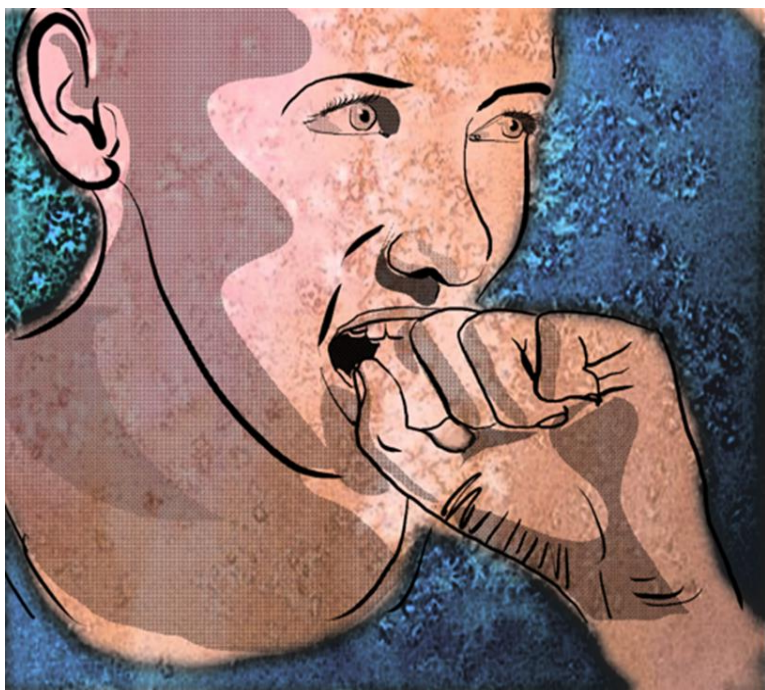


07 – Kontra l-Ansjetá...

... Kun Konxju-Attent

Insellimlek! - Illum se ngħidlek dwar metodu li jbeġhdlek l-inkwiet. L-ansjetá, diqa ta' qalb, inkwiet, thewdin – dawn komuni hafna fostna. Hawn min ibati sew b'thewdin ansjus li ma jistax invaqfsu. F'dan l-artiklu qasir ma nistgħux naraw il-hafna kawċi, kundizzjonijiet mentali, u rimedji li jeżistu dwar l-inkwiet żejjed. Iżda hemm rimedju interessanti li ta' min tkun tafu. Jgħidulu mindfulness jew li tkun konxju-attent. Li tkun mindful ifisser li tkun konxju-attent.

Xjentifikament instab li din il-prattika taħdem kontra l-inkwiet, kontra id-dipressjoni qawwija li jgħidlek biha t-tabib (*clinical depression*), kontra l-istress, u kontra problemi ohrajn. Infatti, hemm hafna studji li juru li meta tkun konxju-attent qed tagħmel terapija li l-effett tagħha saħansitra tħabbatha sew mar-rimedji tal-



psikoterapija.

Kif tkun konxju-attent, jew konxja-attenta? Aghmel sikwit xi eżercizzju jew Prattika li ggibek fil-mument ta' issa, minflok ma tkun qed tiggerra bi hsibijietek 'l hawn u 'l hinn. Ejja ngħidu li qed tagħmel xi haġa - ngħidu ahna taħsel il-platti, jew tagħmel xi *bobby* jew, xi hidma fuq il-post tax-xoġhol. Fil mument ta' issa, mhux biss tkompli tagħmel dik l-azzjoni li qed tagħmel, iżda wkoll waqt li qed tagħmilha *qed tinduna* li qed tagħmilha! Tkun konxju u attent ta' dak li qed tagħmel. Meta tinduna li qed terġa' taħdem b'mod awtomatiku u moħħok ikun mar x'imkien ieħor, erga' ġib dik l-attenzjoni li tkun tlift, mingħajr ma tirrita ruhek xejn. L-idea hija sempliċi, imma inti kemm tagħmilha ssoltu? Bosta nies, b'mod speċjali dawk li jbatu mill-ansjetá, f'moħħom ikunu fil-qamar jew x'imkien ieħor, aljenati waqt li qed jagħmlu kwalunkwe haġa mingħajr attenzjoni (allavolja forsi l-azzjoni qed jagħmluha tajjeb). Għalhekk ma jkollhomx l-ankri fil-mument ta' issa u lanqas fihom infushom.

Mela, meta *tagħmel* xi haġa, tajjeb li tkun konxju-attent dwar l-att li qed tagħmel. Li tkun konxju-attent meta tagħti daqqa b'martell fuq musmar ma jfissirx li toħloq hsibijiet dwar il-musmar jew il martell. Tfisser li tkun moħħok hemm minflok moħħok x'imkien ieħor. Bl-istess mod, meta *tosserva* xi haġa, tajjeb li tkun konxju-attent ta' l-att li qed tagħmel b'moħħok. Meta qed *tisma'* xi haġa, tajjeb li tkun konxju-attent ta' l-att li qed tagħmel. L-istess meta tkun qed *tiebu nnifs*; jew meta tkun qed *thares* lejn xi haġa. Saħansitra – jekk jirnexxielek! – meta tkun qed *tahseb* xi haġa.

“Dan ifisser li żżomm l-attenzjoni fil-mument ta’ issa, eżatt hi kif inhu. Huwa tassew *diffiċli li tkun anzjuż* jekk inti tkun kompletament iffukat fil-mument ta’ issa! Li tkun iffukat fil-mument ta’ issa jfisser li inti *tinduna* dak li inti tkun qed tagħmel ISS’ISSA... u ISSA ... u ISSA” (*hajr: AnxietyBCTM*)

Eżercizzju: Nifs Konxju-Attent (*hajr: Pocket Mindfulness*)

Dan li geġ hu eżercizzju li tista’ tagħmlu wahdek, mqar għal ftit minuti; tista’ ddum kemm trid. X’aktarx itajjarlek l-ansjetà żejda u jpoġġik fi stat kalm. Izda ftakar li jekk ma tistax tkampa ma problema serja, fittex l-għajnuna.

Tibda billi tiehu n-nifs 'il gewwa minn imnieħrek u 'l barra minn ħalqek bil-mod, bla ebda sforz.

Ċedi ħsibijietek. Ċedi – jew itlaq minn moħħok - l-affarijiet li għandek tagħmel aktar tard illum. Sempliciment halli l-ħsibijiet jiġu u jmorru minn jeddhom, u kun bħallikieku inti sirt in-nifs tiegħek.

Apposta ħares lejn in-nifs tiegħek, billi tiffoka l-attenzjoni tiegħek fuq il-postijiet li minnhom jgħaddi n-nifs, hekk kif jidhol gò gismek u jtik il-ħajja.

Induna, b’moħħok hemm, kif in-nifs jitle’ hu u ħiereg barra minn-ħalqek u l-enerġija tiegħu tinfirex fid-dinja.



Dawk huma artikli sabiex tgħin lilek innifsek meta tkun imkaxkar jew inkaxkra minn sentimenti li jtaqqluk. Izda jekk taħseb li tassew ma tistax tkampa wahdek mal-uġiħ, biża’, rabja, niket u riżentimenti kbar tiegħek, fittex l-għajnuna minn xi ħabib għaqli, kalm u matur, jew minn xi servizz professjonali. Jekk għandek bżonn, ngħinuk fis-

Servizz għall-Ħelsien Emożżjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide, tas-Sorijiet tal-Karità f’Hal Tarxien. www.antidemalta.org . Facebook: Fondazzjoni St Jeanne Antide . Ikteb sjafngo@gmail.com jew ċempel għal appuntament għal dan is-servizz li huwa bla ħlas: 2767 2367 jew 2180 9011.

L-artikli kollha f’din is-Sensiela miktubin minn Tony u maħruġin mis-Servizz għall-Ħelsien Emożżjonali. Tista’ tniżżilhom minn www.antidemalta.org/efs-books

Iktbilna jekk għandkom bżonn tal-verżjoni audio fuq MP3. Qed jinagħtalek permess hawn biex tqassam u tuża dawn l-artikli (mingħajr bidla), anki fuq newsletters, websajts u pulikazzjonijiet oħra tal-għaqda jew grupp tiegħek. F’dak il-każ, semmi d-dettalji kif jidhru hawn taħt:

© 2018 Servizz għall-Ħelsien Emożżjonali, Fondazzjoni St Jeanne Antide. sjafngo@gmail.com Tel 2180 9011