

Ky dokument nuk është prova. Prova janë bajtët e ruajtur: HTML-ja e faqes, pamja e saj, dhe zinxhiri i hash-eve që i lidh. Kjo dëshmi është paraqitja e tyre, e prodhuar automatikisht. Verifikohet me kodin më poshtë **pa na pyetur ne**.

ARTIKULLI

TITULLI	"Depresioni" pas pushimeve, çfarë i ndodh trupit të njeriut dhe pse ndihemi nervoz dhe të lodhur kur kthe hemi në punë – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/depresioni-pas-pushimeve-cfare-i-ndodh-trupit-te-njeriut-dhe-p-se-ndihemi-nervoz-dhe-te-lodhur-kur-kthehemi-ne-pune/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

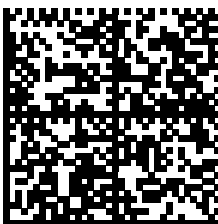
KAPUR NGA NE	6 shtator 2026, 17:51:21 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 shtator 2026, 09:40:32 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	911c193132a2062a94033c3b0522dad66edef1eacafaa100192593afccaede4d
TEKSTI	5741dcc94991775431be1396ddb4a919c0154d4b0816325a2e7053457945c50d
PAMJA	2c33be08c107ed6d2e84e25f1cd56650ea03e48514bd610a8becb575d73a37b4

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	bf414df4ec15723d42850a235ad249be9a8f4077c22a1bb432694d98a15ee694
E MËPARSHMJA	1066da452a5d2b6d382e5b53c883f6340ba5778dc1f8c987aa8806987a4d4fe1
RRËNJA MERKLE	—
ANKORIMI	nuk është ankoruar ende <i>Kjo hyrje nuk është përfshirë ende në asnjë pemë Merkle të dërguar. Zinxhiri i hash-eve provon rendin dhe integritetin; koha jo.</i>



SKANOJE PËR TA VERIFIKUAR

Kodi të nxjerr te eksploruesi i STAMLES. Ai regjistër nuk është yni: nëse serveri ynë bie nesër, vula mbetet aty ku është.

Faqja tregon njërën nga tri gjendjet — **nuk u gjet**, **në radhë**, ose **e konfirmuar** me bllokun, rrënjën Merkle dhe transaksionin në Polygon. Krahazo hash-in që gjen atje me atë të shtypur më lart: nëse përputhen, kjo kapje ekzistonte para asaj ore, dhe ne nuk mund ta kishim ndryshuar pas saj.

<https://scan.stamles.eu/verify/bf414df4ec15723d42850a235ad249be9a8f4077c22a1bb432694d98a15ee694>

PAMJA E FAQES

Renderuar nga HTML-ja jonë e ruajtur, jo nga rrjeti. **Riprodhon kopjen tonë, jo pamjen e atëhershme:** stilet dhe imazhet e largëta mund të mos ekzistojnë më ose të kenë ndryshuar.

Motori: chromium-stored+assets · dritarja 1280×1024 px



Mungesa e motivimit, lodhja, nervozizmi dhe trishtimi janë ndër shqetësimet kryesore që shfaqen pas përfundimit të pushimeve.

Ekspertët e përshkruajnë këtë gjendje si “depresioni pas pushimeve” ose “post-vacation blues”, por ajo nuk konsiderohet një diagnozë e veçantë psikiatrike.

Pushimet përfundojnë, valixhet kthehen në dollap dhe ditët e relaksit zëvendësohen me alarmin e mëngjesit, punën, trafikun dhe detyrimet e përditshme.

Për shumë njerëz, rikthimi në rutinën e përditshme nuk është gjithmonë i lehtë. Në vend të energjisë dhe motivimit që mund të pritet pas ditëve të pushimit, shfaqen “simptoma” të tjera, si lodhja, nervozizëm, mungesë përqendrimi apo edhe një ndjenjë trishtimi.

Pse ndodh?

Gjatë pushimeve ndryshon ndjeshëm rutina jonë. Zgjohehi më vonë, kemi më pak detyrime, kalojmë më shumë kohë jashtë, udhëtojmë dhe shoqërohemi më tepër.

Rikthimi në përditshmëri ndodh shpesh brenda pak orësh. Alarmi i mëngjesit, orari i punës, afatet, email-et, trafiku dhe përgjegjësitë familjare krijojnë një kontrast të fortë me ditët e pushimit.

Ky ndryshim i menjëhershëm mund të ndikojë përkohësisht në humor dhe në nivelin e energjisë.

5 “Dhembja e pjekurisë mund të shkaktojë tumor”, kirurgu oral: Kur...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

Abonohu

Cilat janë shenjat më të zakonshme?

Për disa njerëz, shqetësimi zgjat vetëm gjatë ditës së parë ose dy ditëve të para të punës. Për të tjerë, përshtatja mund të kërkojë pak më shumë kohë.

Ndër simptomat që mund të shfaqen janë:

mungesë motivimi; trishtim ose ndjenjë zbrastëtie; nervozizëm; vështirësi në përqendrim; lodhje dhe përgjumje; ndryshime në ritmin e gjumit; ndjenjë mbingarkese; nostalgji për vendin dhe njerëzit me të cilët kaluam pushimet; dëshirë për t'u larguar sërish nga rutina.

Në shumicën e rasteve, këto ndjesi janë të përkohshme dhe zbuten gradualisht, ndërsa organizmi dhe mendja përshtaten me rutinën.

A duhet të kthehem nga pushimet një ditë para punës?

Nëse është e mundur, mund të jetë më e lehtë të lini të paktën një ditë mes kthimit nga pushimet dhe rikthimit në punë.

Kjo kohë mund të shërbejë për t'u përshtatur gradualisht me rutinën: për të shpaktuar, për të bërë furnizimet e nevojshme, për të rregulluar orarin e gjumit dhe për të kaluar disa orë të qeta në shtëpi.

Kthimi të dielën në mbrëmje, për t'u zgjuar herët të hënën dhe për të nisur menjëherë punën, mund ta bëjë tranzicionin edhe më të vështirë.

Mos u përpiqni të përfundoni gjithçka menjëherë

Një tjetër gabim i zakonshëm është përpjekja për të zgjidhur të gjitha detyrat e mbledhura gjatë pushimeve që në ditën e parë.

Në vend të kësaj, rekomandohet që detyrat të organizohen sipas rëndësisë dhe përgjegjësitë të rikthehen gradualisht në ritëm.

Gjumi i rregullt, aktiviteti fizik, qëndrimi në ambiente të hapura dhe koha me njerëzit e afërt mund të ndihmojnë në përmirësimin e mirëqenies.

Edhe aktivitetet që na bëjnë të ndihemi mirë gjatë pushimeve nuk kanë pse të zhduken me rikthimin në punë. Një shëtitje, disa orë në natyrë, një darkë me miqtë apo një periudhë pa telefon mund të bëhen pjesë e rutinës së përditshme.

Kur duhet t'i kushtojmë më shumë vëmendje?

Ndonjëherë problemi mund të mos jetë vetëm përfundimi i pushimeve.

Nëse mendimi për t'u kthyer në punë shkakton ankth ose shqetësim të fortë, nëse lodhja dhe pakënaqësia përsëriten vazhdimisht ose nëse gjatë gjithë vitit jetoni vetëm duke pritur pushimet e ardhshme, mund të jetë e nevojshme të vlerësoni më nga afër faktorët që ndikojnë në përditshmërinë tuaj.

Stresi i vazhdueshëm, mbingarkesa, pakënaqësia në punë dhe mungesa e ekuilibrit mes jetës profesionale dhe asaj personale mund të ndikojnë ndjeshëm në mirëqenien emocionale.

Është gjithashtu e rëndësishme që “post-vacation blues” të mos ngatërrohet me depresionin klinik.

Nëse trishtimi, humbja e interesit, lodhja e theksuar ose problemet me

gjurmim zyrtasim per jave, per keqesonien apo ndikojne dukshem ne jeten e përditshme, këshillohet të kërkohet ndihmë nga një profesionist i shëndetit mendor./vizionplus.tv

#Depresioni

#pune



Redaksia Web

Gazetar/e · Vizion Plus · Redaksia e Vizion Plus.

Të gjithë artikujt

Vazhdo të lexosh

LIFESTYLE

Kush janë shenjat më besnike dhe më...

Xhuljana Zhuleku · Dje 21:32

LIFESTYLE

"Një surprizë mund t'ju ndryshojë..."

Xhuljana Zhuleku · Dje 10:32

LIFESTYLE

Pse gërhitja e partnerit mund të...

Taulant Halili · 12 Sht



Vizion Plus është një nga televizionet kryesore kombëtare në Shqipëri — lajme, programe, seriale dhe sport, drejtpërdrejt dhe on demand, 24 orë në ditë, kudo që je.

LIVE



Lajme

Politikë

Bota

Vendi

Kronikë

Lifestyle

Programe

Programe

Seriale

Guida TV

Video

Ekipi i Vizion Plus

Rrjeti

Rreth nesh

Karriera

Kontakt

Reklamo me ne

Dërgo lajmin tënd

Ligjore

Kushtet e përdorimit

Privatësia

Cookies

Politika editoriale

© 2026 Vizion Plus · Të gjitha të drejtat e rezervuara

vizionplus.tv

Kthehu lart ↑

Pamja këtu është e ri-koduar për ta futur në dokument. Artefakti autoritar është skedari WebP i ruajtur, dhe hash-i i tij është ai i shtypur te faqja e parë — pra dallimi është i verifikueshëm, jo i fshehur.