

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	Pse ndihemi keq sapo mbarojnë pushimet? – Vizion Plus
ADRESA	https://www.vizionplus.tv/pse-ndihemi-keq-sapo-mbarojne-pushimet/
BURIMI	vizionplus.tv
GJENDJA	edited

KOHA

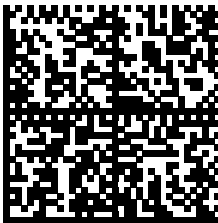
KAPUR NGA NE	9 shtator 2026, 20:43:56 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 300 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	9 shtator 2026, 20:41:09 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	373e58b113b97bdd18bf303e196ae627514632b47cc03de971688fdc54c970e
TEKSTI	7978b3108b9a081a01b18ad2b665e239590ce99ddb8210d897461991ff28a696
PAMJA	17aaaf144e24bbc7b06042fe7625c777aec24f1da3a312ef35ff8f8f6a6aa10d

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	77efe47234d88156214eb3fca260da36dd10ddb5fc02dae1e7321caa5678b0bf
E MËPARSHMJA	4b57e19b1c07711a0f4e75c726adb268b84c80b42d800dec488cc3a9e7342ced
RRËNJJA 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 njërin 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/77efe47234d88156214eb3fca260da36dd10ddb5fc02dae1e7321caa5678b0bf>

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



detyrimet. Në vend që të kthehemi të çlodhur dhe plot energji, mund të ndiejmë mungesë vullneti, nervozizëm, lodhje dhe trishtim të pashpjegueshëm.

Ndonjëherë kthimi në përditshmëri na duket më i vështirë se periudha para pushimeve.

Pse kthimi nga pushimet na rëndon kaq shumë?

Kjo rënie e humorit pas pushimeve shpesh quhet në mënyrë joformale “depresion pas pushimeve” ose post-vacation blues. Nuk bëhet fjalë për një diagnozë të veçantë psikiatrike, por ndjesia është reale dhe për shumë njerëz duhen disa ditë për t’u përshtatur sërish me ritmin e zakonshëm.

Gjatë pushimeve ndryshon pothuajse e gjithë rutina: zgjohemi më vonë, kalojmë më shumë kohë jashtë, udhëtojmë, shoqërohemi dhe përkohësisht lirohemi nga shumë detyrime.

Më pas, pothuajse brenda natës, rikthehemi te afatet, email-et, trafiku, punët e shtëpisë dhe zgjimi i hershëm. Pikërisht ky kontrast mund të shkaktojë pakënaqësi dhe rënie të motivimit.

Si shfaqet “depresioni pas pushimeve”?

Te disa persona është vetëm një humor i keq ditën e parë të punës, ndërsa të tjerëve u duhet më shumë kohë për t’u rikthyer në ritëm.

Mund të shfaqen:

5 **Narta “kapercen” 230 leke për liter,**
ekspertët: Gabimi që na bën të kemi...

NEWSLETTER

Përmbledhja e ditës në e-mail

emaili juaj

Abonohu

mungesë vullneti dhe motivimi

trishtim ose ndjenjë zbrazëtie

nervozizëm

vështirësi në përqendrim

lodhje dhe përgjumje

çrregullim i ritmit të gjumit

ndjenjë mbingarkese

nostalgji për vendin dhe njerëzit e pushimeve

dëshirë e fortë për t'u "larguar" sërish nga përditshmëria.

Zakonisht këto shqetësime janë kalimtare dhe zbuten me rikthimin e rutinës.

A është kthimi të dielën në mbrëmje ide e keqe?

Shumë njerëz kthehen nga udhëtimi të dielën në mbrëmje dhe vetëm disa orë më vonë duhet të zgjohen për punë. Kur është e mundur, mund të ndihmojë të lini të paktën një ditë ndërmjet kthimit nga pushimet dhe rikthimit në punë.

Ajo ditë mund të shërbejë për shpaketimin, furnizimin me ushqime, rikthimin e ritmit të gjumit dhe pak kohë të qetë në shtëpi.

Mos u përpiqni t'i bëni të gjitha ditën e parë

Një nga gabimet më të zakonshme është përpjekja për t'iu përgjigjur menjëherë çdo email-i, përfunduar të gjitha detyrat e grumbulluara dhe kthyer shtëpinë në rregull të përsosur.

Më mirë është të përcaktoni prioritetet dhe t'u riktheheni detyrimeve gradualisht. Gjumi i rregullt, aktiviteti fizik, qëndrimi jashtë dhe kontakti me njerëz të afërt mund të ndihmojnë në rivendosjen e ekuilibrit.

Edhe aktivitetet e këndshme nuk duhet të mbeten vetëm pjesë e pushimeve. Shëtitjet, natyra, darka me miqtë apo disa orë pa telefon mund të jenë pjesë e javës së zakonshme.

Ndoshta problemi nuk është vetëm fundi i pushimeve

Nëse vetëm mendimi për punën shkakton shqetësim të fortë, nëse lodhja rikthehet sapo hyni në ambientin e punës ose gjatë gjithë vitit jetoni duke pritur pushimet e ardhshme, ia vlen të mendoni se çfarë ju rëndon në përditshmëri.

Shkaku mund të jetë stresi kronik, mbingarkesa, pakënaqësia me punën ose mungesa e ekuilibrit mes jetës profesionale dhe private.

"Depresioni pas pushimeve" nuk duhet ngatërruar me depresionin klinik. Nëse trishtimi, humbja e interesimit, lodhja e theksuar ose problemet me gjumin zgjasin me javë, përkeqësohen ose ndikojnë dukshëm në funksionimin e përditshëm, duhet kërkuar ndihmë profesionale.

#pushimet

#VizionPlus



Taulant Halili



Vazhdo të lexosh



LIFESTYLE

"Nuk doja të largohesha, ika duke..."

Xhuljana
Zhuleku

28 minuta
më parë

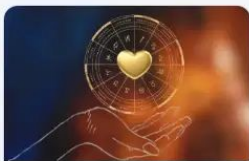


LIFESTYLE

Kush janë shenjat më besnike dhe më...

Xhuljana
Zhuleku

Dje
21:32



LIFESTYLE

"Një surprizë mund t'ju ndryshojë..."

Xhuljana
Zhuleku

Dje
10:32



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