

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	Pesë mënyra për të ndihmuar shëndetin mendor të një miku
ADRESA	https://versus.al/magazine/pese-menyra-per-te-ndihmuar-shendetin-mendor-te-nje-miku-i46818
BURIMI	versus.al
GJENDJA	online

KOHA

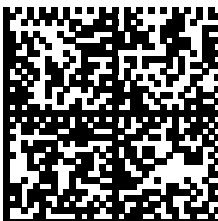
KAPUR NGA NE	19 shtator 2026, 14:07:13 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	19 shtator 2026, 14:02:00 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	b7c38b12b58c4b68cfba7ae13b4de4c29052a41ece6a56bd930a49a0efbc1f16
TEKSTI	ba7e4df257cc6e1d0bbf505ac46bfedae02ea8d86ea400340fdf33c993a36c6
PAMJA	0db5d0e82641761ab7ce7e6e4d217390404fb145e71a1d37c92ccc7ce8839f64

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	7c3c6469d7691b344e2bcbb76aafac9a46412efdb4d38baf283b6aab2c2ea9e7
E MËPARSHMJA	—
RRËNJA MERKLE	a624a8de2af3663fb45f82c1ddada674f965fa5760c0cdbc3d58cf8121d973c9
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/7c3c6469d7691b344e2bcbb76aafac9a46412efdb4d38baf283b6aab2c2ea9e7>

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



Live Updates

[Krim i rëndë në Tiranë, i moshuari vret me thikë gruan dhe vetëdorëzohet! Nipi i mitur njoftoi policinë](#)

19 Shtator 2026, 12:55

^ekstrakti^

Na ndiqni edhe në

-
-
-
-
- [Politikë](#)
- [aktualitet](#)
- [MAGAZINë](#)
- [bota](#)
- [opinion](#)
- [Ekonomi](#)
- [ZANAT](#)
- [VIDEO](#)

Kërko

- [Politikë](#)
- [aktualitet](#)
- [MAGAZINë](#)
- [bota](#)
- [opinion](#)
- [ekonomi & MJEDIS](#)
- [VIDEO](#)

Created and monetized by
[MAGAZINë](#) / 19 Shtator 2026, 16:02

Pesë mënyra për të ndihmuar shëndetin mendor të një miku

Megjithatë, ashtu siç duam që miqtë tanë të jenë aty për ne, edhe ne duhet të jemi aty për ta kur ata kanë nevojë për ne - edhe nëse është vetëm duke i dëgjuar.



Shkruar nga Versus



Është e vërtetë që mund të mos e dimë gjithmonë se çfarë të themi ose si të sillemi ndaj një mikut që po kalon një kohë të vështirë.

Mund të duket më e lehtë ta injorojmë situatën, nga frika se mos i përkeqësojmë gjërat.

Megjithatë, ashtu siç duam që miqtë tanë të jenë aty për ne, edhe ne duhet të jemi aty për ta kur ata kanë nevojë për ne - edhe nëse është vetëm duke i dëgjuar.

Lexoni më poshtë pesë mënyra se si mund të ndihmoni shëndetin mendor të një mikut , sipas faqes PsychologyNow.gr.

1. Jepni hapësirë

Dëgjojeni me kujdes. Kjo do të thotë të qëndroni të qetë, të mos flisni dhe të dëgjoni me kujdes. Nëse ai është emocional, i trishtuar ose i zemëruar dhe e ndan këtë me ju, kjo është një shenjë besimi. Prandaj, jepini hapësirë.

2. Lëreni këshillën mënjane

Këshillat joprofesionale nuk janë të dobishme, por përforcojnë ndjenjën e frustrimit . Mund ta dini këtë nga përvoja personale: ne rrallë ndjekim këshilla që nuk i kemi kërkuar. Gjëja e mirë është se ai e di se ju do të jeni aty për të kur të ketë nevojë për këshillën tuaj.

3. Mbajini larg përvojat personale.

Kur përballemi me vështirësi, bëhemi të prekshëm. Kur na tregohet një përvojë personale dhe ndajmë historinë tonë , kjo mund ta bëjë personin tjetër të ndiejë se nuk është vetëm, por mos prisni plotësisht që mikut tuaj të ketë një reagim pozitiv ndaj saj.

Gjithashtu, kur po përballemi me një situatë, nuk duam të dëgjojmë se dikush tjetër e " rregulloi " të njëjtin problem brenda natës ose e kaloi atë sepse bëri këtë e atë. Fakti që një veprim i caktuar funksionoi në mënyrë efektive për ju nuk do të thotë se do të funksionojë për të ose se ata janë gati për të.

4. Shmangni kritikën

Bëj shumë pyetje, por mos u bëj gjykues. Mund të duket e parëndësishme, por shoku/shoqja jote mund të mos e kuptojë se ka një problem . Ose mund të mos e kuptojë sa i qartë është ky problem për miqtë dhe familjen e tij/saj. Ngritja e çështjes në mënyrën e gabuar mund ta largojë atë/atë.

5. Ji specifik

Nëse mikut/shoqja juaj e ka deklaruar qartë se dëshiron këshillën tuaj dhe ju keni një ide të mirë se çfarë e shqetëson, atëherë mund të bëni një sugjerim specifik. Për shembull, mund të thoni: "Ndoshta këshilla e një eksperti do të ishte më e dobishme " ./Versus.al

Poll



MAGAZINË

Jasir Asani reagon pas lënies jashtë Kombëtares: "Historia nuk harrohet"

19 Shtator 2026, 15:23

^ekstrakti^





MAGAZINË

["Po rri urtë se e di veten", Asani "nuk e përtyp" dot lënien jashtë nga Kombëtarja: Historia nuk harrohet](#)

19 Shtator 2026, 13:14

^ekstrakti^



MAGAZINË

["Nuk e kemi mbyllur derën për ta", Maran zbulon përse nuk janë ftuar Broja dhe Bajrami për ndeshjet e kombëtares](#)

19 Shtator 2026, 11:19

^ekstrakti^



MAGAZINË

[Ndeshjet për Ligën e Kombeve, Maran publikon listën e lojtarëve të ftuar! Ka rikthime dhe risi](#)

19 Shtator 2026, 10:43

^ekstrakti^



MAGAZINË

[Raphinha për Topin e Artë: Është e qartë si kristali se kush duhet ta fitojë](#)

19 Shtator 2026, 09:22

^ekstrakti^



MAGAZINË

["Më pyeti një zyrtar i lartë", habit Ngjela: Për të hequr xhelozinë duhet ta lësh të dashurën të shkojë me dikë tjetër](#)

18 Shtator 2026, 10:18

^ekstrakti^



MAGAZINË

["JO NË EMRIN TIM!" Reagimi i Taulant Xhakës për Hagën tërbon mediat serbe](#)

17 Shtator 2026, 21:13

^ekstrakti^



MAGAZINË

[Xhaka, Dua Lipa dhe Rita Ora në mbështetje të ish-krerëve të UÇK-së, reagimet e tyre bëjnë jehonë në mediat serbe](#)

17 Shtator 2026, 16:19

^ekstrakti^

[Të fundit](#)





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.