

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	"Po sikur...?" Ja si mendimet më të zakonshme na fusin në alarm
ADRESA	https://piranjat.al/lifestyle/po-sikur-ja-si-mendimet-me-te-zakonshme-na-fusin-ne-alarm-i104336
BURIMI	piranjat.al
GJENDJA	online

KOHA

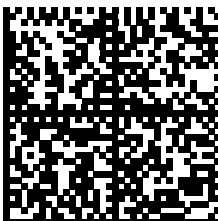
KAPUR NGA NE	15 shtator 2026, 22:03:45 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	15 shtator 2026, 21:52:13 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	c15769386ccc5acba7bfc866e3e3ca21186df8a2f52c4005c3f807174c51e550
TEKSTI	11c55378214eac0ae809192b628e66b4eac282074521bc93172d191f2e8a1216
PAMJA	637b47e660cc7d007b0e0d3c302a49118f472cf51394984b66a29218106b32a4

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	4871c26905166b271e9000fa0c68ad43c6c282caf3d77d7a2bb787d0b4f2d599
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	af8861206e6114019e8ba4a90e43cee776f0f9a8970bb3a57725a194fa0151bc
ANKORIMI	submitted — dërguar, ende pa bllok <i>Deri te blloku, kjo provon integritetin, jo kohën.</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/4871c26905166b271e9000fa0c68ad43c6c282caf3d77d7a2bb787d0b4f2d599>

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



- [EDITORIAL](#)
- [EMISIONE](#)
- [INVESTIGIME](#)
- [AKTUALITET](#)
- [SOCIALE](#)
- [POLITIKË](#)
- [KOSOVA](#)
- [BOTA](#)
- [SHOWBIZ](#)
- [LIFESTYLE](#)
- [SPORT](#)

[SYRI LIVE](#)



Flash:

**mbi 33
miliardë
dollarë**

Donald
Trump se
SHBA-të
nuk

kriminal

Balla i cili
ishite n&...

**anulon
dërgesat e
naftës**

për klientët
evropianë,
të

**se Zëgjine
Çaushit ngre
pikënvetie: A**

Besnikë ,
kryeministri
Edi Rama u
përcollu

**edne per
pagat e
divotarëve e**

ne përberjen
e
komisioneve
në parlament

LIFESTYLE

“Po sikur...?” Ja si mendimet më të zakonshme na fusin në alarm

Piranjat Përditësimi i fundit 15 Shtator 2026, 23:52



Nga bisedat që zhvillojmë vetëm në kokë të skenarët më të këqij, disa modele të të menduarit mund ta mbajnë trupin në tension edhe pa një rrezik real. Njeriu mund të kalojë gjithë ditën ulur dhe në mbrëmje të ndihet sikur ka zhvilluar dhjetë biseda të vështira, ka zgjidhur probleme që nuk kanë ndodhur dhe ka përfjetuar disa herë të njëjtën situatë të pakëndshme.

Trupi pushon, por mendja vazhdon të punojë. Të mendosh për të kaluarën dhe të ardhmen nuk është domosdoshmërisht keq. Kjo na ndihmon të kuptojmë përvojat, të përgatitemi dhe të marrim vendime. Problemi nis kur mendimet sillen vazhdimisht në rreth, pa sjellë zgjidhje, por vetëm tension.

1. Bisedat që i zhvillojmë paraprakisht në mendje

Para një takimi me shefin, partnerin, mjekun apo një familjar, shpesh imagjinojmë çfarë do të themi dhe si mund të reagojë tjetri. Një përgatitje e shkurtër mendore mund të jetë e dobishme. Por kur për orë të tëra krijojmë dhjetëra versione të së njëjtës bisedë dhe përpiqemi të parashikojmë çdo reagim, kjo nuk është më përgatitje, por përpjekje për të kontrolluar diçka që nuk varet prej nesh. Ndihmon të përcaktojmë dy ose tri mesazhe kryesore që duam të përcjellim dhe të fokusohemi te fjalët, toni dhe kufijtë tanë.

2. Rikthimi i vazhdueshëm te ajo që ka ndodhur

“Pse e thashë këtë?”, “Pse nuk e kuptova më herët?”, “Çfarë mendojnë tani për mua?” Rikthimi i pandërprerë të një gabim apo situatë e pakëndshme quhet ruminacion. Shpesh mendojmë se analizimi i mëtejshëm do të na qetësojë, por zakonisht na rikthen te i njëjti shqetësim. Më e dobishme se pyetja “Pse e bëra?” është: “Çfarë mund të bëj tani?” Nëse ekziston një veprim konkret, si kërkimi i faljes apo një bisedë, ndërmerreni. Nëse jo, analiza e pafund nuk e ndryshon të kaluarën.

3. Shqetësimet për gjëra që mund të mos ndodhin kurrë

Ruminacioni lidhet kryesisht me të kaluarën, ndërsa shqetësimi me të ardhmen: “Po sikur të gaboj?”, “Po sikur të sëmurem?”, “Po sikur ta humbas punën?” Një sasi e caktuar shqetësimi mund të na ndihmojë të përgatitemi. Por kur mendojmë vazhdimisht për situata që nuk i kontrollojmë, mendja dhe trupi mbeten në gjendje alarmi. Ndihmon ndarja e shqetësimeve në dy grupe: ato për të cilat mund të bëjmë diçka dhe ato mbi të cilat nuk kemi kontroll. Për të parat caktojmë një hap konkret; për të dytat mund të rezervojmë një kohë të shkurtër gjatë ditës, në vend që ato të na pushtojnë vazhdimisht.

4. Kur një problem shndërrohet në skenarin më të keq

Një gabim në punë bëhet menjëherë “largim nga puna”. Një mesazh pa përgjigje interpretohet si fundi i një marrëdhënieje. Një dhimbje koke bëhet shenjë e një sëmundjeje serioze. Ky model quhet katastrofizim: skenarin më të keq e trajtojmë sikur të ishte edhe më i mundshmi. Në këto raste ndihmojnë tri pyetje: Çfarë di me siguri? Çfarë vetëm po supozoj? Cili është rezultati më i mundshëm, jo më i frikshmi? Qëllimi nuk është të bindim veten se gjithçka do të shkojë mirë, por të mos e shpallim rrezikun fakt pa prova.

5. Jeta që mendojmë se do të ishte më e mirë po të kishim zgjedhur ndryshe

Pas një vendimi të rëndësishëm shpesh pyesim: “Çfarë do të kishte ndodhur po të kisha zgjedhur ndryshe?” Këto quhen mendime kundërfaktike dhe mund të jenë të dobishme nëse na ndihmojnë të nxjerrim mësim. Problemi lind kur idealizojmë rrugën që nuk e kemi zgjedhur, duke parë vetëm përfitimet dhe jo vështirësitë e saj. Më mirë është të nxjerrim një mësim për të ardhmen dhe të kujtojmë se vendimet e atëhershme janë marrë me informacionin dhe mundësitë që kishim në atë moment.

Qëllimi nuk është t'i ndalim mendimet

T'i themi vetes “nuk duhet të mendoj më për këtë” shpesh sjell efektin e kundërt. Më dobishme është ta njohim mendimin: “Po krijoj një katastrofë që nuk ka ndodhur” ose “Po rikthehem te diçka që nuk mund ta ndryshoj”. Nëse nuk kërkohet ndonjë veprim konkret, vëmendja mund të rikthehet te e tashmja përmes ecjes, aktivitetit fizik, bisedës, shkrimit ose përqendrimit te ajo që shohim dhe dëgjojmë. Nëse këto mendime prishin gjumin, punën apo marrëdhëniet dhe shkaktojnë shqetësim të fortë, biseda me psikologun ose psikiatrin mund të ndihmojë.

Artikuj te sugjeruar

LIFESTYLE 15 Shtator16:00

[“Të gjithë duam të shohim Barbie-n”/ Njoftohet vazhdimi i “Barbie2” pas kërkesës së publikut dhe suksesit të filmit](#)

Producentja e “Barbie” dhe drejtuesja e Mattel Studios, Robbie Brenner, kanë konfirmuar mundësinë e vazhimit të suksesshëm...

LIFESTYLE 15 Shtator14:50

[Njihuni me 7 truke të thjeshta stilimi që i bëjnë edhe veshjet bazike të duken elegante dhe të shtrenjta](#)

Vjeshta është momenti ideal për t'i dhënë gardërobës një pamje më të kuruar. Por këtë sezon ...

LIFESTYLE 15 Shtator14:24

[Zbokthi nuk është thjesht tharje e skalpit/ Ja pse shfaqet dhe si mund ta mbani nën kontroll](#)

Nëse zbokthi të shfaqet vazhdimisht dhe luspat e bardha përfundojnë mbi rroba, problemi mund të mos jetë thjesht tharja e skalpi...

LIFESTYLE 15 Shtator11:50

[Zbulohet “mega-Toka” misterioze, planeti 23.5 herë më masiv se Toka që sfidon shkencëtarët](#)

Astronomët kanë zbuluar një ekzoplanet jashtëzakonisht të pazakontë, GJ 523b, me një masë rreth 23,5 herë më...

Piranjart News LIFESTYLE 15 Shtator08:50

[Pse nuk e harron kurrë shkollën e mesme?](#)

Kodet enigmatike të kulturës adoleshente mund të ndikojnë thellësisht në pjesën tjetër të jetës sonë. P...

LIFESTYLE 15 Shtator06:57

[Çfarë ju pret sot? Mësoni parashikimin e 12 shenjave të Horoskopit](#)

Dashi Do jeni mjaft sensuale gjatë gjithë kësaj dite dhe partneri do ju dashurojë me më shumë pasion. Do kaloni çaste te mrekullueshme ...

LIFESTYLE 14 Shtator23:35

[VIDEO/ Aventura e turistit në jahtin luksoz shkon si mos më keq!](#)

Ky është momenti tronditës kur një turist skocez “i çmendur” përfundon në ujë, pasi një aventurë...

LIFESTYLE 14 Shtator22:02

["Data 18 do të jetë e vështirë"/ Astrologia Meri Shehu paralajmëron shenjat, ja çfarë pritet të ndodhë këtë javë](#)

Është një javë interesante, bën të ditur astrologia Meri Shehu duke theksuar se edhe pse sot ishte një ditë me zgjidhje ...

LIFESTYLE 14 Shtator21:55

[Distanca më e madhe e një gjitari/ Ja sa udhëtojnë qentë afrikanë për të gjetur një partner](#)

Një tufë qensh të egër afrikanë ka përfunduar një udhëtim rekord prej 2,485 miljesh (rreth 4,000 kilometra) përmes ...

LIFESTYLE 14 Shtator20:19

[Ozempic, Wegovy dhe Mounjaro/ 13 të vërteta dhe mite për ilaçet që po përdoren për dobësim](#)

Ilaçet me injeksion për dobësim janë kthyer në një nga temat më të diskutuara të viteve të fundit. Ozempic, ...

ME TE VIZITUARAT

BOTA 15 Shtator

[Sulmohet Arabia Saudite, bombardohet me raketa ...](#)

Huthët e Jemenit, të mbështetur nga Irani, kanë nisur një valë të re sulmesh ndaj Arabisë Saudite, ndërsa paralel...

AKTUALITET 15 Shtator

[Rrëfehet 34-vjeçarja: Daja i Zegjine Caushit më...](#)

tyje ngjarje e rene ka ndodhur pak dite me pare ne koskovec, ku bleduar bakaj shkolle ne shperime e ish-dashnore...

AKTUALITET 15 Shtator

[Gjykata e Lartë merr vendimin për kreun e Bashk...](#)

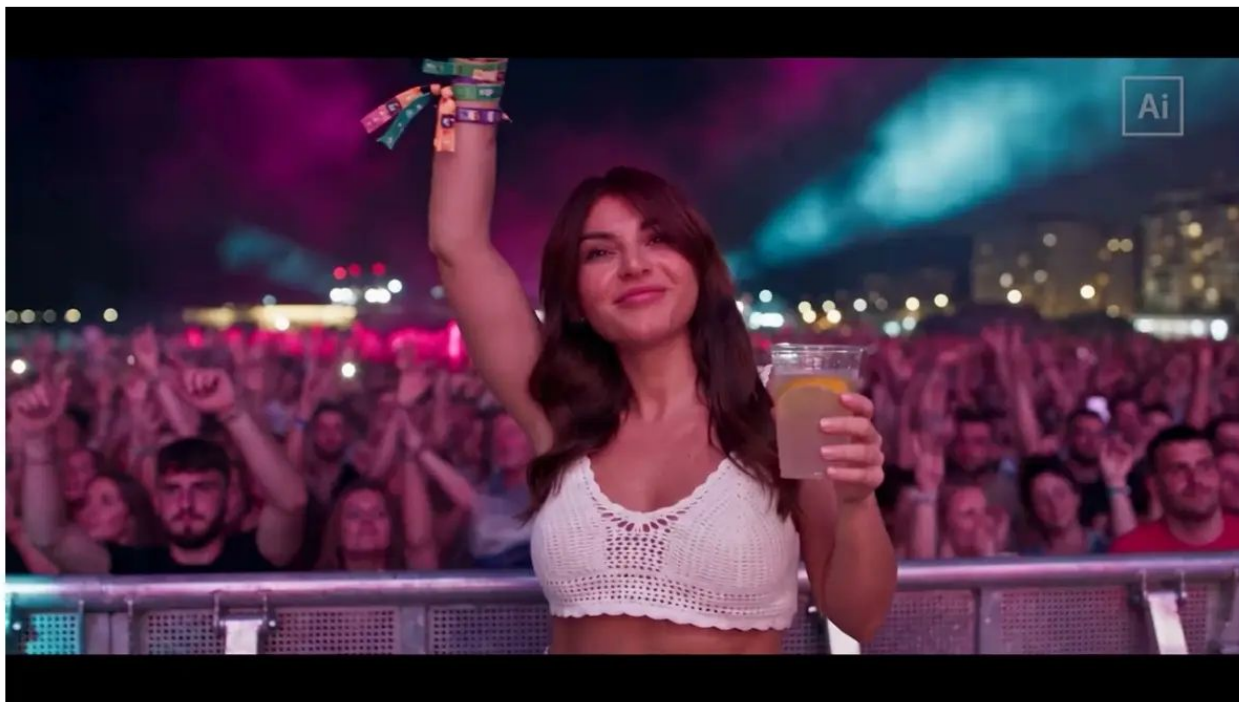
Gjykata e Lartë shqyrtoi sot rigjykimin e çështjes që lidhet me masën e sigurisë ndaj kryebashkiakut të Tiranës, Eri...

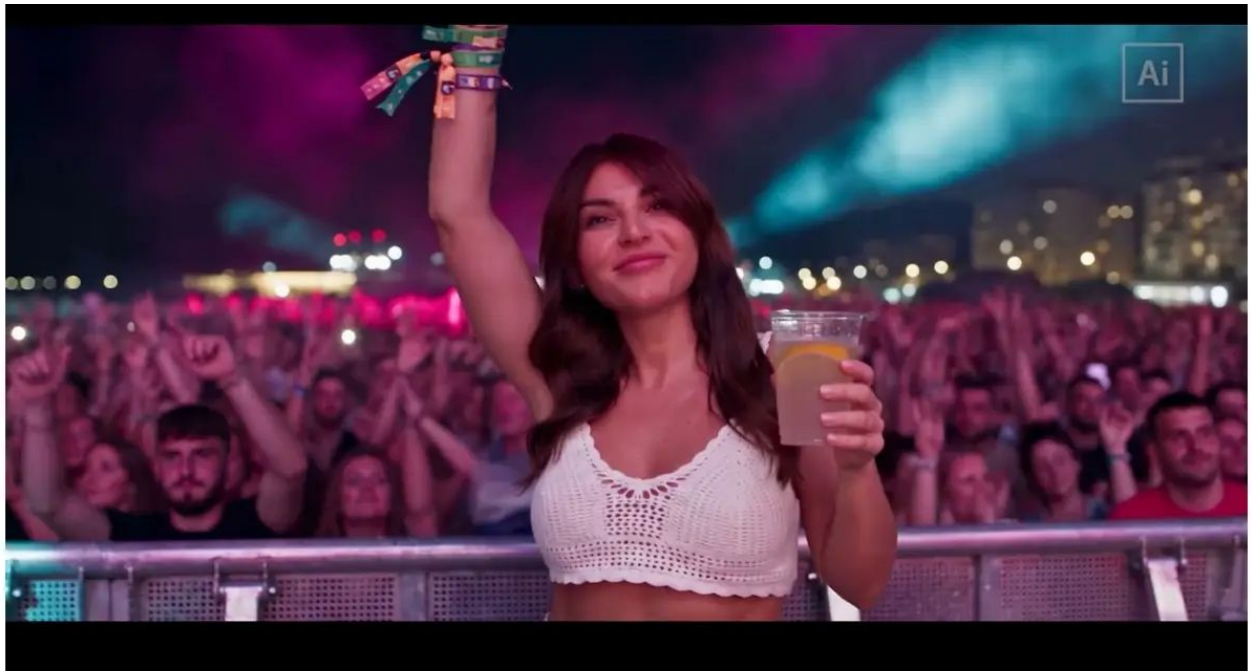
INVESTIGIME 31 Maj14:01

[Gratteri për Piranjat: Kam 38 vite që më duan të vdekur ndaj nuk dal kurrë në publik](#)

Për më shumë se tre dekada, jeta e kryeprokurorit italian të antimafias, Nicola Gratteri, ka qenë nën hijen e kërcënimev...

video

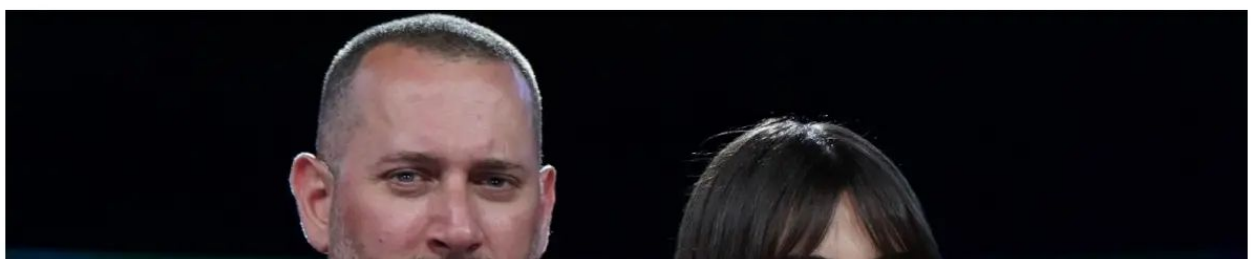




Çdo të premte | ? 20:45 | ??? Syri TV



Si u tentua të shantazhohej me 100 mijë euro shefi i kabinetit të Përparim Ramës përmes mediave





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.