

## L-Anzjeta spjegatha: X'inhi ... Kif tħossok ... U kif tikkontrollha – Cher Engerer

Anzjeta – kelma li bħalissa qegħda fuq fomm kulhadd – tħossok tirtodd .. tħoss inkwiet kbir ... tgħix l-anzjeta fil-preżent għal xi ħaġa li fil-futur għadha incerta... tgħix f'dak l-ispazzju bejn iċ-ċertezza u dak li ma tafx. L-anzjeta hija emozzjoni enerġetika li ngorru f'ġisimna u li ġeneralment toħroġ meta ( nħossu biżgħa, kemm reali kif ikoll imaginattiva. Wieħed jista' jgħid li l-anzjeta hija s-sensazzjoni tal-biżgħat tagħna, kemm ta' dawk li aħna konxji minnhom u kif ukoll ta' dawk li m'aħniex. L-anzjeta ġejja wkoll mill-istint primordjali tagħna. Hija ħafna drabi rispons bijoliġiku ta' kif ġisimna jirreaġixxi meta nħossuna fil-periklu (reali jew immaginattiv) – hija dik is-sensazzjoni ta' "niġġieled jew naħrab" – bħal fire alarm li tibda ddoqq, imma li kultant ma tkunx qiegħdha taħdem sew u forsi tkun xi ftit iżjed sensittiva mill-bżonn. Fil-verita` L-anzjeta tista' tkun mod tajjeb ta' kif nirreaġixxu f'mument ta' periklu kbir f'ħajjitna. Meta tkun f'waqtha, b'doza moderata u taħt kontroll, l-anzjeta tiprovidilna kimici tajbin f'ġisimna biex inkunu nistgħu nibqgħu niffunzjonaw sew u b'mod effiċjenti, sabiex naħrabu mill-periklu. Pero meta l-enerġija kreata mill-anzjeta tibqa' mmwaħħla ġewwa fina, tesibixxi ruħa f'kuntest ħazin, jew ma tkunx taħt kontroll, din toħloqlna l-problemi u ssir bħal kutra tqila fuqna li ħafna drabi tinħass insapportabli.

L-anzjeta tinħass bħal xi ħadd bilqegħda fuq l-istonku tiegħek, jew bħal li kieku rasek mimlija tajjar abjad. Tinħass bħalli kieku bla nifs, jew qed tgħereq. Bħal arloġġ mgħaġġel wisq jew treadmill bla ħniena. Bħall-qalb tħabbat bis-saħħa ġo sider fragli. Dardir u sturdament. L-anzjeta tista' tipprezenta ruħha bħala nuqqas ta' mistrieħ jew irqad, jew stonku l-ħin kollu jhawwar. Tinstema' tgħid: 'Jien tikka fragli f'univers enormi u ostili, ... jien qatt majien se nirnexxi, ... m'iniex tajjeb biżżejjed, ... m'iniex biżżejjed, ... se nfalli, ... se niżbalja, ... m'iniex se nlaħħaq. L-anzjeta tinħass bħall-giljottina fuq l-għonq fragli tagħna. Tinħass bħall-paniku, ħsbijiet kontinwi u tqal, mistoqsijiet ta' "u jekk?", "u kif?", "u għaliex?", u soppa ta' emozzjonijiet li ma tistax tagħraf l-ingredjenti tagħna. Tħossok waħdek, iddisprat u ma tkunx trid tibqa' tgħix hekk. Qisha ugħi kbir kontinwu f'ġismek u sħab iswed fuq rasek li ma jitlaqx. Dulluvju ta' xita li tneħħi kull sens ta' ħajja.

L-anzjeta hija emozzjoni li xi darba f'ħajjietna żgur li se nesperjenzawha. Hawn min huwa iktar suxxettibli għaliha, kultant tkun tip ta' personalita, u għal oħrajn hija xi ħaġa żgħira li tgħaddi malajr. Li hu żgur pero huwa li l-anzjeta m'ihix xi ħaġa li tista' tinqered. Irridu nitgħallmu ngħixu ħajjitna bi ftit doza ta' anzjeta – pero jekk insiru iktar konxji tagħna u nagħmlu ftit tibdiliet f'ħajjitna – inkunu nistgħu nikkontrollaw din l-emozzjoni b'mod effettiv. Mindfulness – kelma kontemporanja li daħlet fil-vokabularju tagħna dawn l-aħħar snin, hija waħda mill-għodod li nistgħu nużaw biex nagħmlu dan. Li ngħixu mindfully bażikament ifisser li ngħixu fil-mument, li ma niffokawx ħafna fuq il-passat jew il-futur, imma li niqbqgħu fil-preżent, nagħtu importanza lill-preżent u naċċettaw il-preżent b'dak kollu li jġib miegħu; insaqsu lilna nfusna: x'inhi l-iktar ħaġa li hija ta' nkwiet għaliha f'dan il-mument li ma nistax nlaħħaq magħha? Ir-risposta ħafna drabi ma tkunx waħda daqshekk tal-biżgħa. Ħaġa oħra li tista' tgħinna biex innaqsu l-anzjeta hi li nzommu f'moħħna, li dan is-sens ta' għaġġa jew urġenza, huwa ħafna drabi fl-imaginazzjoni tagħna, jew xi ħaġa li nħolqot mis-soċjeta li ngħixu fiha, parti mill-kultura tagħna, jew hija xi ħaġa li qed nistennew minna nfusna. Kollox jista' jsir bil-pass tiegħu, f'ħinu u f'waqtu. Ftitt huma l-affarijiet li verament jirrikjedu l-attenzjoni immedjata tagħna . L-ebda xogħol, persuna, jew proġett mhux daqshekk importanti li ħaqna li nomordu minħabba fih. Jekk nomordu aħna, jew immutu, ix-xogħol se jieħdu ħaddieħor... l-arloġġ ser jibqa' għaddej ... il-kumpanija tax-xogħol tibqa' sejra... id-dinja se tibqa' ddu bina jew mingħajrna. L-anzjeta nistgħu nilqgħulha wkoll billi nieklu ikel bnin u nutrijenti, billi nagħmlu eżercizzju fiżiku b'mod regolari, billi nkunu kreattivi, nisimgħu l-mużika, inqattgħu l-ħin fid-dawl, nesprimu ruħna bl-arti, ingawdu n-natura, id-daħk, u l-imħabba. Għandna bżonn li nħallu biżżejjed ħin għall-irqad u l-mistrieħ tagħna, kif ukoll nagħmlu sforz biex insibu bilanċ tajjeb bejn ix-xogħol u l-ħajja privata tagħna. Kemm jista' jkun importanti wkoll li nevitaw affarijiet li fihom il-kaffeina, jew kimiċi oħra li joħloqu effett negattiv fuq il-moħħ u l-ġisem tagħna. Dawn huma affirijiet li int kapaċi tagħmilhom! Kuraġġ!

## L-anzjeta f'punti qosra... kif tikkontrolla l-anzjeta

1. Għix b'mod mindful: insa l-passat. Għix fil-prezent, b'dak li jgħib miegħu waqt li qed jiżvolgi. Ghada ħallieh għal ghada jew bħalma jgħid il-Malti .. għada ħadd ma rah!
2. Kul tajjeb, għasar il-frott u l-ħaxix. Żomm ġismek b'saħħtu, u tibqax tagħtih il-valenu f'tossiċi u junk food.
3. Ixrob bramel ta' ilma – ilma tajjeb (alkaline mineral water) u ħu ħsieb l-iġene personali billi tinħasel spiss.
4. Ixrob xarba sħuna ibbażata fuq il magnesium biex tgħin is-sistema parasimpatetika tiegħek
5. Orqod. Strieħ. Ħu u aghmel mumenti biex tirrilassa.
6. Ħu pjaċir bl-affarijiet sempliċi tal-ħajja u li ma jiswewx flus: id-daħk, l-imħabba, il-mużika u l-intimita.
7. Tgħaġġilx.... kollox jista' jistenna.
8. Gawdi n-natura. Isma', xomm, u ħares lejn il-baħar, - lejn il-mewġ. Hoss is-sħana tax-xemx fuq wiċċek, iż-żiffa tar-riħ ġo xagħrek, ir-ramel fuq saqajk..... Duq sew dak il-kafe u apprezza l-aroma tiegħu!
9. Kun kreattiv. Esprimi l-emozzjonijiet tiegħek fuq karta, bit-tafal, sajjar ikel bnin, ħawwel pjanti u siġar. Uża idejk.
10. Iċċaqlaq. Qum minn fuq dak is-sufan, u ibdel dik l-anzjeta f'enerġija kinetika billi tagħmel 10 minuti ta' ezercizzju cardio kuljum.

Jekk l-anzjeta tiegħek qiegħdha teħodlok ħajtek – tkellem ma' professjonist u rrikorri għal terrapija li tista' tgħinek tikkontrollha u tgħix aħjar, bħall-Psikoterapija, l- EFT, ir-Riflessologija u n- Neurofeedback.