

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	Çfarë është ADHD? Shenjat, keqkuptimet dhe mënyrat për ta menaxhuar
ADRESA	https://www.cna.al/shendeti/fare-eshte-adhd-shenjat-keqkuptimet-dhe-menytrat-per-ta-menaxhuar-i474494
BURIMI	cna.al
GJENDJA	online

KOHA

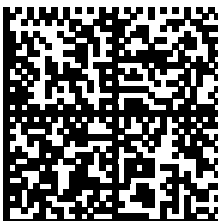
KAPUR NGA NE	17 shtator 2026, 19:11:25 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	17 shtator 2026, 18:55:00 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	ca0122bdfd2a45e60e1df2f02618d420fa721d115a6cd52ed13b3e0b019619c9
TEKSTI	f5b1415b0f26828b687b6581776fcf7647aa36eab35188d6d35f0e8d28f9abf7
PAMJA	08bb67eeb1974636088eefdf38ecdcb441ba8edb9703e8b46b02fe40682736e64

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	0b9cdf4a7121bc600ca60e70218dcdf62286df7986fe275dacf8304e82db373
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	b36d3d1202e685b83ffcf611c8f22a5defe9644c370970134944b31e37e025b7
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/0b9cdf4a7121bc600ca60e70218dcdf62286df7986fe275dacf8304e82db373>

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



- [AKTUALITET](#)
- [POLITIKË](#)
- [KRONIKA](#)
- [EKONOMI](#)
- [SOCIALE](#)
- [DENONCIM](#)
- [STIL](#)
- [SPORT](#)
- [TECH](#)
- [KULTURE](#)
- [BLOG](#)
- [LIVESTREAM](#)



English
English

Çfarë është ADHD? Shenjat, keqkuptimet dhe mënyrat për ta menaxhuar



17 Shtator 2026, 20:55, Shëndeti CNA



ADHD ndikon në mënyrën se si njerëzit mendojnë, mësojnë dhe përpunojnë informacionin. Vështirësitë me përqendrimin, impulsivitetin dhe shqetësimin janë disa prej tipareve të tij, por gjendja mund të shoqërohet edhe me kreativitet dhe kureshtje të lartë.

Për Makayla Caliendo, vitet e para të shkollës nuk ishin të lehta. Ajo kujton se shpesh shikonte nga dritarja ndërsa shokët e klasës ndiqnin mësimin. Disa veshje, etiketa dhe çorape i shkaktonin shqetësim dhe ia vështirësonin përqendrimin. Madje, ajo u detyrua të përsëriste parashkollorin.

Vitet e para të shkollës e kishin bërë të ndihej më pak e aftë se bashkëmoshatarët e saj. Por problemi nuk ishte inteligjenca. Truri i saj thjesht funksiononte ndryshe.

Caliendo kishte ADHD, shkurtimi në anglisht për çrregullimin e vëmendjes dhe hiperaktivitetit. Kjo gjendje ndikon në mënyrën se si njerëzit mendojnë, mësojnë dhe përpunojnë informacionin.

Çfarë është ADHD?

ADHD shpesh përshkruhet si një çrregullim, por në artikull trajtohet edhe si një neurotip, pra një mënyrë natyrale dhe relativisht e zakonshme e zhvillimit të trurit.

ne shpirtet e dashkuara, nga 22 milione njerëz janë diagnostikuar me ADHD, përfshirë me shumë se 6 milione fëmijë.

Te njerëzit me ADHD janë vërejtur ndryshime në disa prej substancave kimike që përdorin qelizat e trurit për të komunikuar. Dy prej tyre janë dopamina dhe norepinefrina.

Dopamina lidhet me motivimin dhe humorin, ndërsa norepinefrina luan rol në vëmendje dhe zgjim.

Këto dallime mund ta bëjnë më të vështirë për një person me ADHD që të përqendrohet në disa detyra. Disa njerëz mund të kenë gjithashtu vështirësi të qëndrojnë të qetë ose të kontrollojnë emocionet dhe veprimet e tyre.

Tre lloje kryesore të simptomave

Njerëzit me ADHD nuk shfaqin domosdoshmërisht të njëjtat karakteristika. Ekspertët i ndajnë tiparet në tre kategori kryesore.

- Tipi hiperaktiv: karakterizohet nga shqetësimi i tepruar, vështirësia për të qëndruar i qetë dhe impulsiviteti. Personi mund të marrë vendime pa menduar për pasojat.

- Tipi i pavëmendshëm: personi shpërqendrohet lehtë, harron gjëra, mund të ketë vështirësi të ndjekë udhëzimet dhe t'u kushtojë vëmendje detajeve.

- Tipi i kombinuar: përfshin karakteristika si të hiperaktivitetit, ashtu edhe të pavëmendjes. Sipas ekspertit të cituar në artikull, ky është tipi më i zakonshëm.

Cilat karakteristika shfaq një person mund të varet nga shumë faktorë, përfshirë gjenet.

Rreth 80 për qind e njerëzve me ADHD kanë trashëguar gjene që i bëjnë më të prirur për të shfaqur tipare të lidhura me ADHD.

Faktorët mjedisorë mund të luajnë gjithashtu një rol. Disa të dhëna sugjerojnë se infeksionet ose ekspozimi në moshë të hershme ndaj plumbit dhe metaleve të tjera toksike mund të ndikojnë te ADHD, megjithëse nuk është e qartë nëse këta faktorë e shkaktojnë drejtpërdrejt gjendjen.

Jo çdo person që shpërqendrohet ka ADHD

Të gjithë njerëzit mund të shpërqendrohen, të harrojnë diçka ose të kenë vështirësi të qëndrojnë të qetë.

Këto sjellje, të marra veçmas, nuk janë të mjaftueshme për një diagnozë.

Sipas kriterëve të përshkruara në artikull, një person duhet të shfaqë të paktën gjashtë karakteristika të caktuara. Ato duhet të jenë të pranishme për të paktën gjashtë muaj dhe të ndikojnë në funksionimin e personit në më shumë se një mjedis, si në shtëpi dhe në shkollë.

Diagnoza mund të kryhet nga profesionistë të ndryshëm, përfshirë pediatër, psikologë, psikiatër, këshilltarë shkollorë dhe punonjës socialë.

Pse disa njerëz diagnostikohen më vonë?

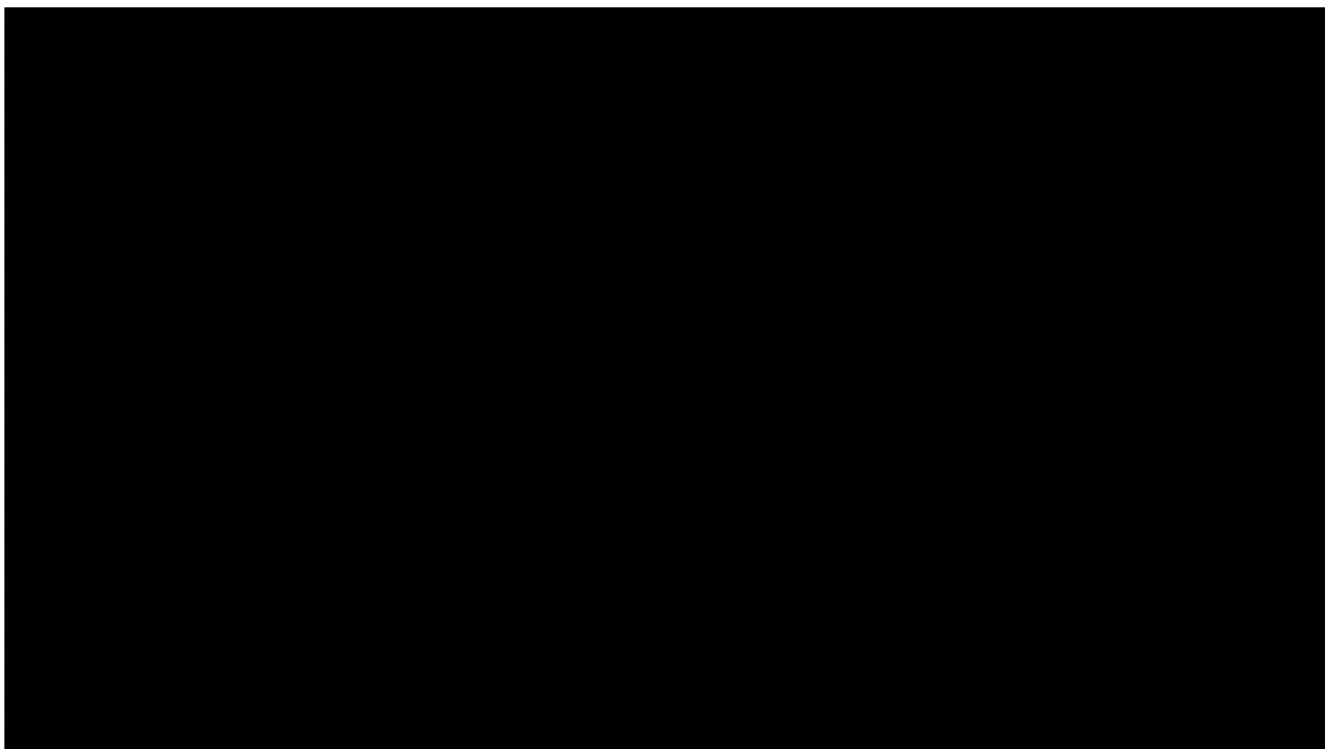
Më shumë se gjysma e njerëzve me ADHD nuk diagnostikohen para moshës 14 vjeç.

Vajzat, në veçanti, kanë më pak gjasa të diagnostikohen sesa djemtë. Një prej arsyeve është se ato kanë më shumë gjasa të shfaqin karakteristika të pavëmendjes, si ëndërrimi i shpeshtë me sy hapur, të cilat mund të jenë më pak të dukshme sesa hiperaktiviteti.

Në disa raste, vështirësitë e tyre mund të interpretohen gabimisht si dembelizëm ose mungesë vullneti për të mësuar.

Edhe mënyra se si interpretohet sjellja mund të ndikojë në diagnozë. Artikulli thekson se ekzistojnë edhe pabarazi në diagnostikimin e ADHD-së mes grupeve të ndryshme të fëmijëve.

Një diagnozë e gabuar mund ta bëjë më të vështirë marrjen e mbështetjes së duhur dhe mund të ndikojë negativisht në vetëvlerësimin e një personi.





Të sugjeruara

4 frutat e shtatorit që nuk duhet të mungojnë në regjimin ushqimor

Tamponët nën lupën e shkencës/ Substancat që po shqetësojnë studiuesit

Dëmet që i shkaktohen shëndetit nga një mbidozë kanabisi/ Ja çfarë i ndodh trupit kur e tepron

Si funksionon Ozempic? Ja çfarë ndodh në të vërtetë në trup kur përdoret ky ilaç

Jo vetëm gratë/ Edhe meshkujt përjetojnë ndryshime hormonale

Studimi i ri për ujin e gazuar/ Mund të ndihmojë në humbjen e peshës

Telefoni në tualet mund të rrisë rrezikun e hemorroideve, paralajmërojnë studiuesit

A i shkatërron mikrovala vlerat ushqyese të ushqimit?

A është e dëmshme kërcitja e gishtave?

Po i pastroni veshët gabim? Ja si duhet bërë në mënyrë të sigurt

A është e dëmshme të pish ujë të ftohtë? Ja çfarë thotë shkenca

7 mënyra befasuese se si shtatzënia mund ta ndryshojë trupin përgjithmonë

Cili është pozicioni më i mirë për të fjetur?

Çfarë është "ngrirja e trurit" dhe pse na dhemb koka kur hamë akullore shumë shpejt?

Çfarë ndodh realisht me yndyrën kur dobësohemi?

Dnemet e parane nuk do te tnone domosaosnmerisnt anempe te snendaetsnem/ Ja çtare tnone aenustet

Ekziston alergjia ndaj ujit/ Sëmundja e rrallë që e bën edhe dushin një sfidë

Çfarë ndodh në trup gjatë afsheve të nxehta? Ja pse disa gra nuk i përjetojnë kurrë

Sa fibra duhet të konsumojmë në ditë? Ja çfarë thonë ekspertët

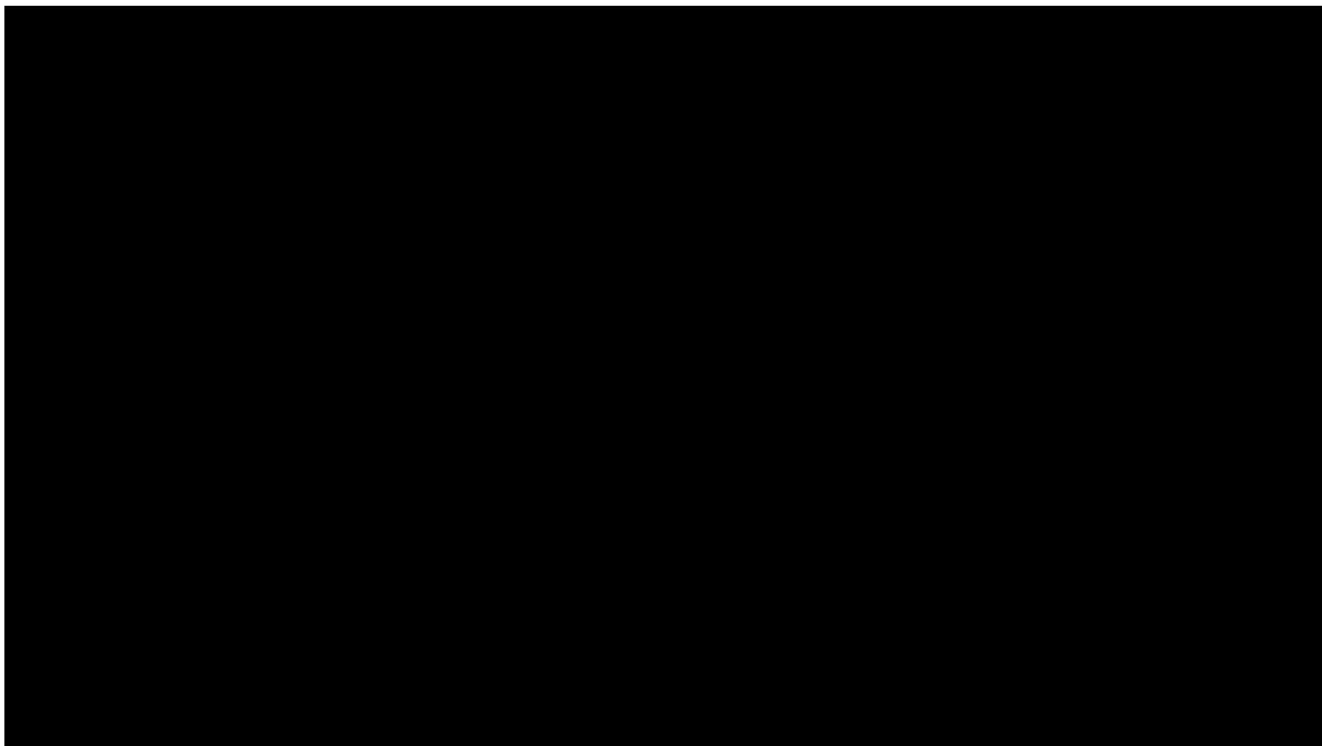
Çfarë ndodh nëse hani shumë vitamina xhelatinoze? Ja kur ato mund të bëhen të rrezikshme

[editorial](#)

19:39 Editorial

Burri Hashim Thaçi dhe burreci Veliaj

CNA LIVESTREAM



Na ndiqni edhe në



[acromax](#)

19:53 Acromax / Aldor Nini

Skandali- dokumenti/ Acromax i Aldor Ninit raportoi CNA duke abuzuar me RTSH

[opinion](#)

12:25 Opinione Tufi Dorvichi

17:17 Opinione Elvi FUNDO

Kurbani i fundit për Kosovën/ Drejtësia e lupës politike dhe dora e historisë

17:17 Opinione Elvi FUNDO

Tirana pa kokë dhe medikamenti i kryeministrit

15:08 Opinione Ardi Stefa

Dy fjalë të fundit për histerinë folklorike kundër ngritjes së Muzeut Hebraik në Vlorë

[Lifestyle](#)

07:38 Lifestyle

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.