme
- Mungesë e ekspozimit në diell
- Mungesë gjumi
- Frymëmarrje e cekët
- Mungesë e aktiviteteve sportive
- Mungesë e metodave të relaksimit dhe pakënaqësi kronike
- ngrakesa me Elektrosmog (Wireless, telefoni mobil etj)

2 Menaxhimi i stresit

Menaxhimi korrekt i stresit si rrjedhim konsiston në të kundërten e të gjitha këtyre aspekteve që u permenden me larte dhe që shkaktojnë stresin dhe sëmurin njeriun.

Në vazhdimi mund të lexoni disa nga faktorët që shkaktojnë stres dhe mënyrën se si mund ta menaxhojmë stresin përkatës.

Faktorët që shkaktojnë stres dhe sëmundje	**Menaxhimi i stresit dhe faktorët që mbështesin shërimin**
Kequshqyerja, mungesa e vitaminave, mineraleve dhe substancave sekundare bimore;	Për të mësuar më shumë rreth ushqimit të shëndetshëm dhe mënyrës se si ta furnizosh trupin në mënyrë optimale me vitamina, minerale dhe lëndë të tjera ushqyese, lexo më shumë duke klikuar këtu!
Raport jo i balancuar i acideve yndyrore Omega-3 dhe Omega-6 në trup	Reduktimi i yndyrave të pafavorshme, shtimi i yndyrave të shëndetshme dhe përmirësimi i balancës Omega-3/Omega-6 - lexo më shumë duke klikuar këtu!
Shëndet i dobët i zorrëve	Pastrimi dhe rikthimi i ekuilibrit të zorrëve - lexo më shumë duke klikuar këtu!
Mbiacidimi kronik i trupit dhe grumbullimi i papastërtive në organizëm	Deacidifikimi i trupit, pastrimi i mëlçisë, veshkave dhe sistemit limfatik, si dhe detoksifikimi i organizmit – lexo më shumë duke klikuar këtu!
Ngarkesa e organizmit me metale të rënda, ndër të tjera për shkak të materialeve të diskutueshme të përdorura për mbushjen e dhëmbëve, siç janë mbushjet me amalgam	Largimi profesional dhe i sigurt i mbushjeve me amalgam, si dhe mbështetja e organizmit në procesin e eliminimit të metaleve të rënda – lexo më shumë duke klikuar këtu!
Mungesa e ekspozimit të mjaftueshëm ndaj dritës së diellit	Ekspozimi i rregullt dhe i arsyeshëm i trupit ndaj rrezeve të diellit, si dhe kujdesi për një furnizim të mjaftueshëm me vitaminë D gjatë periudhave me më pak diell – lexo më shumë duke klikuar këtu!
Mungesa ose pamjaftueshmëria e gjumit	Gjumi i mjaftueshëm, cilësor dhe i rregullt për rigjenerimin e trupit dhe mendjes – lexo më shumë duke klikuar këtu!
Frymëmarrja e gabuar ose joefikase	Frymëmarrja e duhur, e qetë dhe e vetëdijshme për furnizim optimal të trupit me oksigjen - lexo materialet duke klikuar këtu:

Mungesa e lëvizjes dhe aktivitetit fizik	Lëvizja e rregullt e trupit dhe aktiviteti fizik për forcë, energji dhe mirëqenie - lexo materialet duke klikuar këtu:
Mungesa e momenteve të relaksimit, qetësisë dhe kënaqësisë në jetën e përditshme	Krijimi i rregullt i momenteve për relaksim, pushim, kënaqësi dhe mirëqenie emocionale
Mungesa e ujit në organizëm	Pirja e mjaftueshme e ujit të pastër dhe pa gaz. - lexo materialet duke klikuar këtu:
Ekspozimi ndaj elektrosmogut (Wi-Fi, telefoni celular etj.).	Reduktimi i ekspozimit dhe mbrojtja nga elektrosmogu - lexo materialet duke klikuar këtu:

Pothuajse për të gjithë këta faktorë kemi vendosur edhe **linqe me informacione shtesë**, sepse për secilin prej tyre mund të flitet shumë më gjerësisht 😊.

Kështu që, për një menaxhim të plotë të stresit, ne vijim ne do te fokusohemi vetëm pikat ne vijim:

Prandaj në vijim do të fokusohemi vetëm te disa pika kryesore për menaxhimin e plotë të stresit:

- Gjumi
- Frymëmarrja e duhur
- Lëvizja
- Relaksimi, lumturia dhe ushqimi shpirteror

2.1. Gjumi

Gjumi zë një pjesë shumë të rëndësishme të jetës sonë.
Nëse marrim si shembull një jetë mesatare prej 75 vitesh, kjo përbën rreth 657.000 orë jetë.
Nëse flemë 8 orë në ditë, atëherë një e treta e kësaj kohe, pra 219.000 orë, i kalojmë duke fjetur.

Dikujt kjo mund t'i duket shumë, dhe mund të mendojë se ndoshta duhet të flejë më pak për të "shfrytëzuar më shumë jetën".
Por kjo është një ide shumë e gabuar.
Trupi dhe mendja kanë nevojë për gjumë për rigjenerim dhe relaksim jetësor.
Pa gjumë nuk ka jetë.
Në fakt, edhe pak gjumë është e mjaftueshme për të jetuar, por shumë pak për të pasur një jetë të mirë dhe të shëndetshme.

Mungesa e gjumit mund të ketë pasoja të pakëndshme, si:

- Siç e dini tashmë nga Moduli 2, Njësia 3 "Sistemi endokrin", gjatë natës – kur është errësirë – lirohet hormoni melatonin.
  Por nëse një pjesë e madhe e natës kalohet para televizorit, kompjuterit apo nën

ndriçim artificial, melatonina nuk prodhohet siç duhet.
Kjo ndikon negativisht në aftësitë mendore, përqendrimin dhe mund të shkaktojë probleme me kujtesën.

- Melatonina nuk është hormoni i vetëm që ndikohet nga gjumi.
  Kur ka mungesë gjumi, trupi prodhon më shumë kortizol – hormon stresi – i cili sjell me vete edhe efektet tipike negative të tij.
- Mungesa e gjumit rrit nivelin e sheqerit në gjak, nxit rezistencën ndaj insulinës dhe mund të rrisë rrezikun për diabet.
- Mungesa e gjumit dobëson sistemin imunitar dhe rrit ndjeshmërinë ndaj infeksioneve.
- Ajo mund të kontribuojë edhe në mbipeshë, sepse gjatë mungesës së gjumit prodhohen hormone që nxisin oreksin – dhe kur nuk flemë mjaftueshëm, kemi më shumë uri.
- Mungesa e gjumit çon gjithashtu në lodhje, rënie të performancës, rritje të rrezikut për aksidente dhe ulje të rezistencës ndaj stresit.

Një natë pa gjumë për shkak feste ose ndonjë ngjarjeje nuk është problem, nëse trupi mund të rikuperohet në netët pasuese.
Por nëse mungesa e gjumit bëhet zakon – për shkak të punës së natës, netëve të gjata në internet ose stresit të vazhdueshëm – atëherë shfaqen pasojat tipike të mungesës kronike të gjumit.

2.1.1. Çrregullimet e gjumit

Fatkeqësisht, ka shumë njerëz që do të donin të flinin mirë, por nuk munden.

Medikamentet për gjumë zakonisht nuk rekomandohen, sepse përveç efekteve anësore, ato nuk ofrojnë një gjumë të vërtetë cilësor.
Në shumicën e rasteve, ato vetëm e mpijnë trupin, por nuk i ofrojnë rigjenerimin që nevojitet.

Në rast të çrregullimeve të gjumit duhet së pari të përjashtohen shkaqet fizike, si p.sh. probleme hormonale (p.sh. me gjëndrën tiroide), ose shqetësime fizike të tjera.
Çrregullimet e gjumit mund të jenë gjithashtu efekt anësor i shumë medikamenteve, si:

- mjetet për uljen e oreksit,
- beta-bllokuesit,
- kortizoni,
- ilaçet kundër astmës,
- antidepresivët,
- citostatikët, etj.

Nëse përjashtohen shkaqet fizike, masat natyrale janë shumë të dobishme.
Kjo përfshin, nga njëra anë, organizimin e mirë të orarit të gjumit dhe krijimin e një rutine të qëndrueshme, dhe nga ana tjetër, ndryshimin e sjelljes përpara gjumit (si shmangia e ushqimeve të rënda, mosngrënia vonë në darkë, etj.).
Përveç kësaj, ndihmojnë shumë metodat e relaksimit dhe teknikat që ndalin “rrotullimin e mendimeve”, të cilat shpesh e pengojnë njeriun të flejë.

Kombinimi i këtyre masave njihet si “higjiena e gjumit”, dhe përfshin:

- Dhoma e gjumit duhet të shërbejë vetëm për gjumë.
  Aktivitetet si shikimi i televizorit, përdorimi i telefonit, ushqimi apo puna në internet duhet të shmangen.
  Nëse është e mundur, këto gjëra duhet të bëhen në një dhomë tjetër.
- Nëse partneri ka zakone gjumi që ju shqetësojnë (si gjumi i zhurmshëm, lëvizjet e shumta, etj.), ndoshta duhet të konsiderohet ndarja e hapësirës së gjumit për një gjumë më të mirë.

- Dhoma e gjumit duhet të jetë e ajrosur mirë, e qetë dhe e errët.
- Shmangni rrezatimet elektromagnetike, duke i mbajtur pajisjet elektronike jashtë dhomës së gjumit.
- Për të ruajtur një ritëm të shëndetshëm të gjumit, duhet të flini dhe zgjoheni afërsisht në të njëjtën orë çdo ditë.
- Gjumi pasdite është më i dobishëm në mesditë ose në fillim të pasdites – jo shumë vonë, që të mos pengojë gjumin e natës.
- Në mbrëmje është mirë të bëhet një banjë relaksuese me bimë qetësuese, si p.sh. livando ose melisa.
- Është më mirë të dëgjosh muzikë të butë dhe relaksuese në mbrëmje, sesa të shikosh filma krimi apo aksioni.
- Nuk rekomandohet të hahet vonë në darkë. Nëse nuk mund të shmanget një vakt i vonë, ushqimi duhet të jetë i lehtë për t’u tretur dhe jo shumë i ëmbël, pasi karbohidratet mund të shkaktojnë ndryshime të nivelit të sheqerit në gjak, duke e bërë gjumin më të vështirë.
- Këmbët e ftohta mund ta pengojnë gjumin, prandaj duhet të jenë gjithmonë të ngrohta.
- Mungesa e magnezit mund të shkaktojë nervozizëm dhe pagjumësi – prandaj, në rast çrregullimesh të gjumit, duhet të kontrollohet furnizimi me magnez.
- Bimët relaksuese si lule pasioni, nenexhiku i maces, kamomili, lulet e hopit, livando, lëvorja e portokallit dhe veçanërisht valeriana janë shumë të dobishme.
  Ato mund të përdoren për çaj, ose të ruhen në jastëkë të vegjël aromatikë për të ndihmuar gjumin.
- Valeriana është ndoshta bima më e njohur për nxitjen e gjumit.
  Përveç formave të gatshme (tableta apo pika), mund të përgatitet tinkturë natyrale edhe në shtëpi:
  Rrënja e valerianës pritet në copa të vogla, vendoset në një kavanoz qelqi të errët dhe mbulohet me alkool 40% (p.sh. vodka).
  Pas 8–10 ditësh, përmbajtja kullohet dhe ruhet në një shishe të errët.
  Doza: 1 deri në 5 lugë çaji para gjumit (në varësi të nevojës).

Për të mësuar më shumë rreth gjumit, shkarko dhe lexo falas librin elektronik **„Gjumi – fli mirë, jeto më shëndetshëm“** - kliko këtu!

2.2. Frymëmarrja e duhur

2.2.1. Ndikimi i frymëmarrjes së duhur në trup

Jeta e një njeriu fillon me frymëmarrjen e parë dhe përfundon me frymën e fundit.
Ndërmjet tyre ndodhin miliona frymëmarrje – çdo qelizë e trupit merr oksigjen dhe çliron dioksid karboni, ndërsa ky proces ka funksione të shumta jetësore, edhe pse shpesh ne as nuk e vëmë re.

Ju tashmë e dini nga njësia për sistemin e frymëmarrjes (Moduli 1) se çfarë ndodh gjatë frymëmarrjes dhe si realizohet shkëmbimi i gazeve në trup.

Gjithashtu e dini që frymëmarrja ndihmon në procesin e çrregullimit të aciditetit të trupit, duke eliminuar dioksid karboni në formën e acidit karbonik.

E dini edhe që sistemi limfatik nuk ka një "motor" të vetin dhe varet nga lëvizja trupore për të qarkulluar.
Por jo vetëm lëvizja – edhe frymëmarrja e duhur ndihmon në këtë proces.

Kujtoni diafragmën (muskujt e frymëmarrjes):
Kur praktikohet frymëmarrja e thellë (frymëmarrja me bark), diafragma lëviz në mënyrë ritmike dhe forcohet aq shumë sa mund të përshpejtojë rrjedhjen e limfës dhe detoksifikimin deri në 15 herë më shpejt.

Njëkohësisht, frymëmarrja e duhur:

- ul presionin e gjakut,
- përmirëson qarkullimin,
- mbështet sistemin e tretjes (sepse diafragma ndikon edhe mbi organet e barkut),
- dhe rrit energjinë e përgjithshme të trupit (shih edhe pikën 2.2.3).

2.2.2. Hiperventilimi

Frymëmarrja është një proces automatik dhe i pavetëdijshëm – dhe për këtë arsye shumica e njerëzve mendojnë se ajo funksionon gjithmonë si duhet.
Por kjo nuk është e vërtetë. Shumë njerëz nuk marrin frymë siç duhet – ata marrin frymë shumë shpejt ose shumë cekët. Kjo quhet hiperventilim.

Normalisht, në gjendje pushimi, një person duhet të marrë frymë rreth 10–15 herë në minutë.
Një person që hiperventilon merr më shumë se 20 frymëmarrje në minutë.
Gjatë hiperventilimit, largohen shumë gazra të dioksidit të karbonit (CO_2) nga trupi, duke shkaktuar çrregullim në ekuilibrin acid-bazë të gjakut – dhe në raste ekstreme, kjo mund të çojë në një alkalozë (e kundërta e acidozës), pra në një gjendje tepër bazike.

Edhe pse hiperventilimi i rëndë është i rrallë, forma të lehta të tij janë shumë të zakonshme.

Pasojat përfshijnë:

- Furnizim të pamjaftueshëm të trurit me oksigjen (pasi mungesa e CO_2 shkakton ngushtim të enëve të gjakut).
  Kjo bën që më pak oksigjen të arrijë në tru, edhe pse gjaku vetë është i pasur me oksigjen.
- Marramendje, psherëtima të shpeshta, përgjumje, nervozizëm, dhe në afat të gjatë, probleme me tretjen dhe qarkullimin.

Shkaqet kryesore janë stresi, frika, sulmet e panikut, apo edhe dhimbjet.
Kur një person fillon të hiperventilojë, kjo e bën edhe më të vështirë zbutjen e stresit dhe ankthit.

Frymëmarrja e rregullt është, pra, një pjesë thelbësore e menaxhimit të stresit.
Vetëm ai që merr frymë ngadalë, thellë dhe qetësisht, mund të ndiejë relaksim të vërtetë.

Frymëmarrja e drejtë është gjithashtu thelbësore për personat me frikëra dhe astmë, sepse me frymëmarrje të thellë zgjerohet rrugëtimi i ajrit, rritet qarkullimi i ajrit në mushkëri dhe pastrimi nga sekrecionet bëhet më i lehtë.
Në këtë mënyrë, shumë pacientë me astmë mund të ulë përdorimin e medikamenteve (kortizonit).

2.2.3. Energjia e frymëmarrjes

Kur mësojmë të vëzhgojmë dhe të ndjejmë frymëmarrjen tonë me vetëdije, ne mund të shmangim hiperventilimin dhe kështu stresin e panevojshëm.
Çdo akt frymëmarrjeje mund të çlirojë ose ruajë energji, në varësi të mënyrës se si frymojmë.

Udhëzime:

- Nëse thithim dhe nxjerrim ajrin përmes hundës, energjia e trupit mbetet në një nivel konstant.
- Nëse thithim përmes hundës dhe nxjerrim përmes gojës, trupi merr më shumë energji, sepse ndjesia e relaksimit përhapet në të gjithë trupin.
- Nëse nxjerrim ajrin vetëm përmes gojës, niveli i energjisë bie.
- Nëse marrim frymë me gojë dhe nxjerrim me hundë, ruhet energjia në trup.

2.2.4. Frymëmarrja me bark

Në frymëmarrjen me bark (ose frymëmarrjen me diafragmë), njeriu thith ajrin ngadalë përmes hundës.
Ajri futet në mushkëri në mënyrë që barku të zgjerohet gjatë frymëmarrjes.
Pastaj ajri kalon nga barku në gjoks, duke masazhuar organet e tretjes.
Në të njëjtën kohë, mushkëritë zgjaten plotësisht dhe mbushen plotësisht me ajër.
Nxjerrja e ajrit ndodh përmes hundës ose gojës.

Për ta praktikuar këtë teknikë, filloni duke e çuar frymëmarrjen nga gjoksi drejt barkut.
Fillimisht thithni në gjoks, pastaj në bark.

Me kohën, diafragma do të forcohet, dhe frymëmarrja do të ndodhë vetë, natyrshëm dhe pa përpjekje.
Idealisht, midis frymëmarrjes dhe nxjerrjes duhet të ketë një pauzë të vogël prej disa sekondash – kjo ndihmon trupin të qetësohet dhe të rigjenerohet.

Shumë njerëz nuk marrin frymë deri në bark.
Tek ta, vetëm gjoksi ngrihet dhe ulet, ndërsa barku mbetet i palëvizshëm – madje, gjatë frymëmarrjes, shpesh tërhiqet brenda.
Në këtë mënyrë, diafragma nuk përdoret si duhet dhe frymëmarrja bëhet e cekët dhe joefikase.
Kjo frymëmarrje sipërfaqësore është sot shumë e përhapur, sidomos për shkak të mungesës së lëvizjes dhe stresit të vazhdueshëm – ajo çon shpejt në hiperventilim.

Nëse praktikoni frymëmarrjen me bark çdo ditë për disa minuta, trupi mëson sërish të marrë frymë thellë dhe i qetë.
Pas pak kohësh, gjoksi qetësohet, ndërsa frymëmarrja bëhet më e thellë dhe rezistenca ndaj stresit rritet dukshëm.

Për të mësuar më shumë rreth frymëmarrjes së duhur dhe për ta praktikuar atë në mënyrë të thjeshtë, lexo materialet duke klikuar këtu:

2.3. Lëvizja fizike

Lëvizja fizike, përveç ushqyerjes së shëndetshme, ujit të pastër dhe dritës së diellit për prodhimin e vitaminës D, është ndoshta faktori më i rëndësishëm për të qëndruar të shëndetshëm ose për t'u bërë të tillë.

Trupi i njeriut pret lëvizje – ashtu siç pret ushqim dhe oksigjen.
Kur mungon lëvizja, trupi sëmuret – njësoj si kur ushqehet keq.
Edhe ushqimi më i mirë dhe shmangia e substancave të dëmshme (si cigaret, alkooli apo sheqeri) nuk mjaftojnë për shëndet të mirë.
Lëvizja është jetike, sepse ajo aktivizon funksionet e organeve dhe gjallëron të gjithë organizmin.

Më poshtë është një përmbledhje e disa prej efekteve të mrekullueshme që ka lëvizja mbi trupin e njeriut:

2.3.1. Ndikimi i lëvizjes fizike mbi organizmin

- Lëvizja forcon muskujt.
  Kjo ndikon pozitivisht edhe tek organet e brendshme, pasi përmes forcimit të muskujve të shpinës dhe të shtyllës kurrizore mbrohen nyjet dhe vertebrat.
  Trajnimi i qëllimshëm i muskujve, p.sh. pjesa e legenit te gratë, ndihmon në parandalimin e inkontinencës urinare ose fekale.
- Lëvizja e rregullt forcon nyjet dhe rrit densitetin e kockave, duke parandaluar osteoporozën.
- Lëvizja mban në qarkullim sistemin limfatik.
  Ky sistem është jashtëzakonisht i rëndësishëm për imunitetin, largimin e toksinave dhe rregullimin e ekuilibrit të ujit në trup (shih Modulet: "Sistemi kardiovaskular", "Sistemi imunitar" dhe "Rregullimi bazë i indeve").
- Me anë të lëvizjes, zemra pompon më shpejt, gjakut i shtohet oksigjeni, dhe indet furnizohen më mirë me ushqyes.
- Lëvizja ul presionin e gjakut dhe ndihmon në rregullimin e qarkullimit.
- Lëvizja siguron që të marrim frymë siç duhet.
  Ushtrimet e qëndrueshme, si vrapimi apo ecja, stërvisin muskujt e frymëmarrjes dhe përmirësojnë kapacitetin e mushkërive.
- Lëvizja parandalon diabetin dhe mund të ndihmojë edhe në trajtimin e tij, sepse rrit ndjeshmërinë e qelizave ndaj insulinës dhe ul rezistencën ndaj saj.
- Lëvizja ndihmon në uljen e mbipeshës.
- Lëvizja përmirëson tretjen, parandalon kapsllëkun dhe ndihmon në pastrimin e zorrëve.Sa më gjatë të qëndrojnë mbetjet e metabolizmit në kontakt me mukozën e zorrëve, aq më i lartë bëhet rreziku për kancer të zorrës së trashë.(*"Lëvizja ul rrezikun e kancerit të zorrës së trashë", Ärzte Zeitung, 26.03.2012 (online)*
- Lëvizja është një zbutës natyral stresi.
  Sidomos nëse bëhet menjëherë para ose pas një situate stresuese.
  Për shembull, para se të filloni një diskutim të nxehtë, do të ishte shumë më mirë nëse të gjithë pjesëmarrësit do të bënin një shëtitje të shkurtër rreth bllokut apo një seancë të shpejtë ushtrimesh fizike, e më pas të ktheheshin në takim.
  Me shumë gjasë, takimi do të zhvillohej shumë më i qetë dhe i frytshëm.

Fatkeqësisht, një menaxhim i tillë shembullor i stresit rrallë shihet – as në punë dhe as në familje. Megjithatë, lëvizja e rregullt është një mënyrë e shkëlqyer për të përballuar më mirë stresin personalisht. Lëvizja ul nivelin e hormoneve të stresit dhe ndihmon njerëzit që të rikuperohen më shpejt pas periudhave stresuese.
Personat që janë tashmë aktivë fizikisht janë zakonisht më të fortë, më të shëndetshëm dhe më rezistentë ndaj stresit.

- Lëvizja ndihmon për humor më të mirë.
  Aktiviteti fizik i rregullt mund të ndihmojë edhe në rastet e depresionit të rëndë (minimumi tre herë në javë për 30–45 minuta).
  Kështu, lëvizja ka një efekt të ngjashëm me antidepresivët, por me një ndryshim thelbësor: ajo nuk ka efekte anësore negative – përkundrazi, sjell vetëm efekte pozitive për trupin dhe mendjen.(*Studime: Babyak et al., "Exercise treatment for major depression", Psychosom Med 2000; Blumenthal et al., "Effects of exercise on depressive disorder", Psychosom Med 2007.)*

Të heqësh dorë nga lëvizja nuk ia vlen aspak.
Por si mund të duket kjo në praktikë?
Shumica e njerëzve e kanë të mundur të fusin lëvizjen në përditshmëri – për shembull, të ngjiten me shkallë në vend të ashensorit, të përdorin biçikletën në vend të makinës, etj.

Por çfarë mund të bëhet përtej këtyre gjërave të zakonshme?
Nëse njeriu është tashmë shumë i zënë ose nuk ka mundësi të shkojë në palestër, ndonjëherë mjafton edhe të ecësh disa hapa më shumë çdo ditë.

2.3.2. Cili lloj sporti është më i përshtatshëm?

Shumë njerëz që nuk kanë bërë sport më parë dhe nuk kanë një marrëdhënie pozitive me të, pyesin shpesh se cilin sport duhet të zgjedhin dhe sa shpesh duhet ta praktikojnë.

Së pari, personat me probleme shëndetësore (si p.sh. sëmundje të zemrës ose diabet) duhet të konsultohen me mjekun e tyre përpara se të fillojnë aktivitetin fizik.
Mjeku mund t'u japë këshilla mbi llojet e ushtrimeve që janë të sigurta për ta dhe që mund t'i përshtaten gjendjes së tyre.

Pasi kjo të jetë e qartë, është e rëndësishme të zgjedhin një formë aktiviteti që u pëlqen, sepse kënaqësia është çelësi i vazhdimësisë.

Për njerëzit që nuk e pëlqejnë shumë sportin, është e rëndësishme të gjejnë një formë lëvizjeje të lehtë, që kërkon pak përpjekje dhe pak pajisje.
Të shkosh në pishinë dhe të ndërrhesh atje, për shumëkënd është tashmë shumë e bezdisshme.
Çiklizmi, ndoshta, bëhet ndonjëherë – por vetëm kur është mot i mirë.
Sa për rregullsinë, ajo në shumicën e rasteve mungon.

Në vend të kësaj, shumë popullaritet ka fituar Nordic Walking (ecja me shkopinj), sepse ndryshe nga ecja apo vrapi, ajo aktivizon edhe muskujt e krahëve, shpatullave dhe gjoksit.
Në shumë vende ka grupe që mblidhen rregullisht për këtë aktivitet, dhe pjesëmarrësit mund të bashkohen lehtësisht.

Të bësh sport në grup është shumë më motivues dhe argëtues – dhe shpesh një trajner jep udhëzime për mënyrën e saktë të stërvitjes.
Përveç kësaj, pjesëmarrësit e inkurajojnë njëri-tjetrin, gjë që e bën shumë më të lehtë të mos heqin dorë.

Nëse as kjo nuk është e mundur, të paktën duhet të ecim gjysmë ore çdo ditë – dhe kjo, në çdo mot.

Ka edhe mënyra të thjeshta dhe të buta për nyjet për të lëvizur çdo ditë pa dalë nga shtëpia, si p.sh.

- biçikleta statike,
- cross-trainer (imiton lëvizjet e skiatorëve).

Ky i fundit ka avantazhin që aktivizon të gjithë trupin, jo vetëm muskujt e këmbëve si biçikleta.

Kush dëshiron të kombinojë stërvitjen e qëndrueshmërisë me stërvitjen e forcës, mund të shkojë në palestër dhe të marrë plan trajnimi profesional.
Edhe fizioterapistët mund të ndihmojnë për ushtrime të përshtatura individualisht.
Më vonë, këto mund të vazhdojnë edhe në shtëpi, për sa kohë që përdoren pajisjet e duhura ose peshat dore.

Një ushtrim i shkëlqyer është edhe yoga ose tai chi – të cilat e vënë trupin në lëvizje, qetësojnë mendjen dhe rrisin elasticitetin.
Sidomos tai chi, edhe pas vetëm 30 minutash praktikë, përmirëson ekuilibrin dhe ul ndjeshëm rrezikun e rënieve.

2.3.3. Trampolina

Kur një foshnjë vjen në jetë, ajo nuk mund të lëvizë shumë – madje nuk mund të ngrejë as kokën.
Pse? Sepse muskujt e saj duhet më parë të mësojnë të përballojnë forcën e gravitetit që ekziston në Tokë.
Një ditë, kur muskujt e qafës bëhen më të fortë, foshnja më në fund mund ta ngrejë kokën.
Kështu, çdo njeri që jeton në Tokë duhet të përdorë vazhdimisht forcën e tij muskulore për të përballuar gravitetin në çdo lëvizje – qoftë ngritja nga krevati, qëndrimi në këmbë apo ecja.

Nëse do të shkonit në Hënë, do të ndienit një gravitet shumë më të vogël, kështu që do të mund të kërcenit lehtë dhe me hapa gjigantë.
Në të kundërt, nëse një njeri që jeton në Hënë do të vinte në Tokë, ai do ta kishte shumë të vështirë të lëvizte, sepse trupi i tij nuk është mësuar me një forcë të tillë tërheqëse.
Nëse do të jetonit në Jupiter, ku graviteti është shumë më i fortë, çdo lëvizje e vogël do të ishte një sfidë e madhe për trupin.

Sa më e madhe të jetë forca e gravitetit, aq më shumë forcohen muskujt e banorëve të atij planeti.

Në Tokë, kjo ndodh përmes lëvizjes së përditshme, por ne mund ta shtojmë këtë efekt në mënyrë të sigurt përmes kërcimit në trampolinë.

Kombinimi i gravitetit dhe forcës së përshpejtimit gjatë kërcimeve e vë trupin në një gjendje të ngjashme me një gravitet më të lartë.
Kjo e forcon çdo muskul dhe aktivizon çdo qelizë.
Kështu përmirësohet qarkullimi, furnizimi me oksigjen dhe lëndë ushqyese, si dhe aktivizohet sistemi limfatik që ndihmon në heqjen e toksinave.

Edhe personat që nuk lëvizin shumë, si ata që kalojnë ditën ulur ose në karrocë, mund të vendosin këmbët mbi trampolinë për të përfituar nga dridhjet e lehta.

Rekomandohet 10 deri në 15 minuta në ditë, fillimisht 2–5 minuta për fillestarët, dhe më pas kohëzgjatja mund të rritet gradualisht.
Kërcimet duhet të jenë të buta, pa ngritje të madhe nga trampolina.
Është e rëndësishme që trampolina të jetë cilësore dhe me amortizim të mirë, për të mbrojtur nyjet.

2.4. Relaksimi dhe lumturia

Relaksimi krijon ekuilibër me tensionin.
Të dyja janë të nevojshme, por mungesa e relaksimit çon në pabarazi.
Tensioni i vazhdueshëm sjell stres, i cili afatgjatë mund të shkaktojë lodhje, pakënaqësi dhe zhgënjim.

Relaksimi është faza e rigjenerimit, e ripërtëritjes së energjisë dhe e qetësisë mendore.
Në këtë fazë, njeriu mund të reflektojë për të kaluarën, të krijojë vizione për të ardhmen dhe të gjejë ide të reja.
Por, nëse rrotullimi i mendimeve nuk ndalon, relaksimi bëhet i pamundur.

Për shumë njerëz, aktivitetet si sporti, arti, muzika, shikimi i një filmi, takimi me miqtë sjellin relaksim afatshkurtër.
Por për relaksim të thellë dhe të qëndrueshëm, nevojitet tërheqje e vëmendjes nga shqetësimet dhe rifreskimi i mendjes.

Metodat për të arritur këtë janë të shumta:

- Meditimi
- Yoga
  Trajnimi autogjenik
- Relaksimi progresiv i muskujve
- EFT (Emotional Freedom Techniques) – metoda e “trokëllimit” në pika të trupit për çlirimin e stresit
- Tai Chi
- Udhëtime imagjinare (Phantasiereisen)
- Teknika të frymëmarrjes
  … dhe shumë të tjera.

Çdo njeri duhet të gjejë vetë metodën që i përshtatet më mirë.

2.4.1. Ankori i lumturisë

“Ankori i lumturisë” është një metodë shumë e thjeshtë dhe efektive që sjell relaksim dhe mirëqenie emocionale.
Ideja është që truri ynë ruan ndjesitë e lumturisë dhe mund t’i rikthejë ato në çdo kohë përmes kujtimeve, aromave apo tingujve.

Për shembull:

- Era e dezinfektuesve të dentistit mund të sjellë ndjenjë ankthi tek disa njerëz, sepse truri e lidh me përvojën e pakëndshme.

- Në të kundërt, aroma e një luleje të dashur, një melodie të veçantë, apo ngjyra e një veshjeje të dashur mund të na sjellë menjëherë kujtime të këndshme dhe ndjesi gëzimi.

Shpesh këto ndjesi ndodhin pa vetëdije.
Një aromë, një tingull apo një pamje mund të aktivizojë kujtime të fëmijërisë ose momente lumturie të harruara – dhe papritmas ndjejmë qetësi dhe gëzim pa e ditur pse.

Ky është parimi i ankorit të lumturisë: ne mund të përdorim me vetëdije një kujtim pozitiv, një aromë ose një melodi për të aktivizuar ndjenjën e lumturisë sa herë që kemi nevojë.

Si mund të krijoni vetë një "ankor lumturie"?

Një ankor për ndjenja të këndshme dhe të lumtura?
Bëhuni rehat, mbyllni sytë dhe kujtoni një moment në jetën tuaj kur jeni ndjerë me të vërtetë i lumtur: një sukses, një festë, një dhuratë e bukur, lindja e një fëmije, një pushim i mrekullueshëm apo një mbrëmje e gëzueshme me miqtë.

Mendoni për çdo detaj të atij çasti — çfarë keni parë, dëgjuar, ndjerë dhe thënë.
Rikthehuni në atë ndjesi dhe përjetojeni sërish.
Në momentin që e ndieni valën e lumturisë, shtypni lehtë veshin tuaj me gishta — ky bëhet "ankori" juaj.

Nëse e përsëritni këtë "ceremoni" disa herë në ditë për disa ditë me radhë, truri juaj do ta lidhë ndjesinë e lumturisë me prekjen e veshit.
Më vonë, mjafton ta prekni lehtë në të njëjtin vend për të aktivizuar sërish ndjesinë e gëzimit.

Ky është "ankori i lumturisë" – një kujtesë fizike e gëzimit, që mund ta riktheni në çdo kohë.

Nuk është e domosdoshme të përdorni veshin; mund të jetë çdo lëvizje ose prekje që është e natyrshme dhe e përsëritshme, si p.sh.

- prekja e bërrylit,
  goditja e lehtë e dorës,
- apo kruarja e kokës.

E rëndësishme është që veprimi të jetë i lehtë për t'u bërë dhe i padukshëm në publik.

Një "ankor lumturie" duhet gjithashtu të "freskohet" herë pas here, sepse ndryshe truri e harron lidhjen.
Kështu që herë pas here kujtoni sërish momente të bukura dhe "ringarkoni" ankorin tuaj.

2.4.2. Trajneri i lumturisë

Shpesh dëgjojmë njerëz që thonë: "Më mungon pak fat!"

Por lumturia nuk është fat rastësor – ajo është një aftësi që mund të mësohet.
Edhe nëse në të kaluarën nuk keni pasur shumë momente të gëzuara, krijimi i momenteve të reja pozitive është gjithmonë i mundur.

Lumturia nuk vjen nga jashtë, as nga rrethanat, por nga mënyra si e perceptojmë dhe e jetojmë ne jetën.
Ne vetë jemi arkitektët e lumturisë apo fatkeqësisë sonë.

Si mund të bëhemi më të lumtur?

- 1. Hapi i parë: Kuptoni se jeni vetë përgjegjës për lumturinë tuaj. Askush tjetër nuk mund ta bëjë këtë për ju.
- 2. Hapi i dytë: Ndryshoni këndvështrimin tuaj. Mos u përqendroni tek ajo që nuk keni, por tek ajo që keni.
  Në vend që të mërziteni pse dielli perëndon në perëndim, shikoni lindjen e tij në lindje dhe gëzohuni.
- 3. Hapi i tretë: Në çdo situatë, edhe në ato më të vështirat, gjeni diçka pozitive — një mësim, një shans, një përvojë.
- 4. Hapi i katërt: Besoni se për çdo problem ekziston një zgjidhje.
- 5. Hapi i pestë: Ecni drejt dhe me buzëqeshje. Qëndrimi fizik ndikon drejtpërdrejt në humorin tonë. Qëndrimi i përkulur nxit trishtim; qëndrimi i drejtë, me supe prapa dhe buzëqeshje, sjell vetëbesim dhe gëzim.
- 6. Hapi i gjashtë: Mos u dorëzoni nga zhgënjimet e djeshme.Sot është një ditë e re, me mundësi të reja.
- 7. Hapi i shtatë: Vendosni qëllime afatshkurtra dhe afatgjata.Planifikoni hapat tuaj dhe përshtatuni nëse diçka nuk shkon siç duhet. Fleksibiliteti sjell qetësi dhe sukses.
- 8. Hapi i tetë: Jetoni me humor dhe spontanitet. Mos e merrni çdo detaj shumë seriozisht. Qeshni me veten dhe me jetën.
- 9. Hapi i nëntë: Falënderoni çdo ditë për gjërat e vogla.Një lutje indiane thotë: “Shpirti i Madh, më ruaj nga ideja se çdo milje në jetë duhet përshkuar me ankth.”
- 10. Hapi i dhjetë: Kuptoni se çdo moment i gëzimit, dashurisë dhe mirësisë që ndani me të tjerët, kthehet përsëri tek ju.

2.4.1. Ushqimi shpirtëror

Çdo ditë, zakonisht disa herë në ditë, ne ushqehemi me fruta, perime, drithëra, mish apo ushqime të tjera.

Ushqimi i jep trupit energji, e ndihmon të rritet dhe të funksionojë. Por çfarë do të ndodhte nëse do të ndalonim së ngrëni për një ditë, dy, tri apo katër ditë? Sa më gjatë të qëndronim pa ushqim, aq më të dobët do të bëheshim. Trupi ynë ka nevojë për ushqim për të jetuar.

Por a e dini se edhe një pjesë tjetër e qenies sonë ka nevojë për ushqim?

Nuk mund ta shohim atë si trupin, por e përjetojmë brenda vetes. Ky është **shpirti ynë – vetvetja jonë e brendshme dhe e vërtetë**.

Ashtu si trupi ka nevojë për ushqim dhe ujë, edhe shpirti ka nevojë për ushqim që të zhvillohet dhe të lulëzojë. Lutja, meditimi, muzika, mendimet pozitive, qetësia, dashuria dhe veprat e mira janë disa nga mënyrat me të cilat mund ta ushqejmë shpirtin.

Trupi dhe shpirti ndikojnë te njëri-tjetri

Gjendja jonë fizike dhe ajo shpirtërore e emocionale janë të lidhura ngushtë. Kur trupi nuk ndihet mirë, kjo mund të ndikojë edhe në gjendjen tonë të brendshme. Po kështu, stresi, frika, shqetësimet apo ngarkesat emocionale mund të ndikojnë në mënyrën se si ndihet trupi.

Për këtë arsye, kur kujdesemi për shëndetin tonë, është e rëndësishme të mos shohim vetëm trupin, por edhe **gjendjen emocionale dhe shpirtërore të njeriut**.

Frymëmarrja e qetë, meditimi, lutja, muzika, lëvizja e vetëdijshme dhe mendimet pozitive mund të ndihmojnë në krijimin e qetësisë dhe të ekuilibrit të brendshëm.

Çfarë e ushqen shpirtin?

Edhe cilësi të tilla si:

- vërtetësia,
- sinqeriteti,
- mirësjellja,
- dashuria,
- falja,
- mirënjohja,
- ndihma ndaj të tjerëve,
- veprat e mira

janë një formë e rëndësishme e ushqimit shpirtëror.

Mos i tregoni botës vetëm me fjalë se kush jeni. **Tregojeni me veprat tuaja.** Janë veprat tona ato që ndikojnë tek njerëzit përreth nesh dhe që mund ta bëjnë botën pak më të mirë.

Prandaj, përpiquni që veprimet tuaja të përditshme të jenë si lutje të bukura:

Ndihmojeni atë që ka nevojë.
Ngrijeni atë që është rrëzuar.
Ngushëllojeni atë që është i trishtuar.
Jepini shpresë atij që e ka humbur atë.
Mbështeteni të sëmurin.
Jepini siguri atij që ka frikë.
Bëni mirë aty ku mundeni.

Kur veprojmë kështu, nuk përfiton vetëm personi që ndihmojmë. **Edhe ne vetë rritemi dhe forcohemi shpirtërisht.**

Në këndvështrimin shpirtëror, shpirti është si një **dritë që i jep kuptim jetës sonë**. Ai shprehet përmes trupit tonë, përmes mendimeve, fjalëve, vendimeve dhe veprave tona.

Prandaj, ashtu siç kujdesemi çdo ditë për ushqimin e trupit, duhet të kujdesemi edhe për **ushqimin e shpirtit**.

Më shumë rreth ushqimit shpirtëror

Më poshtë mund të gjeni artikuj të ndryshëm rreth ushqimit shpirtëror - lexo materialet duke klikuar këtu:

2.4.1. Meditimi

Për të mësuar më shumë rreth meditimit, lexo materialet duke klikuar këtu:

2.4.1. Me shume rreth menaxhimi te stresit

Menaxhimi i stresit është një fushë shumë e gjerë.
Ata që dëshirojnë të thellohen në të, mund të trajnohen për këshilltar në parandalimin e stresit dhe “burnout”-it, duke mësuar aspektet mendore, fizike dhe emocionale të stresit, si dhe metodat praktike të relaksimit dhe zgjidhjes së konflikteve.

Për të mësuar më shumë rreth stresit dhe mënyrave për ta menaxhuar atë, **lexo materialet duke klikuar këtu:**

Qendra e Shëndetit

Ushqim • Shëndet • Mirëqenie

Hapi yt i radhës drejt më shumë mirëqenieje

Leximi është një fillim i mirë. Hapi tjetër është të zbulosh çfarë mund të zbatosh në jetën tënde.

Dëshiron të kujdesesh më mirë për veten, por nuk di nga t'ia nisësh? Apo ke provuar ndryshime që e ke pasur të vështirë t'i mbash në përditshmëri?

Nuk ke pse ta gjesh rrugën vetëm.

Unë të mbështes të kuptosh më mirë nevojat e tua dhe të ndërtosh zakone që i përshtaten jetës tënde. Me një qasje holistike, e shohim mirëqenien tënde në tërësi, duke marrë parasysh ushqimin, stilin e jetesës dhe gjendjen emocionale.

Së bashku mund të:

- kuptojmë cilat zakone të mbështesin dhe cilat të pengojnë;
- përcaktojmë përparësitë sipas nevojave dhe qëllimeve të tua;
- zgjedhim hapa të vegjël, praktikë dhe të realizueshëm.

Shëndeti yt është puna jote!
Merre atë n'dorën tënde. Fillo sot.

Rezervo një bisedë njohëse falas

Tregomë çfarë dëshiron të përmirësosh dhe njihu me mënyrën si punoj. Së bashku shohim nëse këshillimi im është i përshtatshëm për ty.

Rezervo bisedën falas – kliko këtu!



Fisnik Komoni

Konsulent për ushqim dhe shëndet holistik
Themelues i Qendrës së Shëndetit