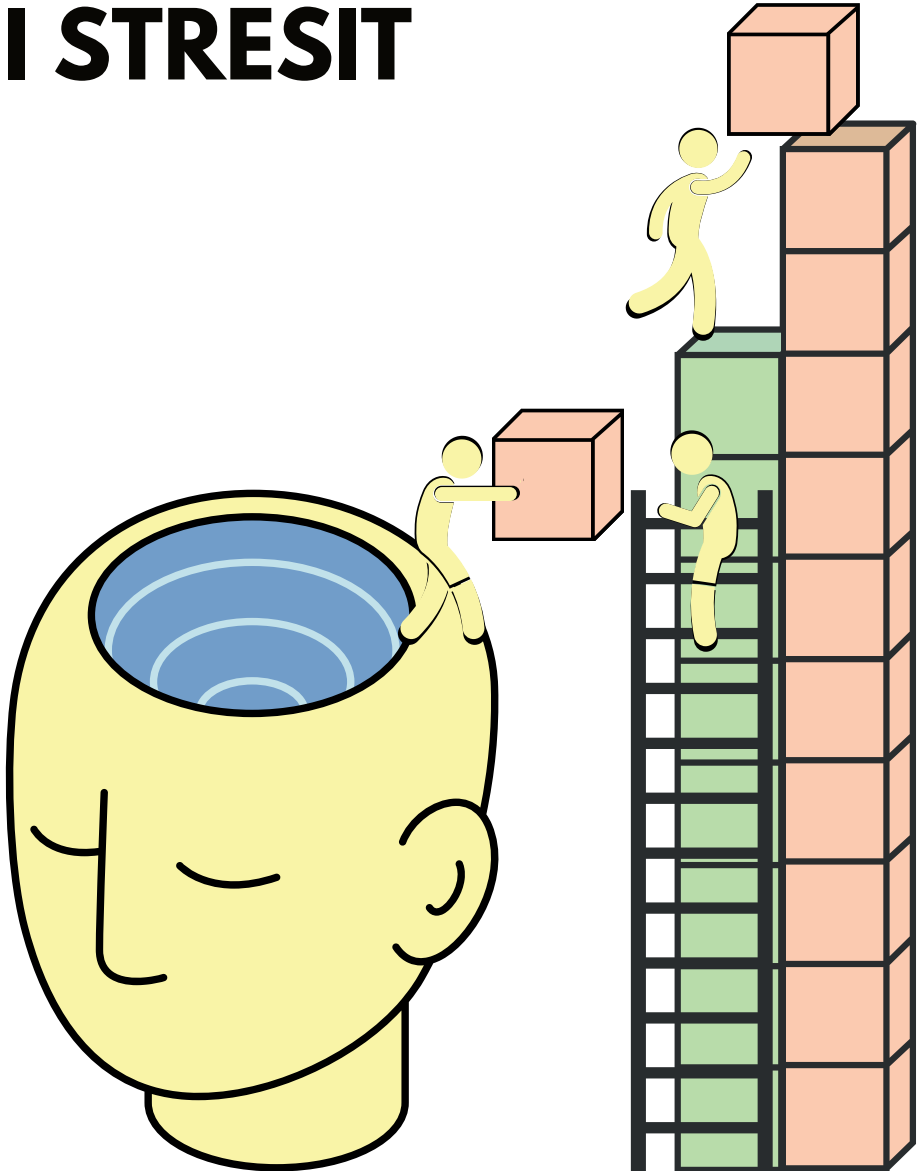


MENAXHIMI I STRESIT



Prolog

Mirë se vini në këtë broshurë mbi Menaxhimin e Stresit - një udhëzues gjithëpërfshirës i krijuar për t'ju ndihmuar në një gjuhë laike për të lundruar në sfidat e stresit në botën e sotme me ritme të shpejta. Stresi është një pjesë e pashmangshme e jetës, që prek individë nga të gjitha sferat dhe fazat e jetës. Ndërsa është e natyrshme të përjetosh stres, të kuptuarit e mekanizmave të tij dhe si ta menaxhosh atë në mënyrë efektive është çelësi për të mbajtur një mënyrë jetese të ekuilibruar dhe të shëndetshme.

Në kapitujt e mëposhtëm, ne synojmë të ofrojmë njohuri praktike, strategji dhe mjete për t'ju ndihmuar të njihni, kuptoni dhe përballoni stresin në mënyrë më efektive. Pavarësisht nëse jeni student, prind ose dikush që kërkon mënyra për të lehtësuar stresin, kjo broshurë ofron një mori informacionesh për t'ju ndihmuar në udhëtimin tuaj drejt një mirëqenie më të mirë. Ideja kryesore e kësaj broshure është të rrisë ndërgjegjësimin në një gjuhë të thjeshtë për njerëzit laikë. Kjo broshurë është projektuar nga një grup studentësh të pasionuar nën mbikëqyrjen time për kursin e Projektit të Ndikimit në Komunitet në Universitetin Constructor në Bremen, Gjermani. Në këtë projekt, ne synuam të ofrojmë njohuri të vlefshme për stresin dhe menaxhimin e tij, duke ofruar një kuptim gjithëpërfshirës të aspekteve të tij zhvillimore, ndikimit dhe mënyrave për të mbështetur individët e prekur prej tij. Për më tepër, informacione të mëtejshme mbi këto tema dhe shumë më tepër mund të gjenden në faqen tonë të internetit (<https://awareness-cip.de>). Kjo broshurë ofrohet në pesë gjuhë duke përfshirë gjermanisht, anglisht, shqip, portugalisht dhe rusisht.

Ne do të eksplorojmë aspekte të ndryshme të stresit, duke përfshirë shkaqet e tij, ndikimin që ai ka në shëndetin tonë fizik dhe mendor, dhe më e rëndësishmja, teknikat dhe praktikatat e provuara për të zbutur efektet e tij.

Qëllimi ynë është t'ju pajisim me strategji të zbatueshme që mund të përfshihen lehtësisht në rutinën tuaj të përditshme. Duke nxitur një kuptim më të thellë të stresit dhe menaxhimit të tij, ne synojmë t'ju ndihmojmë të kultivoni zakone më të shëndetshme, të rrisni elasticitetin tuaj dhe në fund të përmirësoni cilësinë e përgjithshme të jetës.

Mos harroni, menaxhimi i stresit nuk ka të bëjë me eliminimin e të gjithë faktorëve stresues, por të mësoni se si t'u përgjigjeni atyre në mënyra më të shëndetshme. Shpresojmë që kjo broshurë të shërbejë si një burim i vlefshëm në udhëtimin tuaj drejt një jete më të ekuilibruar dhe më rezistente ndaj stresit.

Si mbikëqyrës dhe drejtues i këtij ekipi, dëshiroj të falënderoj përpjekjet e shumta, punën e palodhur dhe kreativitetin e studentëve të mi në prodhimin e kësaj broshure. Emrat janë renditur sipas rendit alfabetik:

Krijimi i përmbajtjes: Ibtissam Belmouden, Pedro Cavalcanti, Marianne Ceniza, Dilan Curtouis, Nao Fujimoto, Paula Kadiu, Farisha Thakur

Dizajni: Ibtissam Belmouden, Pedro Cavalcanti, Marianne Ceniza, Dilan Curtouis, Nao Fujimoto, Paula Kadiu, Farisha Thakur

Formatimi: Ibtissam Belmouden, Pedro Cavalcanti, Marianne Ceniza, Nao Fujimoto, Nika Perepelkina

Ekipi i përkthimit:

- Gjuha gjermane: Pawel Lemanczyk, Dilan Curtouis
- Gjuha portugeze: Joao Gissoni, Pedro Cavalcanti
- Gjuha shqipe: Elison Jusufati, Paula Kadiu
- Gjuha ruse: Zhaniya Sarsembayeva, Nika Perepelkina

Me përshëndetjet më të mira,
Dr. Amir Jahanian Najafabadi
Studiues postdoktoral dhe pedagog në Neuroshkencën Ndërdisciplinore
Departamenti i Neuroshkencës Kognitive, Universiteti Bielefeld
Shkolla e Biznesit, Shkenca Sociale dhe e Vendimit, Constructor
University Bremen

[Google Scholar](#) | [ResearchGate](#) | [LinkedIn](#)

Tabela e Përmbajtjes

Prolog	1
Fjalorth	3
Hyrja	6
Kapitull. 1 Hyrje në stresin dhe efektet e tij në zhvillimin e trurit tonë	7
1.1 Çfarë është stresi	7
1.2 Si zhvillohet truri ynë dhe si stresi mund të ndikojë negativisht në të	8
Kapitulli. 2 Stresorët kryesorë varg moshash indiferente	10
2.1 Fëmijëria dhe fëmijëria e hershme (0-12 vjeç)	10
2.2 Fëmijët dhe stresorët e tyre	10
2.3 Korrelacioni midis mungesës së mbështetjes prindërore dhe stresit në një moshë të re	12
2.4 Pse fëmijët do të jenë të shëndetshëm mendërisht nëse prindërit japin dashuri të mjaftueshme	12
2.5 Cilat sfida mund të çojnë në më pak dashuri në të ardhmen	14
2.6 Efektet e stresit në zhvillimin e trurit të fëmijëve	14
2.7 Adolehencë (13-19 vjeç)	15
2.8 Adolehencët dhe stresorët e tyre	16
2.9 Efektet e stresit në zhvillimin e trurit të adolehencëve	17
2.10 Moshë madhore (20-65 vjeç)	17
2.11 Të rriturit dhe stresorët e tyre	18
2.12 Çfarë është stresi akademik dhe i punës	19
2.13 Rëndësia e adresimit të shqetësimeve lidhur me stresin akademik dhe stresin e punës	20

Tabela e Përmbajtjes

2.14 Shkaqet e stresit akademik dhe të punës	20
2.15 Pritjet jorealiste, presioni i performancës dhe mbështetja e pamjaftueshme nga kolegët, mentorët ose mbikëqyrësit	21
2.16 Presioni financiar dhe pasiguria në punë	22
2.17 Pasojat/efektet tipike të nxitësve të stresit në një mjedis akademik dhe në punë	23
2.18 Eksperimenti Yerkes-Dodson - duke studiuar ndikimin e stresit në performancën e dikujt	24
2.19 Metodatat e parandalimit të stresit akademik dhe të punës	26
2.20 Trajtimet e mundshme	26
2.21 Efektet e stresorëve në trurin e të rriturve	28
2.22 Të moshuar (60+ vjeç)	29
2.23 Të moshuarit dhe stresorët e tyre	29
2.24 Efekti i faktorëve stresues në trurin e të moshuarve	30
Kapitulli 3 efektet e stresit në trupin tonë dhe si mund t'i përballojmë ato	31
3.1 Mënyra e jetesës dhe stresi	31
3.2 Ndikimi i Covid 19 dhe stili i jetesës	33
3.3 Strategjitë e përballimit të stresit	33
3.4 Si mund ta rrisim vetëvlerësimin tonë?	34
3.5 Efektet e stresit në trupin tonë dhe si ta përballojmë atë	35
3.6 Si ndikon stresi në sistemin e trupit	36
3.7 Përfitimet nga praktikimi i zakoneve të mira	38
Përmbledhje/Përfundim	39
Mirënjohje	39

Fjalorth

- **Amygdala**- rajoni i trurit i lidhur me proceset emocionale (Salzman, 2023).
- **Barriera gjaku-tru**- një pengesë shumë selektive e krijuar nga kapilarët e trurit (enët e hollë të gjakut), me qëllim për të kontrolluar transportin e molekulave brenda dhe jashtë trurit (përkufizimi dhe kuptimi i pengesës gjaku-truri)
- **Korteksi cerebral**- shtresa sipërfaqësore e trurit e lidhur me koordinimin e informacionit ndijor dhe motorik (përkufizimi dhe kuptimi i korteksit cerebral)
- **Gjëndrat endokrine**- pjesë të sistemit endokrin me rolin e prodhimit dhe çlirimit të hormoneve, të cilat nga ana tjetër koordinojnë trupin tonë dhe veprojnë si lajmëtarë (Sistemi endokrin: Çfarë është, funksionet dhe organet 2020).
- **Hipokampus**- rajoni i trurit i lidhur kryesisht me kujtesën (Yassa, 2023)
- **HPA**- qëndron për boshtin hipotalamik-hipofizë-adrenal, sistemi kryesor i përgjigjes ndaj stresit, i cili shërben si lidhja midis përjetimit të stresit dhe reagimit të trupit ndaj stresit (Dunlavey, 2018)
- **Hipotalamusi** - rajoni i trurit që kontrollon sistemin nervor autonom, si kontrolli i organeve tona, si dhe sistemi endokrin për shkak të ndërveprimeve me gjëndrrën e hipofizës (Utiger, 2023)
- **Korteksi parabol** - pjesa e përparme e lobit frontal të trurit, e lidhur me funksionet ekzekutive (planifikimi, vendimmarrja, kujtesa e punës) dhe e lidhur me personalitetin e një personi, qëllimet e brendshme dhe orkestrimin mendim-veprim, si dhe të folurit dhe gjuha (João & Filgueiras, 2018) (Gabrieli et al., 1998).
- **Gjendra e hipofizës** - një gjëndër në tru që sekreton hormone në qarkullimin e gjakut. Ai ndërvepron me gjëndrat e tjera endokrine nëpërmjet hormoneve (Emerson, 2023)

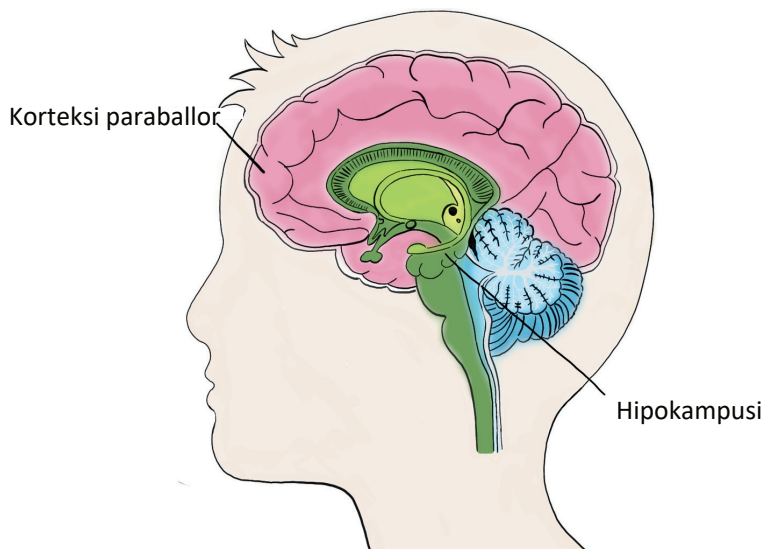
Hyrja

Trupi dhe mendja jonë janë shumë të lidhura me njëra-tjetrën, e dukshme në mënyrën se si gjendja jonë emocionale ndikon në mirëqenien tonë fizike dhe anasjelltas. Ngjarjet negative si sëmundja ose dhimbja mund të na ulin humorin, ndërsa përvojat pozitive, të tilla si marrja e një komplimenti nga dikush, e ngrejné atë. Këta stresorë ndikojné ndjeshëm në shëndetin tonë mendor dhe fizik; stresi dhe shqetësimi mund të përjetohen fjalë për fjalë si muskuj të tensionuar ose rritje të rrahjeve të zemrës. Përtej ndikimit të menjëhershëm të ngjarjeve të jashtme, stresi afatgjatë mund të çojë në gjendje kronike shëndetësore, si hipertensioni, depresioni, apo edhe të kontribuojë në përkeqësimin e sëmundjeve ose çrregullimeve ekzistuese. Për më tepër, zgjedhjet tona të jetesës, duke përfshirë dietën, stërvitjen dhe modelet e gjumit, ndikojné ndjeshëm në shëndetin tonë mendor dhe fizik. Mungesa e gjumit, për shembull, jo vetëm që ndikon në funksionin njohës (kognitiv), por gjithashtu dobëson sistemin imunitar të trupit, duke na bërë më të ndjeshëm ndaj sëmundjeve. Ky ndërveprim i ndërlikuar thekson se sa e rëndësishme është që dikush të kuptojë dhe menaxhojë se si ndihet dhe reagon ndaj atyre stresorëve me qëllim ruajtjen e shëndetit mendor dhe fizik sa më të mirë.

Në botën e sotme, e cila ecën me ritme të shpejta, mund të hasni stresorë të ndryshëm, duke përfshirë presionin e punës, pritshmëritë shoqërore dhe lloji i stresorëve me të cilët përballeni gjithashtu do të ndryshojné ndërsa rriteni. Është thelbësore të përvetësojmë teknika efikase për trajtimin dhe reduktimin e stresit nëse duam të mbrojmë mirëqenien tonë mendore dhe fizike. Kjo broshurë synon të shpjegojë stresin, ndikimin e tij në zhvillimin e trurit dhe trupit, dhe stresorët kryesorë që ka të ngjarë të prekin njerëzit në grupmosha të ndryshme. Gjithashtu ofron ushtrime, këshilla të dobishme dhe njohuri për të ndihmuar njerëzit të marrin kontrollin e shëndetit të tyre. Njerëzit mund të zhvillojnë elasticitet dhe të arrijné shëndet optimal duke mësuar aftësi efikase të menaxhimit të stresit dhe duke kuptuar ndërveprimin midis trupit dhe mendjes.

Kapitulli 1

Hyrje mbi stresin dhe efektet e tij në zhvillimin e trurit tonë



1.1 Çfarë është stresi?

A keni menduar ndonjëherë pse ju dhemb stomaku para se të takoni dikë të ri? Pse ju djersiten duart para prezantimeve të rëndësishme? Stresi ndërtohet nga faktorë të jashtëm (ballafaqimi me problemet tuaja financiare dhe përbushja e afateve të punës etj.) dhe të brendshëm (biseda negative me vetveten, çështje shëndetësore, shqetësimi për të ardhmen, dyshimi për veten etj.). Kur ndodhin disa nxitës, stresi mund të bëjë që trupi juaj të reagojë në mënyra veçanërisht negative dhe joefikase, të njohura si 'përgjigjet ndaj stresit'.

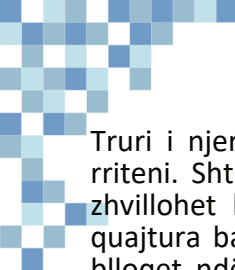
Bazuar në llojin, kohën dhe ashpërsinë e shkaktarit, stresi mund të ketë efekte të ndryshme në trupin tuaj. Mund të variojë nga shqetësimi i ekuilibrit të trupit deri te të qenit potencialisht i dëmshëm, apo edhe të çojë në pasoja serioze si sëmundjet e zemrës, presioni i lartë i gjakut, ankthi dhe depresioni (Yaribeygi et al, 2017). Çdo aspekt i jetës sonë është i mbushur me stres, duke filluar nga shqetësimet e vogla si ankthi për takimin me njerëz të rinj, vonesa, të humburit e diçkaje deri te ato kryesore si mendimet për vetëvrasje të shkaktuara nga rrethanat e pashpresa, humbja e punës, fatkeqësitë natyrore ose ndryshime të mëdha si lëvizja në një qytet apo shtet të ri.

Stresi mund të ndikojë në gjithçka, nga shëndeti juaj fizik deri te shëndeti juaj emocional; sa më shumë stres të grumbullohet, aq më shumë probleme mund të shkaktojë për shëndetin tuaj, si depresioni dhe çrregullimet psikologjike. (Schneiderman *et al*, 2005). Megjithëse lidhja midis stresit dhe sëmundjes është e ndërlikuar, problemet e lidhura me stresin shkaktohen nga kombinime të gjërave të ndryshme, me shkaqe gjenetike dhe mjedisore – është thelbësore të njihni këto të fundit në mënyrë që të kuptoni se si të merreni me to. Në këtë broshurë, ne shikojmë se si stresi ndikon në sistemet kryesore në trupin tuaj gjatë fazave të ndryshme të jetës dhe diskutojmë disa faktorë kryesorë të stresit dhe strategjitë e përballimit.

Truri ynë i nënshtrohet ndryshimeve të ndërlikuara zhvillimore gjatë gjithë jetës sonë, duke formuar aftësitë tona njohëse dhe emocionale. Megjithatë, stresi mund të modifikojë dukshëm këto rrugë zhvillimi, duke ndikuar në arkitekturën dhe operacionet e trurit, dhe mirëqenien tonë psikologjike. Kuptimi i ndërveprimit midis stresit dhe zhvillimit të trurit është jetik për të kuptuar se si përvojat tona ndikojnë në evolucionin dhe metamorfozën e vazhdueshme të trurit tonë.

1.2 Si zhvillohet truri ynë dhe si mund të ndikojë stresi

Truri është vendi qendror i trupit që merret me stresin, por është gjithashtu më i prekshmi ndaj efekteve të stresit. Stresi mund të ndryshojë trurin përmes sistemeve të ndryshme, si hormonet, sistemin nervor autonom (sistemi i kontrollit automatik të trupit, që menaxhon rrahjet e zemrës, frymëmarrjen etj.) dhe sistemin imunitar (McEwen, 2007). Për më tepër, stresi afatgjatë mund të zvogëlojë trurin tuaj dhe ta bëjë atë më të vogël në vëllim (Sarahian et al., 2014); kjo mund të çojë në ndryshime në mënyrën se si reagoni ndaj stresit, si mendoni dhe si funksionon kujtesa juaj (Lupien et al., 2009). Pasojat e këtyre ndryshimeve vare se sa të stresuar jeni dhe se sa zgjat stresi (Lupien et al., 2009). Për më tepër, stresi mund të bëjë ndryshime të pakthyeshme në trurin tuaj që ndikojnë në funksionimin e sistemit tuaj nervor (Reznikov et al., 2007), për shembull, mendoni të largoni sa më shpejt dorën nga diçka e nxehtë në mënyrë subkonshiente. Kjo është përgjigja e shpejtë dhe automatike e trupit tuaj për t'ju mbrojtur nga rreziqet, e kontrolluar nga sistemi juaj nervor. Kështu, është e rëndësishme të studioni të gjitha mënyrat në të cilat stresi mund të ndikojë në sistemin tuaj nervor qendror dhe periferik (Yaribeyugu et al., 2017).



Truri i njeriut fillon të formohet kur jeni në mitër dhe piqet ndërsa rriteni. Shtresa e jashtme e trurit quhet korteksi cerebral. Para se të zhvillohet korteksi cerebral, në tru mbeten disa hapësira boshe, të quajtura barkushe. Barkushet lidhen me palcën kurrizore dhe krijojnë blloqet ndërtuese për të formuar më pas korteksin cerebral. Ndërsa truri juaj zhvillohet, qelizat e veçanta të trurit dhe qelizat mbështetëse duhet të migrojnë nga barkushet në pozicionet e tyre të caktuara në korteks. (Ackerman S., 1992)

Plasticiteti i trurit i referohet aftësisë së trurit për të ndryshuar dhe përshtatur gjatë gjithë jetës. Truri ynë mbetet fleksibël, duke u zhvilluar dhe përshtatur vazhdimisht, madje edhe në moshën madhore të hershme. Studimet, të tilla si Smith et al., (2009), duke përdorur teknika të avancuara të imazherisë, kanë zbuluar se rajone specifike të trurit vazhdojnë të rriten derisa një person arrin mesin e të 20-tave, duke treguar zhvillimin e vazhdueshëm të trurit gjatë kësaj periudhe.

Normalisht, truri ndryshon në mënyrë të natyrshme ndërsa plakemi. Ai rregullohet, formon lidhje të reja dhe rafinon ato ekzistuese. Kjo përshtatshmëri na lejon të mësojmë, të fitojmë aftësi të reja dhe të përshtatemi me situata të ndryshme. Megjithatë, stresi mund të ndikojë në këtë proces natyror. Stresi i tepërt mund të ndikojë në fleksibilitetin dhe përshtatshmërinë e trurit. Mund të ndërhyjë në rritjen dhe zhvillimin e zakonshëm të trurit, duke ndikuar në të mësuarit, kujtesën dhe funksionet e përgjithshme njohëse.

Të kuptuarit e stresit në grupmoshat e ndryshme përfshin njohjen e sfidave të tyre unike. Përgjatë kësaj broshure, ne do të shqyrtojmë faktorët stresues specifikë për çdo grup moshe, më pas do të ofrojmë këshilla praktike për stilin e jetës, të dizajnuara për të menaxhuar këto presione në mënyrë efektive.

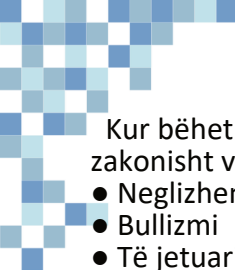
Kapitulli.2 Stresorët kryesorë në grupmosha të ndryshme

2.1 Foshnjëria dhe fëmijëria e hershme (0-12 vjeç)

Në vitet e para të jetës, truri juaj rritet shumë shpejt, duke krijuar një sasi të madhe lidhjesh nervore, si telat e trurit. Këto lidhje bëhen baza e veprimeve tuaja (p.sh. si mendoni dhe si lëvizni) në të ardhmen. Neuronet dhe qelizat mbështetëse lëvizin nga hapësirat e mbushura me lëngje në tru në vendet e tyre përfundimtare, duke formuar bazën për funksionet e trurit. Kjo kohë është gjithashtu kritike për zhvillimin e shqisave dhe aftësive tuaja gjuhësore. Gjersa vazhdoni të rriteni pak më shumë, truri yt bën disa mirëmbajtje; ai shkurton lidhjet shtesë për t'i bërë gjërat të funksionojnë në mënyrë më efikase. Kjo fazë karakterizohet nga një shpërthim në të mësuar, pasi fëmijët thithin informacione dhe përvoja si sfungjerë. Në të njëjtën kohë, gjuha dhe aftësitë e të menduarit të fëmijëve përmirësohen, duke e bërë më të lehtë për ta të mësojnë dhe kuptojnë gjërat. Kjo periudhë është kritike për formimin e aftësisë së një fëmije për të mësuar dhe kuptuar botën përreth tyre.

2.2 Fëmijët dhe stresorët e tyre

Një nga periudhat më të rëndësishme në jetën e një personi është fëmijëria. Gjatë kësaj kohe, individët fillojnë të mësojnë njohuritë bazë që u mundësojnë atyre të bëhen pjesë e shoqërisë. Për shkak të rëndësisë së tij, ruajtja e një mjedisi të lumtur që siguron zhvillimin e duhur fizik dhe intelektual është thelbësor. Për fat të keq, fëmijët janë vazhdimisht të ekspozuar ndaj stresorëve të shumtë siç janë përmendur më poshtë. Në varësi të ashpërsisë së këtyre faktorëve stresues, ato mund të çojnë në dëmtime në rritjen dhe zhvillimin e tyre. Për shkak të mungesës së përvojës dhe njohurive të kufizuara, fëmijët nuk janë emocionalisht inteligjentë dhe kjo lidhet ngushtë me aftësinë e tyre të pazhvilluar për të menaxhuar ndjenjat e tyre. Përballja me skenarë të panjohur mund t'i bëjë ata të ndihen të pasigurt, të paparashikueshëm dhe potencialisht të frikësuar. Për më tepër, fëmijët priren të lidhin ngjarje që ndodhin në rutinën e tyre pa mendimin e duhur kritik. Ndërsa kjo karakteristikë nuk është domosdoshmërisht një tipar negativ, mund të jetë e dëmshme kur fëmijët ekspozohen ndaj mjediseve toksike që mund t'i bëjnë ata të stresuar, d.m.th., shtëpi abuzive dhe neglizhuese, varfëri dhe familje të dhunshme. (Pedersen, 2022)



Kur bëhet fjalë për faktorët stresues ndaj të cilëve ekspozohen fëmijët, zakonisht vërehen:

- Neglizhenca prindërore
- Bullizmi
- Të jetuarit në një mjedis konfliktual
- Kequshqyerja
- Të qenit larg shtëpisë
- Stresi social, për shembull, në qoftë se zgjidhen të fundit për një ekip
- Kërkesa, detyra dhe përgjegjësi që janë përtej kapaciteteve të tyre.
- Rreziqet e perceptuara, reale ose imagjinare.

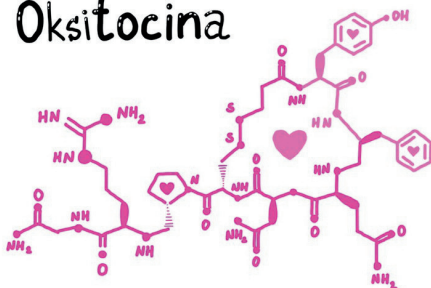
Ekspozimi i fëmijëve ndaj këtyre stresorëve mund të arrijë kulmin në zhvillimin e çrregullimeve neurologjike, duke përfshirë depresionin madhor, çrregullimin e stresit post-traumatik (PTSD) dhe ankthin. Fiziologjikisht, përjetimi i stresit kronik si fëmijë mund të çojë gjithashtu në ulje të vëllimit në pjesë të caktuara të trurit (Teichier, 2011). Prandaj, është e rëndësishme që fëmijët të kenë një mjedis të shëndetshëm gjatë gjithë zhvillimit të tyre. Përjetimi i stresit nuk është gjithmonë negativ për zhvillimin e tyre, megjithatë, ekspozimi kronik duhet të shmanget.

Siç u përmend më lart, dashuria prindërore ka ndikim në zhvillimin e fëmijëve. Këtu, në paragrafët e mëvonshëm, do të flasim në detaje se përse mbështetja prindërore është e rëndësishme që fëmijët të zhvillohen dhe se si neglizhenca prindërore do të ndikojë tek fëmijët.

2.3 Korrelacioni midis mungesës së mbështetjes prindërore dhe stresit në moshë të re

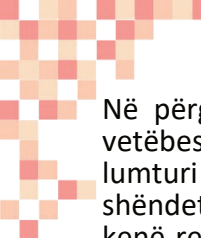
Vitet e fundit kanë treguar një tendencë të rritjes së problemeve të shëndetit mendor, që mendohen se lidhet me stresin. Me një rritje të familjeve me të ardhura të dyfishta dhe dhunës në familje, është bërë gjithashtu e rrallë të shihet mbështetje thelbësore prindërore për shumicën e fëmijëve, ku shumë prej tyre vuajnë nga mungesa e dashurisë, veçanërisht nga ana e nënës, gjatë fëmijërisë. Zhvillimi psikik dhe mendor i fëmijëve ndikohet nga marrëdhëniet e tyre me prindërit (Al'Uqdah, 2015). Megjithatë, është e paqartë nëse afekcioni mund të parandalojë zhvillimin e plotë të problemeve të shëndetit mendor pasi ne nuk kemi krijuar një listë të saktë të efekteve neurologjike që mund të rrjedhin nga mungesa e dashurisë.

Oksitocina



2.4 Pse fëmijët do të jenë të shëndetshëm mendërisht nëse prindërit japin dashuri të mjaftueshme?

Në një studim nga Maselko (2010), u zbulua se marrëdhëniet e hershme prind-fëmijë ndikojnë ndjeshëm në mirëqenien mendore të fëmijës. Ata zbuluan se sa më shumë një nënë tregon dashuri për foshnjat, aq më pak stresohen fëmijët kur rriten. Studiuesit supozuan se kjo mund të lidhet me oksitocinën, 'hormonin e dashurisë', që lirohet gjatë kontaktit fizik, si përqafimet dhe përkëdheljet. Shumë studime mbi kafshët dhe njerëzit kanë treguar se oksitocina luan një rol kyç në nxitjen e një lidhjeje të fortë midis nënave dhe fëmijëve të tyre, ndërsa ndërprerjet në këtë lidhje mund të ndryshojnë kiminë e trurit të foshnjës dhe përgjigjet ndaj stresit. Për shembull, minjtë që morën kujdes dhe gji me cilësi më të lartë nga nënat e tyre kanë treguar reaktivitet më të ulët ndaj stresit, i cili gjithashtu është lidhur me shëndetin fizik (Maselko, 2010). Për më tepër, studimet treguan se oksitocina promovon rregullimin e stresit, inkurajon sjelljet pozitive sociale dhe mbështet shëndetin mendor (Scatliffe et al., 2019).



Në përgjithësi, fëmijët me prindër të dashur dhe pranues shfaqin vetëbesim më të lartë, stres më të ulët, më pak probleme të sjelljes, lumturi më të madhe, arritje akademike dhe, në moshë madhore, shëndet më të mirë mendor. Fëmijët me prindër të padashur priren të kenë reagim të kundërt. Krauss dhe Orth (2020) zbuluan se dashuria prind-fëmijë kishte një ndikim të moderuar në vetëvlerësimin e fëmijëve që i afrohej moshës madhore të hershme dhe dashuria e treguar sa më herët që të ishte e mundur do të jepte përfitimet më të mira afatgjata.

McAdams (2018) dhe Felson dhe Zielinski (1989) thonë se fëmijët do të pasqyrojnë dashurinë e prindërve të tyre nëse marrin inkurajim dhe vëmendje; ata do të zhvillojnë një kuptim të hershëm se janë të vlerësuar dhe një vetëvlerësim pozitiv, duke rezultuar në më shumë besim dhe pozitivitet, rezultate më të mira në përpjekjet e tyre dhe nga ana tjetër, duke krijuar një efekt domino pozitiv të suksesit dhe besimit. Kritika dhe mbështetja konstruktive gjatë sfidave do t'u mundësojë fëmijëve një ndjenjë të arritshmërisë, shpesh duke përmirësuar përpjekjet e tyre dhe duke dhënë rezultate më të mira. Edhe kur përpjekja jep rezultate të dobëta, inkurajimi dhe mbështetja e prindërve mund të ruajë ende efektet pozitive në rrjedhën e poshtme dhe ta mbajë fëmijën të vetë-motivuar për përpjekjet e ardhshme.

Përveç efekteve pozitive të dashurisë, ka edhe sëmundje të shmangshme që mund të ndodhin nga mungesa e dashurisë. Thuhet se nivelet e ulëta të dashurisë dhe nivelet e larta të abuzimit në fëmijëri kanë rreziqet më të larta të sëmundjeve në moshën madhore (Caroll, 2013). Fëmijët që nuk marrin dashuri nga prindërit e tyre ose kanë përjetuar trauma nuk janë në gjendje të prodhojnë oksitocinë dhe priren të kenë nivele më të larta stresi, gjë që mund të çojë përfundimisht në probleme psikologjike (Maselko, 2010).

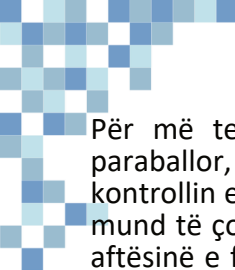
2.5 Në cilat raste kur mungon dashuria ndikojnë sfidat për të ardhmen?

Shumë studime tregojnë se mbështetja pozitive e prindërve i bën fëmijët të ndihen më të përfshirë, duke i lejuar ata të përshtaten lehtësisht në shoqëri, ndërsa mbështetja negative shkakton vështirësi në nxitjen e marrëdhënieve ndërshoqërore apo edhe depresionin, gjë që pengon të gjitha ndërveprimet sociale. Në mbështetje të kësaj, një intervistë që përfshiu 80 fëmijë problematikë dhe 80 fëmijë jo-problematikë zbuloi se kriminelëve shpesh u mungonte dashuria nga prindërit e tyre gjatë rinisë, ndërsa shumica e fëmijëve jo-delikuentë treguan se ndjenin mjaft dashuri nga të dy prindërit dhe aq më tepër nga nënat e tyre (Andry, 2013). Përveç lehtësimit të tyre nga njëfarë stresi, hormoni oksitocinë, i cili lirohet kur njerëzit përjetojnë shumë dashuri, i ndihmon fëmijët të krijojnë një lidhje më të fortë me prindërit e tyre dhe përfundimisht e bën më të lehtë komunikimin dhe besimin e të tjerëve. Kjo ndodh sepse një lidhje e fortë me prindërit u jep atyre një siguri të fortë se ata janë njerëz të denjë dhe ndjenja e besimit mund të çojë në parandalimin e problemeve psikologjike që vijnë shpesh nga ndjenja e vetmisë se ata nuk janë të denjë për t'u dashur (Raheel et. al., 2014).

2.6 Efektet e stresit në zhvillimin e trurit të fëmijëve

Fëmijëria është një periudhë e zhvillimit të jashtëzakonshme të trurit, e shënuar nga rritja dhe përsosja e lidhjeve nervore. Megjithatë, kur fëmijët janë të ekspozuar ndaj stresit kronik, kjo mund të ketë efekte të thella dhe të pakthyeshme në zhvillimin e trurit të tyre. Një zonë kritike e prekur është hipokampusi. Nivelet e larta të hormoneve të stresit, veçanërisht të kortizolit, tregojnë dëme në rritjen e neuroneve të reja në këtë zonë. Kjo mund të rezultojë në deficite të kujtesës dhe vështirësi në të mësuar, duke ndikuar potencialisht në performancën akademike dhe aftësitë njohëse të fëmijës.





Për më tepër, stresi kronik mund të prishë zhvillimin e korteksit parabollo, i cili është i përfshirë në të menduarit e nivelit më të lartë, kontrollin e impulsit dhe vendimmarrjen. Ekspozimi i zgjatur ndaj stresit mund të çojë në ndryshime strukturore në këtë rajon, duke ndikuar në aftësinë e fëmijës për të menaxhuar emocionet e tyre dhe për të bërë zgjedhje. Ndërprerje të tilla mund të shfaqen si çështje të sjelljes, impulsivitet dhe vështirësi në rregullimin e emocioneve.

Fëmijët e ekspozuar ndaj stresit të zgjatur janë në një rrezik më të lartë për të përjetuar ankth dhe depresion, kushte të lidhura ngushtë me ndryshimet në strukturën dhe funksionin e trurit (Lupien et al., 2013). Keqtrajtimi në fëmijëri është vërejtur gjithashtu se ndikon negativisht në zhvillimin e trurit, gjë që mund të çojë në ndryshime të qëndrueshme në arkitekturën e trurit dhe një ndjeshmëri në rritje ndaj çrregullimeve të shëndetit mendor (Teicher et al., 2016).

2.7 Adoleshenca (13-19 vjeç)

Në adoleshencë, truri juaj ndryshon ndjeshëm, veçanërisht në korteksin parabollo, pjesa e trurit që merret me vendimmarrjen dhe emocionet. Gjatë kësaj periudhe kohore truri juaj është fleksibël, duke ju lejuar të mësoni dhe të përmirësoni të menduarit tuaj. Korteksi juaj parabollo maturohet, duke ju bërë më të mirë në të menduarit në mënyra abstrakte, zgjidhjen e problemeve dhe planifikimin. Ju gjithashtu fokusoheni më shumë në miqësitë, gjë që ju ndihmon të zhvillonit aftësi sociale, simpati dhe vetëdije. Një proces që filloi në fëmijërinë e hershme, i quajtur krasitja sinaptike, gjithashtu ndodh, në të cilin truri juaj shpëton nga lidhjet e panevojshme, duke përmirësuar aftësitë tuaja të të menduarit. Shkathtësitë e menaxhimit të stresit si zgjidhja e problemeve, planifikimi efikas i kohës, etj. mund të çojnë në vendimmarrje më të mirë dhe ulje të ekspozimit ndaj situatave stresuese të zgjatura. Kjo potencialisht mund ta mbajë trurin të shëndetshëm gjatë kësaj kohe rritjeje dhe ndryshimi dhe kështu, të zvogëlojë shtrirjen e krasitjes sinaptike në tru. Përveç kësaj, gjatë kësaj periudhe, qendra juaj emocionale, sistemi limbik, bëhet më intensiv, duke ju bërë më të ndjeshëm emocionalisht. Sistemi i shpërblimit të trurit tuaj bëhet aktiv, gjë që mund të çojë në marrjen e më shumë rreziqeve. Kuptimi i këtyre ndryshimeve është i rëndësishëm për mësuesit, prindërit dhe politikëbërësit (Fandakoa, 2020; Spear, 2013; Universiteti i Kolegjit në Londër).

2.8 Adoleshentët dhe stresorët e tyre

Siç shihet në pjesën hyrëse të kësaj broshure, adoleshenca është një periudhë e rritjes dhe zhvillimit të rëndësishëm personal, e shënuar nga ndryshime fizike, emocionale dhe psikologjike, si dhe nga ndjekja e arritjeve akademike, pranimi shoqëror dhe eksplorimi i identitetit. Është një periudhë kur adoleshentët ndeshen shpesh me një sërë faktorësh stresues. Adoleshentët shpesh e gjejnë veten të ekspozuar ndaj sfidave të ndryshme që mund të çojnë në stres kronik. Të kuptuarit e natyrës së stresit adoleshent, shkaqet, manifestimet dhe pasojat e tij, është thelbësore për të trajtuar ndikimin e tij në mirëqenien e tyre të përgjithshme. Adoleshentët mund të përjetojnë stresorë të ndryshëm, por më poshtë përshkruhen si më të vëzhguarit: (Smith, 2019)

- Përgjegjësitë akademike, zgjedhjet në lidhje me lëndët, testet dhe përpjekjet për të shkëlqyer.
- Lidhjet me njerëzit, platonike dhe romantike.
- Mosmarrëveshjet në lidhje me familjen
- Fazat kalimtare, të tilla si kalimi nga shkolla ose ndjekja e një arsimit të lartë.
- Përgjegjësia për të bërë zgjedhje të rëndësishme që të ndryshojnë jetën
- Gjumi i pamjaftueshëm.

Simptomat e stresit mund të ngjajnë me sjelljen tipike të adoleshentëve. Është thelbësore që prindërit dhe kujdestarët të jenë vigjilentë ndaj shenjave të stresit të adoleshentëve, të cilat përfshijnë ndryshime emocionale si nevrikosja, ankthi dhe depresioni, si dhe ndryshimet në sjellje, duke përfshirë ndryshimet në modelet e të ngrënit dhe të gjumit, dhe shmangien e aktiviteteve rutinë. Për më tepër, ndryshimet njohëse si përqendrimi i zvogëluar, harresa dhe pakujdesia mund të bëhen të dukshme. Meqenëse shkaktarët e stresit mund të ndryshojnë shumë midis individëve, të kuptuarit se si adoleshentët përballen me stresin dhe përcaktimi i burimeve të tij është thelbësor për trajtimin e këtij problemi.

2.9 Efektet e stresit në zhvillimin e trurit të adoleshentëve

Stresi mund të ketë një ndikim të rëndësishëm në zhvillimin e trurit të adoleshentëve, duke rezultuar potencialisht në pasoja afatgjata. Adoleshenca është një periudhë kritike e karakterizuar nga ndryshime thelbësore në strukturën dhe funksionin e trurit, duke e bërë atë veçanërisht të prekshëm ndaj efekteve të stresit. Stresi kronik gjatë adoleshencës mund të çojë në ndryshime strukturore në tru, duke prekur kryesisht zonat përgjegjëse për rregullimin emocional dhe kujtesën, të tilla si korteksi parabolloz dhe hipokampusi. Korteksi parabolloz, i cili vazhdon të zhvillohet deri në fillim të viteve të njëzeta, është vendimtar për vendimmarrjen dhe kontrollin e impulseve. Stresi në adoleshencë mund të dëmtojë maturimin e këtij rajoni, duke çuar potencialisht në rritjen e sjelljeve të rrezikut dhe çrregullim emocional. Hipokampusi, jetik për të mësuarit dhe kujtesën, gjithashtu mund të ndikohet negativisht nga stresi kronik. Nivelet e larta të hormoneve të stresit, si kortizoli, mund të prishin krijimin e neuroneve të reja në hipokampus. Rrjedhimisht, kjo mund të rezultojë në deficite të kujtesës dhe dëmtime njohëse (Hanson et al., 2019). Për më tepër, stresi mund të aktivizojë amigdalën, e cila është e përfshirë në përpunimin emocional, duke çuar në rritjen e reaktivitetit emocional, ankthit dhe çrregullimeve të humorit tek adoleshentët. (Lupien et al., 2013)

2.10 Mosha e rritur (20-65 vjeç)

Tek të rriturit e rinj, truri stabilizohet dhe rafinohet, me struktura të trurit tashmë të pjekura si korteksi parabolloz për vendimmarrje. Kjo periudhë kohore forcon aftësitë njohëse dhe funksionet ekzekutive për trajtimin e detyrave komplekse. Zhvillimi i trurit vazhdon deri në moshën madhore, duke rritur përpunimin e informacionit, vendimmarrjen dhe kontrollin emocional. Aftësitë sociale dhe emocionale rriten për marrëdhënie më të mira, duke mbështetur qëllimet e arsimit dhe karrierës (Truri i Adoloshencës: 7 gjëra që duhen ditur 2023). Tek të rriturit e moshës së mesme, ka një rënie graduale të inteligjencës fluide, duke ndikuar në gjëra të tilla si shpejtësia e të menduarit dhe memoria e punës, por inteligjenca e kristalizuar, e cila grumbullon njohuri, zakonisht rritet. Megjithatë, ata gjithashtu prirën të kenë zhvilluar inteligjencën emocionale (EQ) me kalimin e kohës. Ndërsa njerëzit plaken, ata shpesh bëhen më të aftë për të kuptuar dhe menaxhuar emocionet e tyre dhe të tjerëve.

Kjo inteligjencë emocionale mund të ndihmojë në trajtimin e marrëdhënieve, marrjen e vendimeve të menduara dhe lundrimin më efektiv të sfidave të jetës. Vëllimi i trurit arrin kulmin në fillim të moshës madhore dhe më pas zvogëlohet gradualisht, me efekte më të theksuara në korteksin parabollo, duke ndikuar në vendimmarrje. Gjenetika dhe zgjedhjet e stilit të jetesës ndikojnë në këto ndryshime, duke e bërë një mënyrë jetese të shëndetshme vendimtare për shëndetin e trurit të moshës së mesme (Phillips, M.L. 2011).

2.11 Të rriturit dhe stresorët e tyre

Stresi gjatë moshës së rritur dhe të mesme mund të vijë nga burime të ndryshme, pavarësisht nëse ka vetëm një ngjarje të madhe stresuese ose një kombinim të stresorëve të vegjël. Identifikimi i faktorëve stresues mund të jetë i vështirë pasi çdo person përgjigjet ndryshe në varësi të rehatisë së individit në situata specifike, rrethanave të njëkohshme të jetës, përvojave të kaluara, burimeve dhe mbështetjes nga të tjerët. Stresi zakonisht ndodh kur dikush është nën presion, duke u përballur me ndryshime të rëndësishme të jetës, ka shqetësime në rritje, i mungon kontrolli mbi rezultatet, merret me përgjegjësi dërrmuese, përjeton diskriminim ose abuzim, ose është i pasigurt për të ardhmen e tij. Më poshtë kemi një listë me disa sfida dhe stresorë që zakonisht ndikojnë më shumë në këtë grupmoshë, duke pasur parasysh mbivendosjen me moshat e tjera. (Shkaktarët e stresit 2022).

- Sfidat personale: sëmundja ose lëndimi, shtatzënia ose të bërit prindër, infertiliteti, pikëllimi për humbjen e njerëzve të dashur, përjetimi i abuzimit, përjetimi i krimit dhe i sistemit të drejtësisë, çështjet e strehimit, organizimi i një ngjarjeje të ndërlikuar dhe madje edhe detyrat e përditshme, si punët e shtëpisë ose marrja transporti.
- Sfidat e marrëdhënieve: martesë ose partnerizimi civil, kalimi përmes një ndarjeje ose divorci, marrëdhënie të vështira me prindërit, vëllezërit e motrat, miqtë ose fëmijët dhe të qenit kujdestar për prindërit dhe fëmijët.
- Sfidat e punësimit: humbja e punës, papunësia afatgjatë, planifikimi për pension, situata të ndërlikuara/kolegët në punë dhe fillimi i një pune të re.
- Çështjet financiare: shqetësimet për paratë ose përfitimet, jetesa në varfëri dhe administrimi i borxhit.

- Çështjet sociale: të mos kesh akses në shërbime të tilla si kujdesi mjekësor, hapësirat e gjelbra ose të transportit, duke përjetuar në një ngjarje stresuese në mbarë komunitetin, kombëtar ose global, si pandemia COVID-19 dhe përjetimi i diskriminimit për shkak të racës, përkatësisë fetare, seksualitetit apo shprehjes gjinore.

Përfundimi i një arsimimi dhe të qenit pjesë e fuqisë punëtore janë dy rolet kryesore që dikush mund të marrë për të qenë një anëtar i shoqërisë dhe në të njëjtën kohë, për të fituar arritje personale. Siç u përmend në seksionin stresorët kryesorë të adoleshentëve dhe të rriturve, këto angazhime madhore nuk janë udhëtime të lehta dhe shpesh çojnë në formimin e stresit.

Ndër të gjithë këta stresorë të përmendur janë të rëndësishëm, ne do të fokusohemi te stresi akademik dhe i punës, pasi ata janë ata me të cilët përballen më së shumti studentët dhe të rriturit që punojnë.

2. 12 Çfarë është stresi akademik?

Dikush mund të ketë dëgjuar, apo edhe thënë, thënie të tilla si "Kam kaq shumë detyra shtëpie për të bërë dhe kaq pak kohë" ose "Projekti im pritet pas një ore, por shoku im i grupit nuk është përgjigjur ende. Çfarë do të bëj?!" shoqëruar me emocione të mëdha, zakonisht panik ose shqetësim. Shumë do ta kuptojnë këtë pjesë sepse është një shenjë e zakonshme e stresit kur bëhet fjalë për përgjegjësitë akademike. Stresi akademik është gjendja psikologjike kur studentët janë nën presion dhe ankth për shkak të frikës kur mendojnë se nuk mund t'i përmbushin pritshmëritë e larta nga vetja ose të tjerët.

Stresi i punës, shpesh i lidhur me një mjedis pune ose karriere, është shumë i ngjashëm me stresin akademik. Të rriturit në tregun e punës zakonisht e përjetojnë këtë si përgjigje ndaj kërkesave të paarsyeshme dhe presionit në punë. Kjo mund të çojë në humbjen e besimit në punën e tyre, mungesën e përkushtimit dhe motivimit në kryerjen e detyrave të dikujt, vështirësi për t'u përqendruar me punën në fjalë, ndër të tjera (Bupa, 2022).



2.13 Rëndësia e të folurit dhe të kuptuarit të shqetësimeve në lidhje me stresin akademik dhe stresin e punës

Menaxhimi i stresit akademik që në moshë të re përfundimisht zvogëlon mundësitë për të pasur probleme të shëndetit mendor në një moshë më të madhe (p.sh. në nivel universiteti) pasi stresi akademik mund të shkaktojë një ndikim të rëndësishëm në përparimin e shumë shqetësimeve të shëndetit mendor. Nga ana



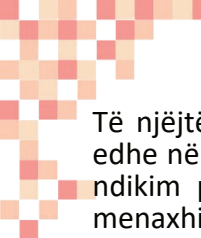
stresi i punës ndikon jo vetëm në sjelljen dhe performancën e tyre në punë, por edhe në marrëdhëniet e tyre ndërpersonale mes kolegëve të tyre. Prandaj, është thelbësore të kuptohen dhe të menaxhohen faktorët dhe shkaqet e stresit në një vend pune në mënyrë që të performojmë në mënyrë efikase dhe të ruajmë shëndet të mirë fizik dhe personal (The Chartered Institute of Personnel and Development, 2022).

2.14 Shkaqet e stresit akademik dhe të punës

Ngarkesa e lartë e punës dhe sfidat e menaxhimit të kohës-



Gjatë arsimit, një student përballet me materiale dhe trajnime të avancuara në kursin e studimit. Në nivelet më të larta të arsimit, provimet dhe kuizet bëhen më komplekse dhe kërkojnë përgatitje shtesë së bashku me një shkallë të avancuar njohurish. Në një moment të caktuar, një student natyrisht do të fillojë të ketë vështirësi në menaxhimin e ngarkesës akademike dhe rrjedhimisht, do të kërkojë urgjentisht për menaxhimin e duhur të kohës për të përmbushur të gjitha detyrimet akademike. Studimet kanë raportuar se ngarkesa e papërbalueshme akademike dhe urgjenca e menaxhimit të kohës janë stresorë të zakonshëm të lidhur me shkollën e lartë dhe studentët. Rritja e presionit dhe kërkesave të shkollës çojnë në vështirësi në ekuilibrimin e ngarkesës së shtuar të punës dhe mbajtjen e një menaxhimi të mirë të kohës (Rahim et al., 2016).



Të njëjtët faktorë stresorë që vërehen në stresin akademik aplikohen edhe në stresin e punës. Një studim tregon se ngarkesa në punë ka një ndikim pozitiv dhe domethënës në mënyrën se si dikush praktikon menaxhimin e duhur të kohës. Për më tepër, ngarkesa në punë gjithashtu ndikon ndjeshëm në sasinë e stresit që një person ndjen në punë. Të gjitha së bashku, si menaxhimi i kohës ashtu edhe stresi i punës ndikojnë ndjeshëm në cilësinë e performancës së dikujt në punë (Ashar et. al., 2021).

2.15 Pritshmëritë jorealiste, presioni i performancës dhe mbështetja e pamjaftueshme nga kolegët, mentorët ose mbikëqyrësit

Vlera e diturisë i rrënjoset një personi që më herët që në momentin që dikush fillon të mësojë të flasë fjalë. Nga parashkollori në universitetj, dikush mund të zhvillojë aftësitë dhe njohuritë themelore që do t'i ndihmonin ata të lundrojnë në botë ndërsa plaken. Prandaj, arsimimit të lartë i kushtohet një rëndësi kaq e madhe, sepse ai hap rrugën e së ardhmes. Dëshira dhe përkushtimi për të mbajtur një performancë të mirë në shkollë bëhet natyrisht qëllimi i një nxënësi. Në një angazhim që sjell pritshmëri kaq të larta, është e natyrshme që stresi akademik të zhvillohet në shkollë (Subramani & Venkatchalam, 2017). Me ndikimin e natyrshëm të shoqërisë në vendimet dhe opinionet e kujtdo, pritjet që familja dhe bashkëmoshatarët mund të bëjnë presion edhe në performancën akademike të dikujt. Pritshmëritë dhe presioni akademik që vijnë nga prindërit, mësuesit dhe bashkëmoshatarët ndikojnë në vetë-pritshmëritë e një studenti në performancën akademike të tyre (Subramani & Venkatchalam, 2017). Studimet tregojnë se arritja e arritjeve personale në performancën akademike, zakonisht të perfeksionizmit, ndikon pozitivisht në mirëqenien mendore të dikujt përndryshe ka të ngjarë të shkaktojë përparimin e stresit akademik dhe rritje të niveleve të ankthit (Fernández-García et al., 2022). E njëjta gjë vlen edhe për stresin e punës. Pritshmëritë jorealiste të punës mund të lindin për shkak të pritshmërive jo të shëndetshme të vendosura nga persona të ngarkuar me menaxhim, siç janë shefat. Këto mund të jenë për shkak të mungesës së komunikimit efektiv dhe pakënaqësisë ndaj pagës së përfituar nga përpjekjet e punonjësit që mund të shikohet si një reflektim i udhëheqjes së dobët (Sanfilippo, 2023; Bhui et al., 2016).

2.16 Presioni financiar dhe pasiguria në punë

Problemet financiare, të tilla si menaxhimi i shpenzimeve të shtrenjta të shkollimit dhe të jetesës dhe marrja e pagave dhe shpërblimeve të pamjaftueshme, janë të zakonshme midis studentëve dhe të rriturve që punojnë, respektivisht. Studimet e mëparshme kanë treguar se presioni për të vazhduar me problemet e vazhdueshme financiare mund të çojë në zhvillimin e stresit akademik ose të punës. Rezultatet e një studimi që vlerësonte ndikimin e problemeve financiare në mirëqenien mendore të studentëve në universitet treguan se problemet financiare si marrja e borxheve studentore për shkollimin e kolegjit dhe vështirësia e mëvonshme e shlyerjes, dhe menaxhimi i shpenzimeve të kostos së jetesës i bëjnë studentët të kenë vështirësi në performancën e mirë akademike. Kjo mund të jetë për shkak të faktit se studentët që kanë vështirësi financiare kanë më shumë gjasa të marrin punë me kohë të pjesshme, duke ndikuar rrjedhimisht në orët që do t'i kushtoheshin studimit ose përgatitjes për provime (Bennett et. al., 2015).



Dështimi i menaxhimit për të njohur vlerën financiare të përpjekjeve të një punonjësi mund të çojë gjithashtu në vështirësi financiare. Kjo çon në dekurajim dhe pakënaqësi në vendin e punës, duke shkaktuar rritjen e niveleve të stresit (Stranks, 2005). Përpjekjet për plotësimin e nevojave personale financiare lidhen gjithashtu me besimin e dikujt në punën e tyre. Pasiguria e punës si shkak i stresit në punë përfshin frikën e humbjes së burimit të të ardhurave, e cila përfundimisht mund të çojë në një situatë më të keqe financiare. (Bhui et al., 2016).

2.17 Pasojat/efektet tipike të nxitësve të stresit në një mjedis akademik dhe në punë

Shkaktarët e stresit si në mjedisin shkollor ashtu edhe në mjedisin profesional mund të kenë ndikime thelbësore në shëndetin mendor dhe fizik të dikujt. Te njerëzit nën stres të lartë mund të vërehen ndryshime të ndryshme trupore dhe mendore. Në disa raste, mund të çojë në Çrregullim Psikosomatik, një gjendje që paraqet simptoma fizike pa një shpjegim të qartë brenda trupit. Në këto raste, truri po interpreton simptomat fizike – duke e bërë njeriun të ndjejë simptomat sikur të ishin reale – edhe pse trupi nuk ka probleme të dukshme. Mendohet se shkaktohet nga stresi dhe mjekët rekomandojnë reduktimin e faktorëve stresues (ndër të tjera) për të lehtësuar simptomat. Ky është vetëm një shembull ekstrem i asaj që mund të ndodhë, dhe ndërsa stresi prek çdo person ndryshe, nuk është diçka që duhet marrë lehtë. Stresi mund të ketë pasoja të rënda në shëndet dhe në performancë. Sipas një studimi të kryer mbi studentët në Pakistan, “stresi akademik dhe familjar çon në depresion tek studentët, duke ndikuar negativisht në performancën e tyre akademike dhe në rezultatet e të nxënit”. (Deng, et al.). Zakonisht, problemet me shëndetin çojnë në ulje të performancës dhe përpjekjet për të përmirësuar artificialisht aftësinë e dikujt për të punuar vetëm do të shtypnin simptomat pa adresuar çështjen rrënjësore, duke zgjatur efektin e vuajtjeve dhe sëmundjeve. Depresioni dhe sëmundjet e tjera mund të zgjasin në mënyrë kronike dhe mund të ndikojnë në aspekte të tjera të jetës, prandaj rekomandohet trajtimi i tyre që në momentin kur shfaqen për herë të parë, duke praktikuar strategji të shëndetshme të rregullimit të stresit.

2.18 Eksperimenti Yerkes-Dodson - studimi i ndikimit të stresit në performancën e dikujt

Deri më sot, janë kryer kërkime të gjera për të arritur një kuptim më të mirë të rregullimit të stresit. Në vitin 1908, studiuesit Robert M. Yerkes dhe John Dillingham Dodson vendosën të kuptonin marrëdhënien midis presionit dhe performancës, në kontekstin e stresit. Eksperimenti Yerkes-Dodson i vuri minjtë nën nivele të ndryshme stresi, të simuluar nëpërmjet goditjeve elektrike të dobëta, të moderuara dhe të forta dhe mati se sa kohë iu desh për të përfunduar një labirint. Ata zbuluan se kur minjtë përjetuan nxitje të moderuar, ata e zgjidhën labirintin më shpejt, megjithatë, nën stres të ulët ose të lartë, performanca e tyre u ul. Nga kjo, ata nxorrën ligjin Yerkes-Dodson, i cili përshkruan nivelin më të mirë të nxitjes (niveлин e stresit) për të optimizuar performancën fizike, duke theksuar rëndësinë e një ekuilibri, pasi ekspozimi ndaj streseve të papërfillshme ose të tepërta do të dëmtonte performancën. Duke qenë se kurba duket si një formë U e përmbysur, ajo quhet edhe teoria e nxitjes së përmbysur-U (Figura 1). Kur trupi është i nënstimuluar, një person mund të performojë dobët, sepse ata prirën të ndihen të përgjumur dhe të pamotivuar në një mjedis me stres të ulët. Në mënyrë të ngjashme, në gjendjet e mbistimuluara, trupi ynë përjeton presion të lartë i cili mund t'ju japë lëvizje të paknotrolluara të duarve (drithje ose tundje), vështirësi në përqendrim dhe ankth të lartë, duke çuar në performancë të ulët. Nga ana tjetër, në një gjendje të mirë-stimuluar, e cila quhet edhe 'zona e funksionimit optimal' (Z.O.F.), trupi jep performancën më të mirë të qëndrueshme (Sapolsky, 2015).

Edhe pse teoria e U-së së përmbysur zbatohet për shumicën e detyrave, është e dukshme që performanca optimale mund të ndryshojë në varësi të faktorëve të ndryshëm si llojet e detyrave, përvojat e aftësive dhe personalitetet e ndryshme. Për shembull, në detyrat bruto (përdorimi i muskujve të mëdhenj për veprime të shpejta), ose kur njerëzit kanë të bëjnë me detyra të njohura (çdo gjë që bëhet rregullisht), ekziston një korrelacion i drejtpërdrejtë pozitiv midis nxitjes, ndërsa detyrat komplekse dhe të panjohura kujdesen më mirë për në një nivel të ulët nxitjeje. Ekstrovertët shpesh kërkojnë më shumë stimuj dhe për këtë arsye performojnë më mirë me nxitje më të lartë, ndërkohë që introvertët nuk janë të motivuar të kërkojnë nxitje dhe shpesh performojnë më mirë nën më pak stimuj (Yerkes dhe Dodson, 1908).

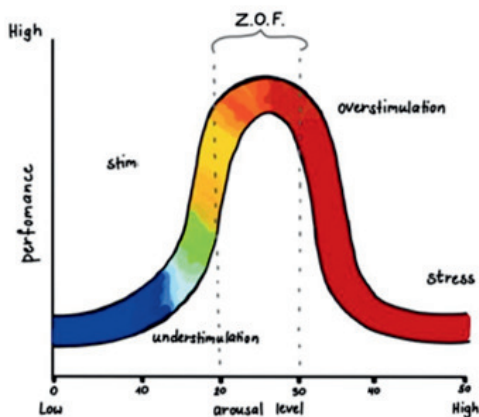
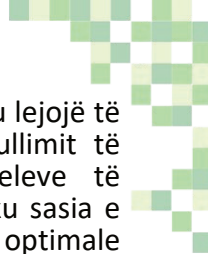


Figura : Imazhi i modelit të përmbysur-U. Niveli i zgjimit/nxitjes tregohet në një shkallë nga 0 (I ulët) deri në 50 (I lartë) (Sapolsky, 2015).

Menaxhimi i stresit përfshin gjithashtu njohjen dhe korrigjimin e shtrembërimeve njohëse. Shtrembërimet njohëse janë paragjykitime dhe mendime irracionale që çojnë në emocione dhe sjellje negative. Këto shtrembërime shpesh përfshijnë keqinterpretim ose zmadhim të situatave, duke çuar në një perceptim të shtrembëruar të realitetit. Shembujt kryesorë të shtrembërimeve kognitive janë: Mendimi i polarizuar, i cili është një model i të menduarit për të kërcyer në përfundime ekstreme të tilla si "Shoqja ime nuk më tha përshëndetje, ajo duhet të më urrejë". Një shembull tjetër i shtrembërimeve njohëse është mbipërgjithësimi, i cili është një tendencë për të përcaktuar gjithçka vetëm nga përvoja e vetme që përfshin mendimin "Kam dështuar në provim, s'ka mundësi për ta kaluar përsëri". Zakonisht, shtrembërimi kognitiv shkaktohet nga nivelet e larta të stresit (Beck, 1963), kështu që shpesh është e mundur të menaxhohet kjo duke përdorur mekanizma përbalues për të reduktuar stresin dhe për të mbajtur një nivel optimal të zgjimit/nxitjes. Shtrembërimet njohëse mund të ndikojnë gjithashtu në nivelet e stresit duke formuar perceptimet e stresorëve, duke krijuar një lloj cikli midis stresorëve të perceptuar dhe situatave të keqperceptuara. Për shembull, katastrofimi, një shtrembërim i madh në të cilin ju prisni më të keqen në gjithçka, mund të çojë në zgjim/nxitje të tepruar që do t'ju vendosë në nivel të lartë stresi, por realizimi dhe rregullimi i shtrembërimit njohës mund të rregullojë nivelin e stresit dhe përfundimisht të rregullojë performancën tuaj. (Leshem dhe Fuller, 2022).



Si përmbledhje, të mësuarit se si të rregulloni stresin mund t'ju lejojë të përmirësoni performancën tuaj ditore; mekanizmat e rregullimit të stresit luajnë një rol vendimtar në moderimin e niveleve të zgjimit/nxitjes, duke siguruar që ata të jenë midis një mesi ku sasia e stresit është në nivele efektive të stresit për performancën optimale mendore dhe fizike.


2.19 Prevention methods for academic and work stress

Preventing stress in academic and work environments necessitates the establishment of a supportive culture, fostering proactive measures to reduce stressors and promote well-being among individuals. By prioritizing preventive strategies, institutions and organizations can create a conducive environment that supports individuals in managing their responsibilities effectively while maintaining good mental health.

Building strong social support networks within academic and workplace settings fosters a sense of belonging and emotional security. Engaging in teamwork, open communication, and fostering positive relationships among peers and colleagues creates a conducive environment that aids in stress reduction. Just as well, adopting healthy lifestyle practices, including regular exercise, adequate sleep, and a balanced diet, is instrumental in preventing stress. Physical well-being plays a crucial role in bolstering mental resilience and combating the negative effects of stress.

2.20 Possible treatments

Treating stress that arises from academic and work environments requires a multifaceted approach encompassing self-awareness, mindfulness, social support, effective time management, and professional guidance. Incorporating these techniques in daily life can look wildly different from person-to-person. By implementing these strategies, individuals can cultivate resilience, enhance well-being, and navigate the challenges posed by demanding academic and professional endeavors. The initial step in managing stress is identifying its root causes. By recognizing specific stress triggers, individuals can effectively address them and build tolerance to stressful situations. Self-awareness and introspection are crucial in this process, enabling individuals to understand their limitations and implement necessary changes (Folkman & Moskowitz, 2000).



Ndërhyrjet e bazuara në ndërgjegje, të tilla si meditimi i ndërgjegjes, janë të njohura në menaxhimin e stresit. Teknikat si ushtrimet e frymëmarrjes së thellë, joga dhe relaksimi progresiv i muskujve ndihmojnë në uljen e niveleve të stresit dhe promovimin e një ndjenje qetësie (Tang et al., 2018). Sigurisht, arritja e një ekuilibri midis angazhimeve akademike ose të punës dhe jetës personale është thelbësore në menaxhimin efektiv të stresit. Zbatimi i strategjive efektive të menaxhimit të kohës, vendosja e qëllimeve realiste dhe vendosja e kufijve midis punës dhe jetës personale u mundëson individëve të ruajnë ekuilibrin, duke parandaluar djegien dhe stresin kronik (Hammer et al., 2019). Megjithatë, pavarësisht disponueshmërisë së strategjive të ndryshme të vetë-ndihmës, kërkimi i ndihmës profesionale mbetet thelbësor për individët që përjetojnë stres të vazhdueshëm. Konsultimi i profesionistëve të shëndetit mendor ose këshilltarëve të pajisur me ndërhyrje të bazuara në prova mund të sigurojë mbështetje dhe udhëzime të përshtatura (Aikes et al., 2014).

2.21 Efekti i stresorëve në trurin e të rriturve

Ndërsa njohja e faktorëve stresues me të cilët përballen të rriturit në jetën e tyre të përditshme është e rëndësishme, pasi shumica e njerëzve mund të mbeten lehtësisht të pavetëdijshëm se çfarë ndikimi ka stresi në mendjet e tyre. Ashtu si në fëmijëri dhe adoleshencë, ekspozimi ndaj stresit ka ndikime në tru dhe sjellje tek të rriturit. Megjithatë, efektet e ekspozimit ndaj stresit gjatë fëmijërisë dhe adoleshencës janë të kthyeshme, ndryshe nga ato që ndodhin gjatë moshës madhore (Lupien et al., 2009). Stresi shkakton një reaktion zinxhir në tru, i cili fillon në amigdalë, e cila sinjalizon hipotalamusin. Kjo çon në një përgjigje "fluturo-ose-lufto", me rritje të rrahjeve të zemrës, rritje të ndjesive dhe shqisave, rritje të madhësisë së amigdalës (rritje e ndjeshmërisë ndaj stresit), frymëmarrje më të thella dhe çlirim të neurotransmetuesve si adrenalina dhe kortizoli. Kortizoli është një hormon i çliruar nga amigdala, që ka funksione të ndryshme si rregullimi i sheqerit në gjak. Në mënyrë tipike, kortizoli lirohet për të rikthyer energjinë e humbur për shkak të një ngjarjeje stresuese dhe kthehet në një nivel normal kur ngjarja stresuese përfundon. Megjithatë, stresi kronik do të thotë që ky nivel i kortizolit nuk kthehet në normalitet dhe përkundrazi është i mbiprodhuar. Mbiprodhimi i kortizolit mund të çojë në vdekjen e qelizave të trurit dhe tkurrjen e korteksit parabollo. Për më tepër, nivelet e larta dhe të zgjatura të kortizolit janë shoqëruar me çrregullime të humorit, si dhe me tkurrje të hipokampusit për shkak të dobësimit të barrierës gjak-tru. Ky i fundit ka një rol në mbrojtjen e trurit nga kimikatet potencialisht të dëmshme në gjak. Stresi bën që kjo pengesë të dobësohet, duke lejuar që proteinat inflamatore të hyjnë në tru, të dëmtojnë hipokampusin dhe si pasojë të ndikojnë në shkathtësinë dhe motivimin mendor. (Lupien et al., 2009, Sahakian et al., 2023). Çrregullimet e humorit të shkaktuara nga nivelet e zgjatura të kortizolit janë treguar gjithashtu se zvogëlojnë madhësinë e hipokampusit, çojnë në depresion, ndërprerje të gjumit dhe rritje të ndjeshmërisë ndaj ankthit. Për më tepër, siç është evidente nga pandemia COVID-19, stresi mund të shkaktojë gjithashtu frikë irracionale, të cilat çojnë në çrregullim grumbullimi pasi ndikohet ekuilibri midis të menduarit racional dhe emocioneve (Sahakian et al., 2023).

2.22 Të moshuarit (60+ vjeç)

Teksa njerëzit plaken, në këtë moshë truri pëson ndryshime të rëndësishme. Madhësia e trurit ka tendencë të ulet, veçanërisht në korteksin frontal, duke ndikuar në të menduarit e nivelit më të lartë. Kjo tkurrje është e lidhur me rënien kognitive, duke ndikuar në kujtesën, vëmendjen dhe zgjidhjen e problemeve (Peters R. 2006).

Plakja ndikon gjithashtu në enët e gjakut të trurit, duke zvogëluar potencialisht rrjedhën e gjakut dhe duke ndikuar në funksionin njohës. Këto ndryshime shoqërohen me kushte si demenca vasculare (probleme me enët e gjakut në tru që shkaktojnë probleme me kujtesën dhe të menduarit). Për më tepër, truri i plakur mund të grumbullojë proteina jonormale si beta-amiloide dhe tau (proteina që shkaktojnë probleme në tru kur grumbullohen), të cilat janë të lidhura me sëmundje si Alzheimer (Plakja njohëse "Instituti i trurit Mcknight").

2.23 Të moshuarit dhe stresorët e tyre

Ne kemi prekur shkurtimisht të moshuarit, pasi janë ata për të cilët duhet të kujdesen të rriturit. Disa stresorë të tjerë të zakonshëm për këtë grupmoshë përfshijnë: sëmundjet kronike, përgjegjësitë e kujdesit, humbjen dhe pikëllimin, vetminë ose mërzinë, shqetësimet financiare dhe ndryshimet e mëdha të jetës, të tilla si pensioni (Stresi dhe Si ta zvogëloni atë: Një udhëzues për të rriturit më të vjetër 2023).

2.24 Efekti i stresorëve në trurin e të moshuarve

Stresi është treguar se përshpejton procesin e plakjes (Të moshuarit dhe stresi 2019). Plakja dhe stresi i vazhdueshëm janë të lidhura me ndryshimin e plasticitetit të trurit (aftësia e reduktuar për t'u përshtatur me situatat e reja), çrregullimin e sistemit imunitar dhe një rrezik i lartë i sëmundjeve të trurit, të cilat të gjitha kanë një ndikim në mënyrën se si njerëzit sillen dhe mendojnë. Studimet vëzhguan se si sjelljet e ndikuara nga stresi (si ankthi, sjellja e ngjashme me depresionin, njohja dhe shoqërueshmëria) janë të ngjashme me ndryshimet e sjelljes që ndodhin ndërsa njerëzit plaken. Kjo është e ngjashme me thënien se stresi "plak trurin tonë" (Prenderville et al., 2014). Një nga shkaqet më të rëndësishme të stresit kronik tek të moshuarit është perceptimi (në krahasim me aktual) i izolimit social ose 'vetmia' (d.m.th., ju ndiheni të vetmuar, edhe nëse jeni aktiv shoqëror). Izolimi i perceptuar social dhe vetmia janë të lidhura me aktivitetin e pazakontë të boshtit HPA (hipotalamik-hipofizë-adrenale) me rritjen e inflamacionit. Për më tepër, është demonstruar se izolimi social përshpejton rënien mendore dhe depresionin e lidhur me moshën (Prenderville et al., 2014), prandaj ambientet e kujdesit për të moshuarit inkurajojnë vizitat. Është treguar se vizitat nga anëtarët e familjes përmirësojnë shëndetin emocional të të moshuarve në ambientet e kujdesit, gjë që është e dobishme për ata pacientë të moshuar që ndihen të izoluar dhe të depresionuar (Pse është e rëndësishme të vizitoni rregullisht të dashurit tuaj të moshuar 2023).

Për të nënvizuar më tej rëndësinë e hulumtimit mbi efektet e stresit tek të rriturit më të moshuar, ne diskutojmë gjetjet e një rishikimi të literaturës mbi efektet akute të stresit në aftësitë njohëse në moshë më të madhe. Hulumtimet tregojnë se stresi ndikon negativisht në rrjedhshmërinë verbale dhe dekurajon marrjen e rrezikut, por nuk ka efekt në kujtesën episodike (kujtime unike për individin, ngjarje të jetës). Çuditërisht, hulumtimet sugjerojnë se stresi ka një efekt rritës në kujtesën e punës dhe frenimin e përgjigjes (shtypja e veprimeve të papërshtatshme në një kontekst të caktuar).

Ne kemi diskutuar mbi stresorët dhe efektet e tij në trurin tonë dhe zhvillimin e tij në grupmosha të ndryshme. Në kapitujt e ardhshëm, do të fokusohemi në efektet e stresit në trupin tonë dhe do të prezantojmë disa metoda të përballimit.

Kapitulli 3 Efektet e stresit në trupin tonë dhe Si mund ta përballojmë atë

3.1 Stili i jetesës dhe stresi

"Vetëm një video tjetër e Tik Tok, atëherë do të filloj të bëj detyrat."

"Unë stresosem dhe ha shumë patate të skuqura gjatë provimeve të mia."

"Oh jo, pse nuk e fillova projektin tim më herët?:"

Ne kemi hasur deklarata të tilla qoftë nga vetja apo nga njerëzit përreth nesh në jetën tonë të përditshme. Një ndjenjë e përbashkët ndaj këtyre deklaratave është se si stresi mund të jetë arsyeja (këtu, është konsumimi i tepërt i ushqimit jo i shëndetshëm) ose rezultati (mosfillimi/përfundimi i një detyre në kohë) i një veprimi.

Pse është kjo? Çfarë çon në deklarata të tilla si më sipër?

Hulumtimet kanë treguar një lidhje të ngushtë midis zakoneve të jetesës dhe stresit. (Wang et al., 2023) Faktorë të ndryshëm që lidhen me shkollën, shtëpinë, universitetin dhe mjedise të tjera çojnë në formimin e zakoneve të mira dhe të këqija në jetën tonë të përditshme. (Omasu et al., 2022). Zakonet përkufizohen si veprime dhe sjellje të përsëritura, dhe zakonet e përsëritura formojnë një mënyrë jetese. Ndërsa stili i jetesës së dikujt nuk pritet të jetë i përsosur, marrja e hapave drejt arritjes së zakoneve dhe qëllimeve të shëndetshme është e rëndësishme.

Një mënyrë jetese jo e shëndetshme lidhet me një probabilitet të lartë për t'u diagnostikuar me Alzheimer, depresion dhe ankth, dëmtim të trurit, gastrointestinal dhe plakje të përshpejtuar etj. (Polsky et al., 2022)

Në grafikun e ndërjegjësisimit më poshtë, mund të rishikoni zakonet që mund të zhvillohen për shkak të stresit, së bashku me arsyet pse zakonisht janë të pranuar nga shumica. me to dhe dëmtimet që mund të na shkaktojnë.

Shënim: Ndërsa disa nga këto zakone (p.sh. izolimi social ose lëvizja nëpër mediat sociale) pranohen në moderim, me tepicë, ka dëm të konsiderueshëm që këto aktivitete mund të shkaktojnë.

Zakone	Arsyet pse dikush mund t'i ketë këto zakone	Dëmi i shkaktuar nga këto zakone
Konsumimi i një diete jo të shëndetshme - junk food dhe pije të gazuara	Redukton nivelet e kortizolit përkohësisht, duke e bërë njeriun të ndihet i relaksuar.	Probleme me tretjen, mbingrënie, obeziteti, çrregullimet e humorit
ilësi e keqe e gjumit	Alkooli, pirja e duhanit, ngarkesa e rritur akademike, paaktiviteti fizik, stresi	Sistemi imunitar i dobësuar, vigjilencë e zvogëluar dhe performancë e ulët akademike.
Keqmenaxhimi i kohës	Pamundësia për të përdorur kohën në mënyrë efektive për qëllimet e vendosura, stres	Mbingarkesa e punës, reduktim i performancës.
Izolim social	Ul ankthin social, shmang ndjenjat e kritikës dhe gjykimit, stresin	Rritja e rrezikut të depresionit dhe ankthit, rënie kognitive, p.sh. demenca
Mediat sociale	Ikja nga realiteti, relaksimi, vlefshmëria sociale, stresi	Varësia, pritshmëritë joreale të trupit dhe/ose stili i jetës, zvogëlimi i hapësirës së vëmendjes

Stresi është zakonisht shkak i këtyre zakoneve, prandaj është e rëndësishme ta trajtoni atë në mënyrë që të përmirësoni stilin e jetës dhe të bëni një jetë më të shëndetshme.

3.2 Ndikimi i COVID-19 dhe stili i jetesës

Ardhja e pandemisë në vitin 2020 për shkak të shpërthimit të virusit COVID-19 pati një ndikim të madh në shëndetin fizik dhe mendor të njerëzve në të gjitha moshat në mbarë botën. (Gruber et al, 2020). Për shkak të bllokimit mbarëbotëror, karantinat kanë shkaktuar disa ndryshime në stilin e jetës. Për shembull, higjiena dhe kushtet sanitare ishin të rregulluara më mirë në vendet publike. Në të njëjtën kohë, sjelljet e njerëzve anonin ndaj izolimit në shtëpi dhe aktiviteteve rekreative të pasive (pirja e duhanit, konsumimi i alkoolit) ka rezultuar të ketë një efekt negativ në mirëqenien e njerëzve.

Kufizimi social shkaktoi edhe më shumë stres tek individët, për shkak të ashpërsisë së situatës në të gjithë botën, mungesës së shërbimeve spitalore që ofrohen, rritjes së numrit të vdekjeve dhe pasigurisë ekonomike të jetëve gjatë dhe pas pandemisë, duke shkaktuar një adoptim të stileve të jetesës jo të shëndetshme. (Sultana et al., 2022)

3.3 Strategjitë e përballimit të stresit

Përballja me stresin: strategji të shëndetshme dhe jo të shëndetshme

Përballja është ndryshimi i sjelljeve dhe mendimeve ndaj ngjarjeve negative p.sh. Të qenit të stresuar por duke mbajtur një ekuilibër emocional (Algorani et al., 2023). Njerëzit përballen në mënyra të ndryshme me stresin, mënyra që mund të jenë të shëndetshme ose jo të shëndetshme.

Miratimi i zakoneve të mira mund t'ju çojë drejt përballjes së shëndetshme pasi e mban trupin tuaj fizikisht dhe mendërisht të aftë, duke u ndjerë i freskët, i relaksuar dhe produktiv për sa i përket kujdesit për veten.

Mënyrat e shëndetshme përfshijnë meditimin, të folurit e frazave që vërtetojnë veten, të hahet ushqim i freskët, të flasësh me të dashurit, gjë që rrit nivelet e oksitocinës (“hormoni i ndjenjës së mirë”) dhe kështu zvogëlon nivelet e stresit. (Algoe et al., 2017)

3.4 Jini të sjellshëm me veten:

Siç u diskutua në seksionet e mëparshme, nëse jeni të neglizhuar vazhdimisht nga prindërit tuaj, ka më shumë gjasa të keni vetëbesim të ulët sesa ata që marrin më shumë dashuri. Vetëvlerësimi është shuma e besimeve dhe ndjenjave të një personi për vlerën e tyre personale; sigurisht, mund të përpiqeni të përmirësoni besimin tuaj duke praktikuar, edhe në mungesë të dashurisë prindërore. Këtu janë disa këshilla që u propozuan nga ekipi i këshillimit në Londër:

-Praktikohuni që të njihni arritjet tuaja dhe përpiquni t'i festoni ato vetë do të çojë në përmirësimin e vetëvlerësimit tuaj.

- Biseda pozitive me veten: flisni me veten pozitivisht para një pasqyre; regjistroni tre arritjet tuaja çdo ditë (p.sh., keni mundur të hani tre vakte ose keni qenë në gjendje të dilni jashtë dhe të relaksoheni).

- Sfidoni mendimet negative: Vëreni në dyshim autokritikën dhe trajtojeni veten sikur të jeni miku juaj më i mirë. Çfarë do t'i thoshit shokut tuaj kur ata ishin në telashe?

- Të jeni të sigurt: Mësoni të thoni "jo"; ju mund t'u thoni "jo" ftesave vetëm sepse keni rezervuar kohë për veten tuaj (p.sh., keni nevojë për kohë të kujdesit për veten, dëshironi të shkoni në palestër)

3.4 b. Përpiquni të dalloni gjërat pozitive:

Le t'i marrim gjërat hap pas hapi. Gjërat që në dukje janë të vogla mund të jenë mjaft të mëdha për t'u njohur si arritje! Gradualisht, ju mund të bëni gjëra gjithnjë e më të mëdha!

- Njohni suksesin dhe komplimentet: shkruani edhe arritjet e vogla, si zgjimi në mëngjes ose bërja e dushit, si dhe një kompliment që keni marrë nga të tjerët, në mënyrë që t'i rishikoni ato.

- Rendisni pikat tuaja të forta: Krijoni një listë të cilësive ose aftësive që vlerësoni tek vetja.

3.4 c. Ndërtoni një rrjet mbështetës:

- Flisni me individë të besuar: Ndani me dikë që ju dëgjon dhe kujdeset për mirëqenien tuaj pasi kjo do t'ju japë njëfarë sigurie se njerëzit ju pranojnë dhe ju kuptojnë.
- Jepini përparësi marrëdhënieve pozitive: Kaloni më shumë kohë me njerëzit që kujdesen dhe ju mbështesin. Mos kini frikë të largoni ata që ju mungojnë. Ju nuk duhet të duroni me njerëz që nuk kujdesen për ju aq shumë sa ju.

3.4 d. Kërkimi i ndihmës profesionale:

Mund ta keni të vështirë të flisni për veten me të tjerët, por gjithmonë mund të kërkoni ndihmë nga profesionistët. Nëse jeni në shkollë ose në një kompani, kontrolloni nëse ata kanë një këshilltar ekskluziv për njerëzit që janë regjistruar/punojnë atje. Ju gjithashtu mund të kërkoni drejtpërdrejt një qendër këshillimi, psikiatër ose terapist ose telefononi një linjë telefonike.

3.5 Efektet e stresit në trupin tonë dhe si ta përballojmë atë

Ka pasur shumë studime që tregojnë efektet e stresit në trup. Për të kuptuar më mirë këto efekte, ne kemi përpiluar një skemë dhe një tabelë që tregon disa nga efektet më të zakonshme dhe më të rëndësishme të stresit në sistemin kardiovaskular, sistemin e frymëmarrjes, sistemin imunitar, sistemin muskuloskeletor dhe sistemin gastrointestinal (Stresi efektet në trup 2018).

3.6 a. Si ndikton stresi në sistemet e trupit



Sistemi i Frymëmarrjes

hunda, goja, fyti, kutia e zërit, trakeja, mushkëritë, bronket, bronkiolat.

Sistemi Imunitar

palca e eshtrave, timusi, shpirtka, nyjet dhe enët limfatike, lëkura, mukozat.

Sistemi Muskuloskeletor

Kockat, kërci, ligamentet, indi lidhor, indi muskulator.

Sistemi Kardiovaskular

zemra, venat, arteriet, kapilarët

Sistemi Gastrointestinal

goja, ezofag, mëlçia, stomaku, fshikëza e tëmthit, pankreasi, zorra e hollë, zorra e trashë, rektumi, anusi.)

3.6 b. Si ndikon stresi në sistemet e trupit

Sistemi kardiovaskular	Sistemi i frymëmarrjes	Sistemi i imunitetit	Sistemi muskuloskeletor	Sistemi gastrointestinal
Shpërthimet e zemërimit dyfishojnë rrezikun e sulmeve në zemër	Frymëmarrje e shkurtër dhe frymëmarrje e shpejtë	Stresi kronik mund të përkeqësohet ose të shkaktojë sëmundje autoimune	Stresi kronik çon në tension të vazhdueshëm	Lidhja tru-zorrë prishet nga stresi → mund të rrisë ndjenjat e dhimbjes, fryrjes dhe shqetësimit të tretjes
Rrijedhja e reduktuar e gjakut, ngushtimi i enëve të gjakut, rritja e mpiksjes së gjakut dhe presioni i lartë i gjakut çojnë në grumbullimin e pllakave të arterieve → rritje të rrezikut për goditje në tru dhe	Përkeqësimi i astmës dhe sëmundjeve kronike obstruktive pulmonare (si emfizema dhe bronkiti kronik)	Sistemi imunitar më i keq gjithashtu mund të përkeqësojë problemet e shëndetit fizik dhe mendor	Stresi dhe tensioni i vazhdueshëm është i lidhur me dhimbje koke të tipit të tensionit dhe migrenës	Ndryshimet në bakteret e zorrëve për shkak të stresit mund të ndikojnë në humor dhe të ndryshojnë mënyrën se si tretet ushqimi
Shkakton ose përkeqëson aritminë (probleme të rrahjeve të zemrës)	Stresi intensiv mund të shkaktojë sulme astme	Rritje e substancave inflamatore që kanë qenë të lidhura me skizofreninë dhe ndryshime të ngjashme	Dhimbja në pjesën e poshtme të shpinës dhe në pjesën e sipërme të trupit është veçanërisht e lidhur me stresin e lidhur me punën	Stresi mund të rezultojë në spazma të ezofagut që i ngjajnë sulmeve të zorrëve
Stresi i rëndë mund të çojë në një formë të rrallë të sulmeve në zemër të quajtur kardiomiopatia e stresit (sindroma e zemrës së thyer), më e zakonshme tek njerëzit pas	Frymëmarrja e shpejtë nga stresi mund të shkaktojë gjithashtu një sulm paniku të njerëzimit me çrregullime paniku.	Stresi çon në aktivizim të vazhdueshëm të imunitetit dhe probleme shëndetësore të ngjashme me sëmundjet inflamatore afatgjata	Dobësimi eventual i muskujve	Stresi mund të sjellë probleme me gëlltitjen e ushqimit dhe ajrit, duke çuar në gromësirë, gaz dhe fryrje

3.7 Përfitimet e praktikimit të zakoneve të mira

Stresi mund të ndikojë në trup siç tregohet më sipër. Duke praktikuar zakone të mira, ju mund të parandaloni problemet e shëndetit trupor, të ndihmoni në ndërtimin e qëllimeve më të forta, të siguronit komunitetin dhe t'u vendosni modele të mira njerëzve përreth. Pavarësisht nga efektet negative që mekanizmat e përballimit jo të shëndetshëm kanë në afat të gjatë, si ndjenja e përtacisë, joproduktiviteti, lodhja, periudhat e trishtimit, njeriu priret t'i nënshtrohet strategjive jo të shëndetshme të përballimit si pirja e duhanit, pirja, për kënaqësi të menjëhershme, që është qëllimi për të arritur afatshkurtër. dëshirat me lehtësi (këtu, zvogëlimi i niveleve të stresit), gjë që çon në rritjen e prodhimit të dopaminës - ndjenjën e kënaqësisë për të cilën dëshirojmë shumicën e rasteve.

Më poshtë janë hapat efektivë dhe të arritshëm që mund të ndërmerrni për të ndihmuar në uljen e stresit dhe përmirësimin e stilit tuaj të jetesës

- Shkruani mendimet, aspiratat tuaja.
- Ushtroni 3-4 orë çdo javë, duke përfshirë meditimin si joga, shtrirje, ecje në natyrë, palestër ose vrapime të shpejta.
- Hani të paktën tre vakte të plota në ditë, pasi ul rrezikun e niveleve të kolesterolit dhe ngrënjes së tepërt të ushqimeve të pashëndetshme. Pini 4-5 litra ujë në ditë.
- Planifikoni ditën një natë më parë.
- Mbani një mjedis të pastër të brendshëm rreth jush.
- Ulni kohën para ekranit (veçanërisht lëvizjet në rrjetet sociale) - shmangni përdorimin e telefonit tuaj para orës 9 të mëngjesit dhe pas orës 21:00
- Shmangni konsumimin e informacionit të jashtëm dhe përgjigjen e mesazheve ose emaileve 1 orë pas zgjimit
- Ndani detyrat në bazë të urgjencës dhe përparësisë, veçanërisht në rast të afateve.
- Merrni pjesë në ngjarjet e komunitetit. Ruajtja e lidhjeve sociale dhe kërkimi i ndihmës nga miqtë, familja ose grupet mbështetëse mund të ndihmojnë në zbutjen e efekteve negative të stresit.
- Ndërtimi i motivimit të brendshëm për të rritur angazhimin me botën e jashtme duke inkurajuar kujdesin për veten, librat për vetëndihmë, gjetjen e aktiviteteve që rregullojnë rrjedhën (gjendje e vazhdueshme e mendjes së relaksuar), etj.
- Provoni hobi të reja, lojëra, lidheni me natyrën, vizitoni bibliotekat.

Duke marrë parasysh efektet e mëdha që stresi ka në mirëqenien tonë dhe funksionimin e përditshëm të aktiviteteve, ne duhet të synojmë të kërkojmë ndihmë në çdo kohë, të ndërtojmë mekanizma për të përballuar stresin në aspekte të ndryshme të jetës, si nga shembujt e përmendur më lart, që do të ndihmonin në përmirësimin e cilësisë. të jetesës. (Seo et al., 2018)

Përmbledhje/Përfundim

Në fund, shpresojmë që të keni fituar një kuptim të marrëdhënies së thellë midis stresit dhe jetës. Stresi është kudo rreth nesh, duke na ndikuar në shumë mënyra dhe në shkallë të ndryshme, duke ditur kështu se cilët janë stresorët kryesorë në mosha të ndryshme, se si ata stresorë mund të ndikojnë tek ju fizikisht dhe mendërisht dhe si t'i rregulloni ato janë thelbësore që ju të keni një shëndet të shëndetshëm. jeta. Më e rëndësishmja, shpresojmë që kjo broshurë t'ju ndihmojë të kuptoni stresin tuaj dhe t'ju mundësojë të veproni. Për shembull, nëse e kuptoni se keni vështirësi për vetëvlerësim të ulët, ju lutemi provoni disa metoda të përballimit të shëndetshëm si regjistrimi i arritjeve tuaja çdo ditë ose kërkonin ndihmë profesionale nëse është e nevojshme. Së fundi, ju dëshirojmë që të përhapni ndërgjegjësimin për rëndësinë e rregullimit të stresit me familjen, miqtë dhe kolegët tuaj. Shpresojmë që kushdo që duhet të dijë do ta marrë atë informacion.

Mirënjohje

Shumë faleminderit Sparkasse Bremen për mbështetjen financiare të ofruar. Projekti u realizua në bashkëpunim me Demenz Informations- und Koordinationsstelle (DIKS) Bremen.

Reference



**Die Sparkasse
Bremen**

