

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	Shpërqendroheni shpesh? Ja pse kjo nuk do të thotë domosdoshmërisht se keni ADHD
ADRESA	https://lajmifundit.al/shperqendroheni-shpesh-ja-pse-kjo-nuk-do-te-thote-domosdoshmerisht-se-keni-adhd-i1339523
BURIMI	lajmifundit.al
GJENDJA	online

KOHA

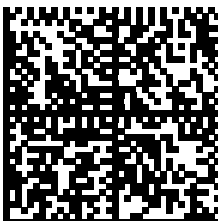
KAPUR NGA NE	2 tetor 2026, 13:57:07 UTC <i>Dritarja jonë e pasigurisë: ± 900 s — intervali me të cilin e kontrollojmë këtë burim.</i>
DEKLARUAR NGA PORTALI	2 tetor 2026, 15:42:24 UTC <i>Koha e deklaruar vjen nga pala që po vlerësohet. Ora jonë nuk preket prej saj, dhe të dyja shfaqen këtu të ndara.</i>

HASH-ET · SHA-256

PËRMBAJTJA	2ff52bf5c329daa2df899d5a57cf8315b90343714e2bf5b932f0f8063f2d1677
TEKSTI	2ae11ae7b9a3005bef2e0199dde8ae1558e6b0ad4083a3ddbabd92fe50bfec37
PAMJA	7d5b84de8b7fe1f94fbf1a9e949a11176eb85ead4750aa469afeb1b78aa8562c

ZINXHIRI I PROVËS

KJO HYRJE	a7888f9e0d38fe23d4df06d5bdc91718197b2eb27fbef15880e18ad9ccb55e89
E MËPARSHMJA	—
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 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/a7888f9e0d38fe23d4df06d5bdc91718197b2eb27fbef15880e18ad9ccb55e89>

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

Shpërqendroheni shpesh? Ja pse kjo nuk do të thotë domosdoshmërisht se keni ADHD

[Lexo lajmin e plotë](#) →

8 muaj nga 'Vendoret'/ KQZ letër partive: Të bëjmë votim elektronik në 3 ose 4 bashki të mëdha

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Projektligji i ri/ Shteti "shtrengon" kontrollin, rregulla të reja për materialet e ndërtimit në Shqipëri

[Lexo lajmin e plotë](#) →

"Arkitektët yje, shkoni në shtëpi", analiza e The Guardian: Cila është e vërteta pas bumit të ndërtimeve në Shqipëri?

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Egla Ceno shpërthen: "Boll patë krevatet e të tjerëve! Shikoni kush ju ka ulur pantallonat"

[Lexo lajmin e plotë](#) →

Shpërqendroheni shpesh? Ja pse kjo nuk do të thotë domosdoshmërisht se keni ADHD



LAJMI FUNDIT / 2 OCTOBER 2026, 15:42

Shpërndaje

SOFT



A shpërqendroheni shpesh dhe kaloni nga një mendim te tjetri? Kjo nuk do të thotë domosdoshmërisht se keni ADHD. Sipas hulumtimeve mbi shpërqendrimin dhe mënyrën se si funksionojnë mendimet, tendenca për të humbur fokusin është pjesë e natyrshme e përvojës njerëzore dhe mund të shfaqet në nivele të ndryshme te njerëz të ndryshëm.

Një studim i vitit 2024, i realizuar nga Kerebel, Caille dhe Sackur, sugjeron se ndryshueshmëria e mendimeve spontane, e lidhur me ADHD, ekziston në fakt edhe në popullatën e përgjithshme. Pra, nuk bëhet fjalë domosdoshmërisht për një ndarje të prerë mes njerëzve që kanë ADHD dhe atyre që nuk e kanë.

Të shpërqendrohesh është normale

Mendja mund të kalojë shumë shpejt nga një ide te tjetra. Një zhurmë jashtë dritares, një telefonatë, një detyrë tjetër që na vjen në mendje ose edhe një mendim krejt i palidhur mund të na largojë nga ajo që po bëjmë.

Ky fenomen përshkruhet në kërkimet psikologjike me terma si "mind-wandering", mendime spontane, ndryshueshmëri e mendimeve ose mendime jashtë radhe.

Në vend që shpërqendrimi të shihet si diçka që duhet patjetër të marrë një etiketë, studiuesit

MOTI NE TIRANE
Tirana, Albania

POLITIKË

Xhelal Mziu çohet nga vendi dhe i tund dosjet bosh Ulsi Manjajt, tensione në Komisionin e Ligjeve

POLITIKË

Debate me tone të larta te "Ligjet", Korreshi përplasat me Manjan për territorialen, ja çfarë ndodhi

TRENDING



JUMBO ndërton një kënd të ri lojërash për 136 fëmijë



Domosdoshmëria e sigurimit të aseteve fizike në pronësi të shtetit

sugjerojnë se ai mund të shihet si një spektër. Për disa njerëz është thjesht një pjesë normale e mënyrës se si funksionon mendja, ndërsa për të tjerë mund të ndikojë ndjeshëm në përditshmëri.

Ajo që bëni pas shpërqendrimit ka rëndësi

Një nga idetë kryesore është se nuk është domosdoshmërisht vetë momenti kur mendja largohet nga detyra ai që përcakton nëse shpërqendrimi po bëhet problematik.

Më e rëndësishme mund të jetë ajo që ndodh më pas.

Nëse gjatë punës ju vjen ndër mend diçka tjetër, mund ta vini re mendimin dhe më pas të riktheheni te detyra që kishit nisur. Në këtë kuptim, këshilla e vjetër “përfundo një gjë para se të kalosh te tjetra” mund të jetë një mënyrë e thjeshtë për të menaxhuar shpërqendrimin.

Kjo nuk do të thotë se çdo person që shpërqendrohet duhet të shqetësohet për ADHD. ADHD është një çrregullim neurozhvillimor që përfshin një model më të gjerë simptomash dhe vështirësish, jo thjesht faktin që mendja juaj kalon herë pas here nga një temë në tjetrën.

Por shpërqendrimi mund të ketë edhe anën pozitive

Të kalosh shpejt nga një ide në tjetrën nuk është gjithmonë diçka negative. Kërkimi i vitit 2024 e lidhi dinamikën e mendimeve me një tendencë më të përgjithshme për eksplorim.

Kjo mund të lidhet edhe me kreativitetin. Një mendje që krijon vazhdimisht lidhje të reja mes ideve mund të ndihmojë në gjetjen e këndvështrimeve apo zgjidhjeve të reja.

Pra, një mendje që endet nuk është domosdoshmërisht një mendje që nuk funksionon siç duhet. Në disa raste, pikërisht ky fleksibilitet i mendimit mund të jetë pjesë e procesit krijues.

Po me kalimin e moshës?

Edhe mosha mund të ndikojë në mënyrën se si përjetohet shpërqendrimi. Një studim i vitit 2023 mbi ndryshimet e shpërqendrimit përgjatë moshës sugjeroi se disa aspekte të tij mund të bëhen më të theksuara me kalimin e viteve.

LEXONI GJITHASHTU



8 muaj nga 'Vendoret'/ KQZ letër partive: Të bëjmë votim elektronik në 3 ose 4 bashki të mëdha



Projektligji i ri/ Shteti "shtrëngon" kontrollin, rregulla të reja për materialet e ndërtimit në Shqipëri



"Arkitektët yje, shkoni në shtëpi", analiza e The Guardian: Cila është e vërteta pas bumit të ndërtimeve në Shqipëri?

Nga ana tjetër, kërkimi sugjeron se impulsiviteti prirët të ulet me moshën. Kjo do të thotë se një kombinim mes mendimeve më të lira dhe një tendence më të ulët për të vepruar menjëherë mbi to mund të jetë i dobishëm.

Në fund, nuk ka nevojë të shqetësoheni për çdo moment kur mendja juaj largohet nga ajo që po bëni. Shpërqendrimi është pjesë e mënyrës se si funksionon truri dhe shfaqet te të gjithë, në nivele të ndryshme.

Ndonjëherë mjafton ta vini re se mendja juaj ka humbur fokusin dhe t'i kujtoni vetes: përfundo një gjë, pastaj kalo te tjetra.

POLITIKE

"Mos e humbisni mundësinë për të investuar në Shqipëri", Rama u bën thirrjen e fortë investitorëve të huaj

POLITIKE

"Mos e përdorni Shqipërinë për luftën ndaj Trumpit", Rama u jep mesazhin demokratëve amerikanë

ME TE LEXUARAT



"Zbrazti karika'torin ndaj shqiptarëve që i hynë në shtëpi" – Mediat italiane: Jeta e "dyfishtë" e...
[Lexo lajmin e plotë](#)



Euron pëson rënien si asnjëherë më parë, me sa tregtohet sot, këmbimi valutor 23 shtator 2026
[Lexo lajmin e plotë](#)



Skandali "Xhaka" merr përmasa të tjera, mjekja del kundër kapitenit: E kam vaksinuar vetë
[Lexo lajmin e plotë](#)



Zbulohet e vërteta për Bleona Matën, avokati: E ëma në gjendje të rëndë! A ndodhet në Greqi?!...
[Lexo lajmin e plotë](#)

ME TE LEXUARAT

“Zbrazì karika’torin ndaj shqiptarëve që i hynë në shtëpi” – Mediat italiane: Jeta e “dyfishtë” e Gjovalin Lazrit

[Lexo lajmin e plote](#)

NA SHKRUAJ

Portali Lajmifundit sjell Lajme nga Shqipëria, rajoni dhe bota në kohë rekord. Ju lutemi na kontaktoni nëse doni të kontribuoni me informacione të vlefshme për publikim në portalin tonë.

[Kliko për më shumë informacion](#)

Euron pëson rënien si asnjëherë më parë, me sa tregtohet sot, këmbimi valutor 23 shtator 2026

[Lexo lajmin e plote](#)

Skandali “Xhaka” merr përmasa të tjera, mjekja del kundër kapitenit: E kam vaksinuar vetë

[Lexo lajmin e plote](#)

Zbulohet e vërteta për Bleona Matën, avokati: E ëma në gjendje të rëndë! A ndodhet në Greqi?!

[Lexo lajmin e plote](#)

“Askush nuk është mbi ligjin”/ Rama shkarkon menjëherë Vlorë Hysenin: Pas kthimit në Tiranë zgjedh drejtuesin e ri të SHISH

[Lexo lajmin e plote](#)

Sekuestrohet hoteli “Central Park Premium” në Ksamil, u ndërtua pa leje! Ja kujt i përket

[Lexo lajmin e plote](#)

“Ka gjëra që edhe ne që i dimë nuk flasim dot”/ Artan Hoxha: Ka fakte tronditëse për Ballukun, gropa u hap

[Lexo lajmin e plote](#)

LAJMI FUNDIT



KUSH JEMI

KONTAKT REDAKSINË

TE DHENAT PERSONALE

COOKIES

LajmiFundit merr pjesë në programe të ndryshme marketingu ku mund të përfitojë komisione për produktet e zgjedhura në artikujt e publikuar.

Created & Monetized by **Mediadesk**

REGJISTROHU NË NEWSLETTER

OK

Ju do të merrim njoftime periodike me Lajmet e Fundit.