



## Stresi-një faktor rreziku për shëndetin mendor dhe fizik

Msc. Anisa Mina, Msc. Ledia Llapi

Ndërkohë që është vërtetuar se në kohët e sotme jetohej më gjatë se më parë, a jetohej më mirë, më shëndetshëm? Mjekësia moderne me pilulat e mrekullueshme dhe me teknikat e avancuara po trajton shumë mirë sëmundjet dhe kushtet e tyre. Por a bëjmë një jetë më cilësore? A jemi më të shëndetshëm se 100 vjet më parë kur pritsmëritë e jetës ishin shumë të ulëta apo thjesht po jetojmë më gjatë? A është sasia kundër cilësisë? A është shëndeti ynë aq i mirë sa ç'duhet? A mund të ketë ulja e niveleve të stresit një ndikim të drejtpërdrejtë në të?

Lajmi i mirë është se secili prej nesh mund të jetojë më shëndetshëm, nëse bëjmë një përpjekje të mirë për të investuar në shëndetin tonë duke mësuar të identifikojmë stresin e keq dhe duke zgjedhur strategji të shëndetshme për të tejkaluar një sërë efektshë anësore negative të tij.

Jeta moderne është plot nixtim, kërkesa dhe frustrime. Për shumë njerëz stresi është bërë aq i zakonshëm sa mund të konsiderohet një mënyrë jetese. Në doza të vogla të ndihmon të performosh nën presion dhe të motivon të japësh më të mirën nga vetja. Por kur je vazhdimisht i alarmuar, mendja dhe trupi yt e paguan çmimin. Mund të mbrosh veten tënde duke njohur simptomat e stresit dhe duke ndërmarrë hapat e duhur për të reduktuar efektet e dëmshme të tij.

Stresi është një përgjigje normale fizike ndaj ngjarjeve që të bëjnë të ndihesh i kërcënuar ose në një fare mënyrë të prishin balancën. Kur ndien rrezikun qoftë ai real apo imagjinar—reflektet e trupit shtohen në një proces të shpejtë, automatik të njohur si reagimi "lufto -ose-fluturo-ose-ngri", ose *përgjigje stresi*.

Përgjigja e stresit është mënyra e trupit për të të mbrojtur. Kur funksionon siç duhet, të ndihmon të qëndrosh i fokusuar, energjik, dhe vigjilent. Në situata emergjente, stresi mund të të shpëtojë jetën duke të dhënë superfuqi për të mbrojtur veten, për shembull të nxitë të shtypësh frenat për të shmangur një aksident.

Përgjigja e stresit gjithashtu të ndihmon të rritesh e të përballosh sfidat. Stresi është ai që të mban në ritmin e duhur gjatë një prezantimi në punë, të mpreh për qëndrimin kur do të fitosh lojën gjatë një gare, ose të nxit të studiosh për një provim në vend që të rrih duke parë televizor.

Por në një pikë të caktuar stresi nuk është më i dobishëm, dhe fillon t'i shkaktojë dëme të mëdha shëndetit tënd,

humorit, produktivitetit tënd, marrëdhënieve të tua dhe cilësisë së jetës.

### Përgjigja e trupit gjatë stresit

Kur ti percepton një rrezik, sistemi yt nervor, përgjigjet duke çliruar një sërë hormone të stresit, përfshirë adrenalinën dhe kortizolin. Këto hormone përgatisin trupin për një veprim emergjent. Zemra rreh më shpejt, muskujt tendosen, tensioni i gjakut rritet, frymëmarrja shpejtohet dhe shqisat e tua bëhen më të mprehta. Këto ndryshime fizike rrisin fortësinë dhe qëndrueshmërinë tënde, rrisin shpejtësinë e reagimit, rrisin fokusin.

Truri luan një rol kritik në perceptimin dhe përgjigjen e trupit ndaj stresit. Panvarësisht se është e veshitë dhe e paqartë përcaktimi i rajoneve të sakta të trurit, përgjigje për aspekte të veçanta të përgjigjes së stresit disa nga strukturat më të rëndësishme janë:

### Hipotalamusi

Gjatë një përgjigje stresi ky sekreteton hormone të ndryshme të quajtura hormone çliruese të kortikotropinës që stimulojnë gjendrën hipofizare dhe fillon rruga normale e përgjigjes së stresit.

### Amygdala

Është e implikuar në mekanizmat rregullatorë të përgjigjes së stresit, veçanërisht kur janë të përfshira ndjenjat e frikës dhe emocionit.

### Hipokampus

Luan një rol veçanërisht të rëndësishëm gjatë përgjigjes së stresit, duke ndikuar në proceset njohëse si për shembull kujtimet e mëparshme që mund të shtypin, theksojnë apo të gjenerojnë në mënyrë të pavarur një përgjigje stresi. Është një pjesë e trurit që dëmtohet nga stresi kronik.

### Korteksi prefrontal

Luan një rol të rëndësishëm në rregullimin e proceseve njohëse si të planifikuarit, vëmendjen apo zgjidhjen e problemeve. Ky mund të bëhet i paaftë gjatë një përgjigje stresi.

### Lokus cereleus

Është vendi i biosintezës së neurotransmetuesit



norepinefrinë (noradrenalinë) që luan një rol të rëndësishëm në përgjigjen e stresit 'lufto ose fluturo'.

#### **Nukleus Rafe**

Është vendi i biosintezës së neurotransmetuesit serotoninë që luan një rol të rëndësishëm në rregullimin e humorit veçanërisht kur stresi është i shoqëruar me ankth dhe depression.

#### **Shtylla kurriozore**

Luan një rol kritik në transmetimin e impulseve të përgjigjes së stresit nga truri në pjesët e tjera të trurit.

#### **Gjendra e Hipofizës**

Çliron në qarkullimin e gjakut Hormonin Adrenokortikotrop që modulon një sistem të rregulluar mirë të përgjigjes së stresit.

#### **Gjendra Mbiveshkore**

Është kryesisht përgjegjëse për sintezën e hormoneve të stresit që çlirohen në qarkullimin e gjakut gjatë një përgjigje stresi. Kortizoli është hormoni kryesor i çliruar nga gjendra mbiveshkore. Gjithashtu çliron noradrenalinë gjatë një përgjigje stresi dhe në këtë pikë noradrenalina vepron si një hormon në sistemin endokrin.

Nga pikëpamja neurokimike përbërësit që kanë rëndësi gjatë një përgjigje stresi janë:

1. Hormoni çlirues i kortikotropinës
2. Hormoni Adrenokortikotrop
3. Kortizoli-ka si funksion primar rishpërndarjen e energjisë (Glukozës) në ato pjesë që trurit i nevojitet më shumë gjatë një përgjigje stresi si për shembull trurit apo muskujve kryesorë. Gjithashtu vepron si supresant i sistemit imunitar.
4. Noradrenalina
5. Serotonina
6. Dopamina
7. Neuropeptidi Y që tradicionalisht është i lidhur me mënyrën e ushqyerjes dhe oreksin, por që studimet e fundit e impikojnë atë me stresin dhe ankthin veçanërisht me aftësitë ripërtëritëse nga stresi.

Është e rëndësishme të kuptosh se kurnivelet e stresit janë jashtë kontrollit. Gjëja më e rrezikshme rreth stresit është sesa lehtë ai mbartet të ty. Ti mësohesh me të. Fillon të të bëhet familjar, madje normal. Ti nuk e vë re se sa shumë po të prek dhe ndikon tek ti. Stresi prek mendjen, trupin, dhe sjelljen në shumë mënyra dhe çdokush e përjeton stresin ndryshe.

Psikologu Connie Lillas përdor një analogji me nisjen e makinës për të përshkruar tri mënyrat e zakonshme se si njerëzit përgjigjen kur janë të tronditur nga stresi:

- **Këmba në gaz** – Një përgjigje stresi e zemëruar, e axhituar e tipit "lufto". Ndihehesh i nxehtë, shumë i emocionuar dhe nuk je në gjendje të ulesh.
- **Këmba në frena** – Një përgjigje stresi e depresuar, e tërhequr ose "fluturo". Ti ulesh, tërhiqesh dhe tregon shumë pak energji dhe emocion.
- **Këmba në të dyja** – Një përgjigje e tensionuar ose "NGRI". Nga presioni ti ngrin dhe nuk reagon dot. Ti dukesh i paralizuar, por thellësisht je ekstremisht i axhituar.

Ki parasysh se shenjat ose problemet e stresit mund të shkaktohen nga probleme të tjera fiziologjike ose mjekësore. Doktorit juaj do t'ju ndihmojë të përcaktoni në oftë se janë apo jo simptoma të lidhura me stresin.

#### **Shkaqet e stresit**

Situatat dhe ngjarjet që shkaktojnë stresin quhen faktorë stresi. Ata mund të klasifikohen në 3 kategori të përgjithshme: ngjarjet katastrofike, ndryshime të mëdha jetësore, dhe telashet e përditshme.

Përveç kësaj thjesht mendimi rreth ngjarjeve të pakëndshme nga e kaluara apo duke parashikuar ngjarjet e pakëndshme të së ardhmes mund të shkaktojë stres për shumë njerëz.

**Është e rëndësishme të përpiqemi të njohim diferencën mes stresit të përkohshëm dhe atij që zgjat shumë në kohë. Stresi i përkohshëm largohet sapo problemi specifik largohet. Kjo nuk ndodh me stresin afatgjatë dhe ai mund të jetë duke të dëmtuar ty, shëndetin tënd dhe njerëzit që të rrethojnë.**

Shpesh herë mendojmë për faktorët e stresit si një diçka negative, si për shembull një axhendë e ngarkuar pune apo një marrëdhënie e vështirë. Megjithatë çdo gjë që vendos para jush një sërë kërkesash apo detyrash mund të jetë stresuese. Kjo përfshin dhe ngjarje pozitive si për shembull të martohesh, të blesh shtëpi, të shkosh në kolegji.

Natyrisht jo i gjithë stresi shkaktohet nga faktorë të jashtëm. Stresi gjithashtu mund të jetë i vetë-gjeneruar, për shembull kur shqetësohesh tepër rreth diçkaje që mund ose jo të ndodhë, ose ke mendime irrituese, pesimiste për jetën.

Se çfarë shkakton stres varet edhe nga perceptimi yt për gjërat. Diçka që mund të jetë stresuese për ty për dikë tjetër mund të jetë e këndshme. Për shembull mëngjesi mund të të shkaktojë ankth dhe tension sepse mendon që trafiku mund të të vonojë për punë. Ndërsa për të tjerë udhëtimi për në punë mund të jetë relaksues sepse i jep më shumë kohë apo i shijon të dëgjojnë muzikë gjatë kohës që nisin makinën.

#### **Faktorët e jashtëm-shkaktarë të stresit**

- Ndryshime të mëdha në jetë
- Probleme financiare
- Puna apo shkolla
- Të qenit shumë i ngarkuar
- Vështirësi në marrëdhënie
- Fëmijët dhe familja

#### **Faktorët e brendshëm -shkaktarë të stresit**

- Shqetësim i vazhdueshëm
- Pritshmëri jorealiste/Perfeksionizëm
- Pesimizëm
- Mendime të ashpra, mungesë fleksibiliteti
- Të flasësh negativisht
- Qëndrimi gjithçka ose asgjë

#### **Gjërat që ndikojnë në nivelin e tolerancës ndaj stresit**

- **Rrethi jot mbështetës** – Një rreth i fortë me anëtarë familje dhe shokë mbështetës mund të jetë një faktor shumë i mirë ndaj faktorëve



- stresantë në jetë. Nga ana tjetër sa më i vetmuar dhe i izoluar të jesh aq më i madh do të jetë vulnerabiliteti yt ndaj stresit.
- **Ndjenja e kontrollit**– Mund të jetë më e lehtë ta shmangësh stresin në qoftë se beson në vetvete dhe i shkon gjërave deri në fund me këmbëngulje. Në qoftë se ndjen se gjërat të dalin jashtë kontrollit ka shumë mundësi të kesh pak tolerancë ndaj stresit
  - **Qëndrimi dhe pikëpamjet tuaja** – Njerëzit optimistë vështirë të stresohen. Ata janë në kërkim të sfidave të reja, kanë ndjenjë të fortë humori, dhe pranojnë se ndryshimi është pjesë e jetës.
  - **Aftësitë e tua për të menaxhuar emocionet** – Ti je ekstremisht vulnerabël ndaj stresit në qoftë se nuk di si të qetësosh dhe të zbutësh veten kur je i mërziur, i nevrikosur, ose i tronditur nga një situatë. Aftësia për të balancuar emocionet të ndihmon të zbrapsesh nga kundërshtia dhe është një aftësi që mund të mësohet në çdo moshë.
  - **Njohuritë dhe përgatitja** – Sa më shumë të dish rreth një situatë stresuese, përfshirë sa do zgjasë dhe çfarë të presësh aq më e lehtë e lehtë është ta përballosh. Për shembull në qoftë se i nënshtrohesh një operacioni me një panoramë realiste të asaj çka pret për post-ndërhyrjes, një shërim i dhimbshëm do të jetë më pak traumatik në qoftë se prisje ta merrje veten menjëherë.

#### Efektet e stresit kronik dhe sëmundjet e lidhura me të

Trupi nuk e bën dallimin mes kërcënimit fizik dhe psikologjik. Kur je i stresuar nga një ngarkesë në axhendë, një mospërputhje me një shok, një bllokim trafiku, apo një mal me fatura, trupi yt reagon aq fort, sikur të ishe në një situatë jetë a vdekje. Në qoftë se ti ke një sërë përgjegjësish dhe shqetësimesh, përgjigja e stresit e emergjencës mund të jetë e 'ndezur' shumicën e kohës. Sa më shumë aktivizohet sistemi i stresit në trup, aq më i vështirë është të fiket.

Ekspozimi për një kohë të gjatë ndaj stresit mund të çojë në probleme serioze të shëndetit. Stresi kronik shkatërron pothuaj çdo sistem në trupin tënd. Mund të rrisë tensionin e gjakut, të supresojë sistemin imunitar, të rrisë rrezikun e atakut në zemër, të kontribuojë në infertilitet, dhe të përshpejtojë proceset e plakjes. Stresi afat-gjatë mund të të prekë dhe trurin duke të bërë shumë vulnerabël ndaj ankthit dhe depresionit.

1. **Sistemi kardiovaskular** Stresi është një nga faktorët kryesorë të riskut për sëmundjet kardiovaskulare. Stresi çliron hormonin kortizol, i cili ndikon në rritjen e tensionit të gjakut duke dëmtuar muret e arterieve, shkakton aritmi dhe shtim të nivelit të kolesterolit. .

Në një numër të madh studimesh që janë bërë, është vërtetuar se njerëzit që reagojnë ndaj ndodhive të jetës me padurim, armiçësi, inat, hakmarrje, garë, urgjencë dhe me përpjekje të vazhdueshme e të parreshtura kanë një shkallë më të lartë të sëmundjeve kardiovaskulare. Nga studimet e shkencëtarëve (Lynes, 1993; Griffiths & Dancaster, 1995) personat tepër sensibil dhe emocionalë,

me karakteristikat e mësipërme të emërtuar gjithashtu edhe si personalitetet e tipit A, është evidentuar se të ekspozuar ndaj ngacmimeve të ndryshme, presioneve, dhe kritikave gjatë situatave të tilla, si p. sh. lojërat video, ritmi i rrahjeve të zemrës dhe tensioni i gjakut ishin shumë më të larta se personat që bënin pjesë në personalitetin e tipit B, të cilët karakterizohen prej qetësisë, durimit dhe vetëpërmbytjes. Hulumtimet shkencore të dr. J. C. Williams gjatë vitit 2000 vërtetuan se njerëzit me personalitet të tipit A kishin dy herë më shumë atake kardiale apo vdekje të papritura se bashkëmohatarët e tyre me personalitet të tipit B.

Rruga e dytë e ndikimit negativ të stresit në shëndetin tonë është qëndrimi ynë negativ ndaj tij. Njerëzit me stres prirjen drejt sjelljeve dhe zakoneve jo të shëndetshme si mbingrënia, konsumi i alkoolit, duhanit, drogave, braktisja e vetvetes, etj. Të gjitha këto janë faktorë risku për shumë sëmundje si dhe aksidente, ku sëmundjet kardiovaskulare janë një nga kërcënimet më të mëdha.

Edhe depresioni duket se e shton rrezikun e sëmundjeve të zemrës dhe vdekjeve të parakohshme. Të sëmurët me depresion, të identifikuar ndryshe edhe si njerëzit me personalitet të tipit D, ose "Personaliteti i Dëshpëruar", të cilët karakterizohen nga depresioni, emocionet negative dhe frenimi social, kanë një incidencë të madhe për sëmundjet kardiovaskulare. Ashtu sikurse personat me stres të vazhdueshëm, organizmi i tyre prodhon me shumicë hormonin kortizol, të cilat dëmtojnë zemrën dhe enët e gjakut.

Meqënëse stresi afatgjatë shton mundësinë e zhvillimit të sëmundjeve kardiovaskulare, pakësimi i stresit është bërë pjesë e trajtimit mjekësor të përdorur për të frenuar përparimin e ngurtësimit të arterieve që mund të çojnë në atak kardial dhe hemorragji cerebrale. Një dietë me yndyrë të pakët dhe teknikat e kontrollit të stresit kanë qenë efektive në këto lloj sëmundje.

#### Stresi dhe Sistemi Imunitar

Stresi është i lidhur ngushtësisht me sistemin imunitar. Nga pikëpamja e efekteve në sistemin imunitar, nëse stresi ynë bëhet kronik, qelizat imune në organizëm janë të stimuluar vazhdimisht nga shkalla e lartë e prodhimit të hormoneve të stresit. Por, në të vërtetë, ato nuk po përballen me ndonjë rrezik real ose ndonjë patogjen kërcënues, kështu që ato mësohen me shkallën e lartë të hormoneve të stresit në gjak. Kur trupi përballlet me një rrezik të vërtetë, qelizat imune nuk stimulohen më dhe humbasin aftësinë për të luftuar agresionin. Në këtë mënyrë, sistemi imunitar shkatërron. Kjo bëhet shkak për shumë sëmundje kryesisht infektive deri edhe tumorale. Shtimi i stresit mund të na bëjë më të prekshëm nga gripi dhe nga infeksionet e rrugëve të sipërme të frymëmarrjes, si rrufa e zakonshme. Nga hulumtimet e prof. S. Cohen, me dy grupe vullnetarësh është konstatuar se grupet nuk regojnë një lloj ndaj këtyre viruseve. Vullnetarët që kishin përjetuar gjatë vitit të kaluar dy apo më shumë ngjarje mjaft stresuese ishin më të ekspozuar ndaj rrufës se grupi i dytë i vullnetarëve të cilët nuk kishin përjetuar ngjarje të tilla.

#### Stresi dhe Kanceri



Për shkak të lidhjes së fuqishme të stresit me sistemin imunitar, është krijuar një degë e re e mjekësisë, e quajtur psikoneuroimunologji. Psikoneuroimunologjia është një fushë e re që studion bashkëveprimin midis stresit, nga njëra anë, dhe imunitetit, gjendrave endokrine dhe aktivitetit të sistemit nervor nga ana tjetër. Psikoneuroimunologët kanë krijuar edhe një lidhje të mundshme midis stresit dhe kancerit (Herberman, 2002). Stresi nuk shkakton kancer në mënyrë të drejtpërdrejtë, por ai, siç duket, dëmton sistemin imunitar dhe në këtë mënyrë, qelizat tumorale janë më të afta për t'u vendosur dhe për t'u përhapur në trup.

### **Astma**

Shumë studime kanë treguar se stresi mund ta përkeqësojë astmën. Disa studime sugjerojnë se stresi kronik i prindërve rrit rrezikun për zhvillimin e astmës të fëmijët e tyre.

### **Obeziteti**

Stresi shkakton nivele të larta të kortizolit në organizëm dhe kjo rrit sasinë e yndyrnave të grumbulluara në abdomen.

### **Diabeti.**

Stresi mund të përkeqësojë diabetin në dy mënyra. E para rrit shfaqjen e `sjelljeve të këqija` si ngrenia e tepërt dhe konsumim me shumicë të pijeve. E dyta duket se stresi rrit drejtpërdrejt nivelin e glukozës në pacientë me diabet të tipit të dytë.

### **Dhembja e kokës**

Stresi konsiderohet si një nga shkaktarët kryesorë të dhembjes së kokës, duke shkaktuar jo vetëm tension në kokë por madje edhe migrenë.

### **Depresion dhe ankth**

Nuk është surprizë se stresi kronik është i lidhur me ritme të larta të depresionit dhe ankthit. Një vëzhgim i studimeve të fundit zbuloi se njerëzit që kishin stres në punët e tyre sepse kishin për shembull punë të lodhshme me pak shpërblime kishin një rrezik 80% më të lartë për të zhvilluar depresion në pak vite krahasuar me njerëzit që kanë më pak strese në punë.

### **Shqetësime gastrointestinale**

Stresi nuk shkakton ulçerë, megjithatë ai mund ta përkeqësojë atë. Por stresi gjithashtu është një faktor i zakonshëm në shumë kushte të tjera gastro-intestinale si p.sh refluks gastroezofageal, aciditet i tepërt, sindromi i zorrës së irrituar etj.

**Disfunksione seksuale** si impotencë dhe ejakulacioni prematur të meshkujt dhe humbja e dëshirës seksuale të femrat dhe meshkujt.

### **Probleme me lëkurën dhe flokët**

Tensioni nuk i bën mirë lëkurës. Ngjyra e saj zbehet,

shkëlqimi venitet dhe në sipërfaqe dalin puçrra, por edhe rrudha, madje mund të arrijë deri në sëmundje të tilla si akne, ekzema dhe psoriasis. Edhe lëkura e kokës e ndien shumë stresin. Tensioni dhe shqetësimet i "dobësojnë" flokët, duke u hequr atyre shkëlqimin, ndërkohë ato fillojnë të bien shumë.

### **Sëmundja Alzheimer**

Një studim në kafshë tregoi se stresi përkeqëson këtë sëmundje duke bërë që lezionet në tru të formohen shumë më shpejt dhe reduktimi i stresit ka potencial të ngadalësojë përparimin e sëmundjes.

### **Plakja e parakohshme**

Një studim krahasoi AND-të e nënave që ishin në një nivel të lartë stresi sepse kujdeseshin për fëmijë me sëmundje kronike me ato të nënave që nuk ishin të stresuara. Kërkuesit zbuluan se një rajon i veçantë i kromozomeve tregoi efektet e plakjes së parakohshme. Stresi duket se përshpejton plakjen me 7-19 vite.

**Vdekja e parakohshme.** Nga studimet e fundit është vënë re stresi në nivele të larta ndikon edhe në këtë aspekt.

### **Cilat janë simptomat e stresit?**

Stresi shkakton një sere shenjash dhe simptomash në organizëm që mund të ndahen në këto grupe kryesore:

#### **Simptomat emocionale të stresit përfshijnë:**

- Bëhesh lehtësisht i frustruar, i axhituar, pa humor
- Ndjen se po humbet kontrollin
- Ke vështirësi në relaksim dhe qetësimin e mendjes
- Ndiheh keq me veten tënde (nënvlerësim), ndihesh i vetëm dhe e i depresuar
- Shmang të tjerët

#### **Simptomat fizike të stresit përfshijnë:**

- Energji të ulët
- Dhembje koke
- Shqetësime në stomak si diarre, konstipacion dhe nausea
- Dhembje dhe tendosje muskujsh
- Dhembje krsharori dhe të rrahura të larta të zemrës
- Pagjumësi
- Infeksione dhe gjendje të shpeshta të ftohta
- Humbje e dëshirës dhe/ose aftësisë seksuale
- Nervozitet, zhurmë në vesh, duar dhe këmbë të ftohta
- Tharje goje dhe vështirësi në tretje
- Kërcitje dhëmbësh dhe shtrëngim nofullash

#### **Simptomat konjitive të stresit përfshijnë:**

- Shqetësim i vazhdueshëm
- Garë mendimesh
- Harresa dhe çorganizim
- Paaftësi për t'u fokusuar
- Gjykim i varfër
- Të qenit pesimist ose të shikosh vetëm anën negative të gjërave



**Simptomat e sjelljes të stresit përfshijnë:**

- Ndryshime në oreks –mungesë ose tepriçë oreksi
- Shmangia e përgjegjësive dhe shtyrja e gjërave për më vonë
- Përdorimi tepruar i alkoolit, cigareve dhe medikamenteve
- Manifestojnë më shumë sjellje nervoze, si ngrënie thonjsh

**Simptomat fiziologjike të stresit mund të përfshijnë:**

- Shqetësim i vazhdueshëm
- Paaftësi për tu përqëndruar
- Të ndjesh se ke gjykim të dobët
- Të shikosh vetëm anën negative të gjërave
- Mendime anksoze
- Probleme me kujtesën

Veçanërisht shqetësuese është mënyra e dëmshme që zgjedhin shumë njerëz, sidomos të rinjtë, për të përballuar stresin. Dr. Beti B. Jangsi thotë me keqardhje: «Është shumë e trishtueshme të shohësh adoleshentët që për t'i shpëtuar vuajtjes, lënë orët e mësimin, i futen rrugës së drogës, alkoolit, kimit, shturjes seksuale, sulmit, dhunës ose ikin nga shtëpia. Këto mënyra reagimi i çojnë në telashe më të mëdha nga ato prej të cilave donin të shpëtonin.»

**Fëmijë të stresuar**

Sociologu Ronald L. Picer thotë: «Shumë fëmijë janë tepër të stresuar.» Ata duhet të përballojnë ndryshimet fizike dhe emocionale të pubertetit. Veç kësaj kanë edhe streset e shkollës. Sipas librit *Streset e fëmijëve*, një ditë tipike në shkollë «është plot me probleme dhe tensione që shkaktojnë stres—në mësim, në sport, në marrëdhëniet me moshatarët dhe me mësuesit».

Në disa vende, ankthit i shtohet edhe frika e dhunës në shkollë, për të mos përmendur frikën që kanë shumë fëmijë sot nga sulmet terroriste dhe nga katastrofa të tjera. Një vajzë adoleshente shkruante: «Kur prindërit thonë vazhdimisht se sa e frikshme është bota sot, na futet frika edhe neve.»

Prindërit duhet të jenë një burim force për fëmijët e tyre. Por, Piceri thotë: «Mjerisht, ndodh shpesh që prindërit nuk i marrin seriozisht, nuk u përgjigjen, i paragjykojnë ose i shpërfillin përpjekjet e fëmijëve dhe të adoleshentëve për të shprehur ndjenjat e thella.» Në disa raste, prindërit nuk janë në gjendje t'u përgjigjen fëmijëve, ngaqë po kalojnë për vete tensione në martesë. «Më dukej sikur prindërit vetëm ziheshin me njëri-tjetrin», —tha Titoja, prindërit e të cilit si përfundim u divorcuan. Siç thotë libri *Streset e fëmijëve*, «rrahjet dhe sherret nuk janë shkaqet e vetme të tronditjes emocionale. Mëria që zien përbrenda, e cila e nxjerr kokën edhe nëse maskohet me fjalë të sheqerosura, i trondit fëmijët».

**Në kuadër të këtij studimi zhvilluam një pyetësor në disa individë në qytetin e Vlorës për të parë nivelin e stresit që ata mbartnin. Më poshtë paraqitet pyetësori që ata iu nënshtruan dhe interpretimi i rezultateve.**

**Sa i stresuar je? Zhvillo kuicin për ta zbuluar**

**1. Gjinia 2. Moshë**

- Femër - 20-30vjeç
- mashkull - 30-40vjeç
- mbi 40vjeç

**3. Gjendja shoqërore**

-Student/e

**4. Gjendja civile**

- Në marrëdhënie pune
- Beqar/e
- I/E papunë - Në një marrëdhënie
- Pensionist/e
- I/e Martuar

<b>Në muajin e fundit sa shpesh të ka ndodhur:</b>	Kurrë	Pothuajse kurrë (1)	Ndonjëherë (2)	Shpesh (3)	Shumë shpesh (4)
1. Të mërzitësh për shkak të diçkaje që të ka ndodhur papritur?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
2. Të ndjesh se je i paaftë të kontrollosh gjërat e rëndësishme në jetën tënde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



3. Të jesh ndier nervoz dhe i "stresuar"?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
4. Të jesh ndier i pasigurt rreth aftësive të tua për të zgjidhur problemet e tua personale?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
5. Të kesh ndier se gjërat nuk po shkojnë sipas mënyrës tënde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
6. Të kesh zbuluar se nuk mund të përballosh të gjitha gjërat që ke patur për të bërë ?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
7. Të kesh qenë i paaftë të kontrollosh irritimet në jetën tënde?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
8. Të kesh ndier se nuk ke qenë në maksimumin e gjërave?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
9. Të kesh qenë i mërziur se gjërat të kanë dalë jashtë kontrollit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
10. Të kesh ndjerë se vështirësitë po grumbulloheshin aq shumë sa nuk mund ti kapërceje?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	

Pikët

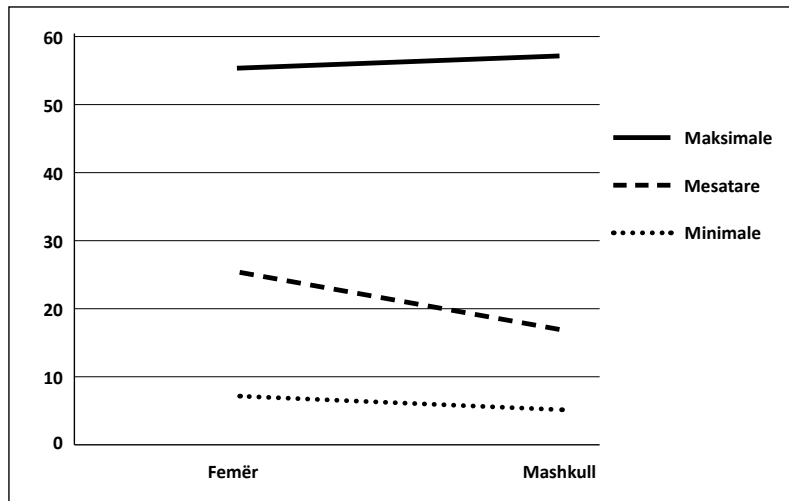
#### Interpretimi i pikëve:

Pikët	Niveli juaj i stresit
0 -10	<b>Nën mesatare.</b> Urime, për momentin duket se ju e menaxhoni mirë stresin
11-14	<b>Mesatare.</b> Jeta juaj është larg të qenit e lirë nga stresi, kështu që është momenti të mësoni si të reduktoni stresin në nivele të shëndetshme.
15-18	<b>Mesatare - e lartë.</b> Ju nuk jeni në gjendje të kuptoni sesa shumë stresi po ndikon në humorin, produktivitetin dhe marrëdhëniet tuaja .
19 +	<b>E lartë.</b> Po përjetoni nivele të larta stresi. Pikë të larta tregojnë se stresi po dëmton mendjen, trupin dhe shëndetin tuaj.

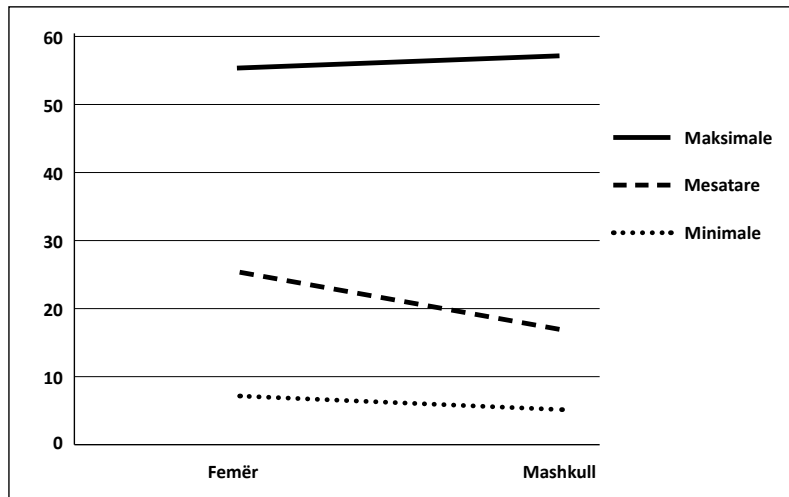


#### Analiza e perfundimeve:

Në pyetësin e zhvilluar mbi stresin për periudhën e muajit të fundit në individë të ndryshëm në total prej 66 persona u arritën këto rezultate. Pjesa më e madhe e të anketuarve ishin femra me 63 % kundrejt meshkujve me 37%. Pavarësisht faktorëve të tjerë të marrë parasysh në pyetësor si mosha, statusi shoqror, gjendja civile u pa se femrat ishin ato që përjetonin stresin më të madh gjatë ditës se tyre kjo bazuar në një mesatare të përgjithshme. Përgjithësisht meshkujt rezultojnë me nivele më të ulëta stresi, panvarësisht se dy ekstremet e stresit bazuar në pikë u arritën pikërisht në këtë gjini dhe konkretisht me një minimum prej 6 pikësh (mashkull, student, beqar, mosha 20-30 vjeç ) dhe me një maksimum prej 40 pikësh (mashkull, pune, marrëdhënie, mosha 30-40 vjeç).

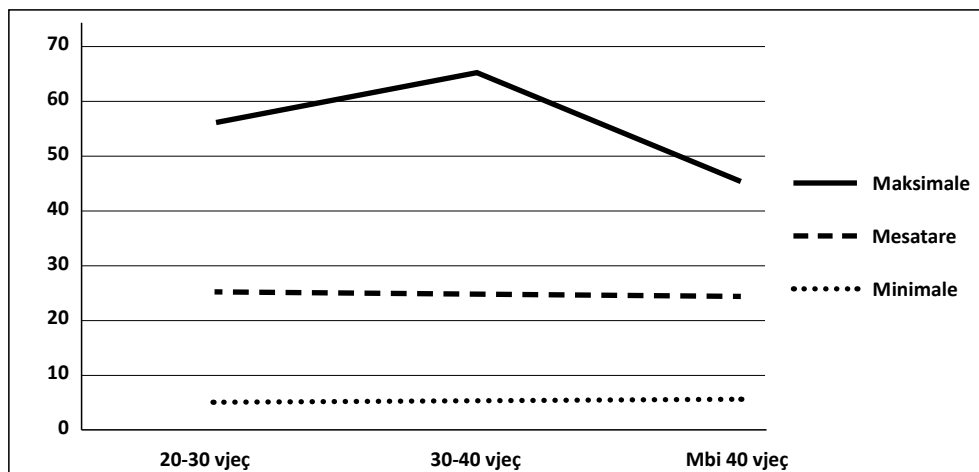


1. SIPAS GJINISË:



Duke marrë parasysh faktorin e gjinisë shohim se femrat mesatarisht janë më të stresuara se meshkujt bazuar në studimin tonë ku pjesa më e madhe janë femra. Dy ekstremet janë shënuar të meshkujt minimum dhe maksimumi por femrat mbeten më të stresuara dhe që përjetojnë më me ankth rutinën e tyre ditore .

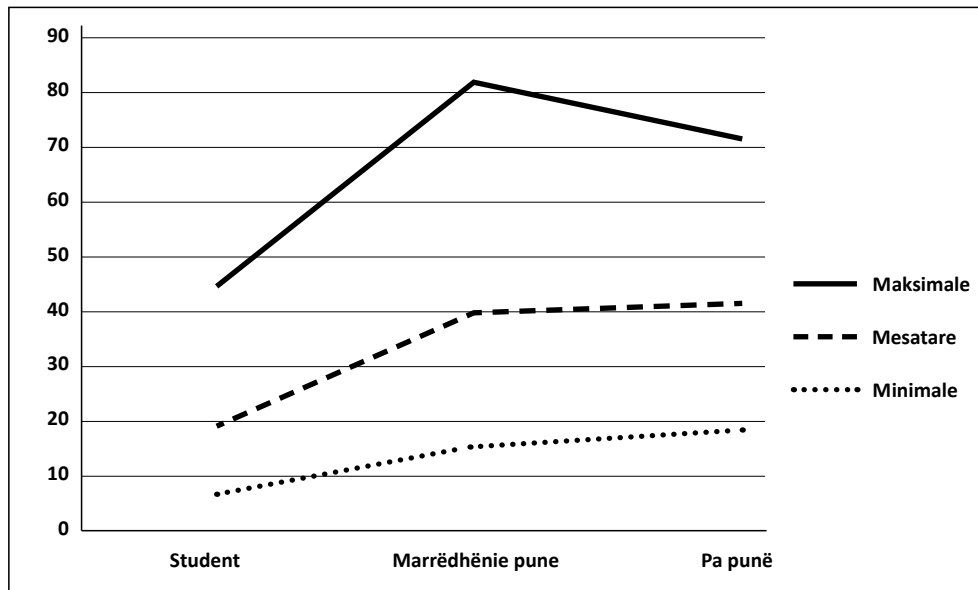
STRESI SIPAS MOSHES:





Duke u fokusuar sipas moshës mund të themi se në personat e grup-moshës 20-30 vjeç kishte nga aspekti sasior një numër më të madh individësh të prekur nga stresi qofshin këto edhe në nivele mesatare. Por mbetet mosha 30-40 vjeç bazuar në anketimin tonë ajo moshë që prekte kufijtë më të lartë të stresit.

## 2. SIPAS STATUSIT SHOQËROR:



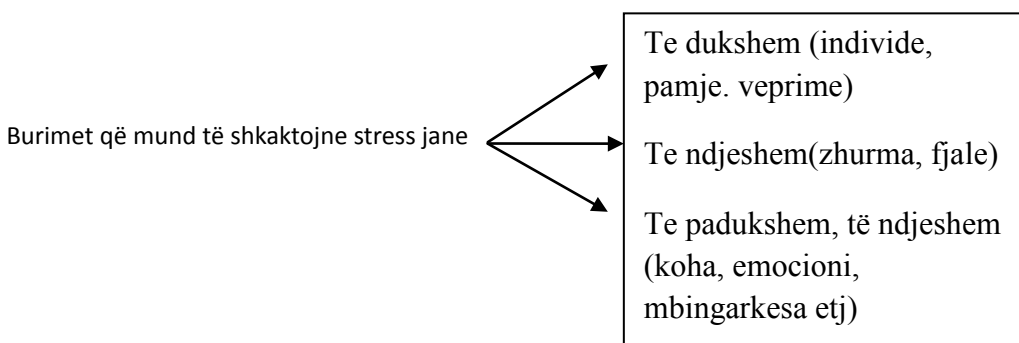
Bazuar në faktorin e fundit të marrë parasysh në anketën tone, gjendjes civile, mund të themi se individët të cilët janë në një marrëdhënie kanë shfaqur më shumë stres se individët beqarë dhe të martuar kjo ndoshta e ndikuar dhe nga numri më i madh i tyre përfshirë në anketën tonë krahasuar me dy grupet e tjera. Në të tre nivelet kanë qenë këta individë të cilët kanë përjetuar ndodhitë me më shumë stres.

### MANAXHIMI I STRESIT

Stresi është "hajduti" kryesor i dites tone dhe pavaresisht se të gjithë jemi të vetedijshëm se prej tij kercenohet jeta, askush nuk mund ta largojë teresisht atë. Të mos arrish të kontrollosh çdo gjë përreth, nuk do të thote që je i pafuqishëm dhe i paafte. Të gjeshe një menyrë të manaxhosh stresin nuk do të thote të besh ndryshime të medha në jete, nuk do të thote të interesohesh për individë të tjerë, nuk do të thote të mbash përgjegjësi që janë jashtë mundesive, por të fokusohesh të e vetmja gjë që e ke totalisht nën kontroll, VETEN! Gjithcka ka të bëjë me menyrën sesi merr në shqyrtim mendimet, situatat, emocionet dhe menyrën sesi perballësh me problemin.

### TEKNIKA PËR TË KAPERCYER SITUATA STRESUESE DHE PËR T'U PERBALLUR ME PROBLEMATIKEN QË ATO MBARTIN

#### 1. Identifiko burimet që sjellin stres







Psikologët rekomandojnë për persona nën efektin e situatave stresuese mbajtjen e të ashtequajturit 'Ditari i stresit', në të cilën të pasqyrohen një sere pyetjesh si:

- çfare mendon se të shkakton stress?
- si ndihesh emocionalisht dhe fizikisht?
- çfare ben për ta shmangur?
- çfare mendon se duhet të besh me shume dhe më mire?

Afersisht 80% e personave të cilet ndjekin seance me psikologe dhe rregullisht e kane zbatuar keshillen për të mbajtur një ditar stresi, kane qene shume të kenaqur me efektivitetin e tij. Ditari sherben si një liber që sa here e hap dhe shkruan, individi e konsideron faktorin stresues një armik të vetin dhe perpiqet me çdo kusht të shkruaj për ta eleminuar ate.

## **2. Shmang stresin e panevojshem**

Pak stress na duhet të gjithëve. Perndryshe organizmi nuk do të mesonte me mekanizma feedback të mbrohej, të kujdesej e të forcohej për një perballje me një faktor tjetër stresues, nuk do të kishte emocione pozitive apo negative, të cilat janë të nevojshme për cilindo. Jo çdo lloj stresi mund të shmanget dhe nuk do të jete e shendetshme të shmangim një situatë me të cilën duhet të perballemi. Per të shmangur stresin e panevojshem vlejne disa teknika:

- duke shmangur personat që të stresojne
- duke limituar kohën e qendrimit me ata persona që të sjellin shqetesim mendor dhe fizik
- duke kontrolluar mjedisin perreth
- duke vepruar dhe duke bere aktivitet sipas menyres që mendon se është relaksuese për ty, perndryshe do të shkaktoj të ndihesh i kushtezuar dhe nën presion.
- duke thene Jo. Ka shume individe që duke mos dashur të shkaktojne merzi të te tjeret, mbartin gjera që nuk i pelqejne. Eshte e rendesishme për të realizuar qetesi mendore dhe shpirtërore të mesosh aftesite e tua dhe ti tregosh të tjereve limitet e tua. Ne të kundert shume edhe mund të abuzojne me kete dobesi dhe do të bejne të ndihesh nën efektin e stresit.

## **3. Ndrysho situatën**

Nese nuk e shmang dot një situatë stresuese perpiqu ta ndryshosh duke shtuar në të elemente apo individe të tjere që të sherbejne ty dhe pozitivitetit të veprimeve të tua, por pa ndikuar në shtremberimin e situates. Keto janë teknika lehtesuese:

- Shfaqi ndjenjat, në vend që t'i mbash perbrenda. Statistikat tregojne që persona të cilet i shprehin ndjesite e tyre në vend të personave që preferojne ta kalojne çdo gje vete, ndihen fizikisht dhe shpirtërisht me të ciluar sesa grupi i dyte. Kjo nuk tregon që stresi kalon, por është një teknike efikase lehtesuese.
- Manaxho kohën mire, raciono me të rendesishmet dhe me urgjentet duke lene për një moment tjetër punet që janë me pak të rendesishme. Keshtu pjesa me e madhe e stresit që shkakton mbingarkesa do të jete e reduktuar në pjesën tjetër të kohës.
- Sigurohu brenda vetes. Çdo gje ndodh për një arsye dhe pavaresisht pengesave ajo do të kete një zgjidhje. E rendesishme është që shpesh të behemi "mik" me veten duke kujtuar që thjesht duhet perkushtim, kohe dhe durim për realizimin e çdo pune dhe zgjidhjen e shume problemeve. Eshte e rendesishme që kete gje ta kujtojme shpesh gjate ketyre situatave.
- Bashkepuno. Persona të cilet nuk perballojne ngarkesën, streset, diskutimet, dhe ngurrojne t'i ndajne me të tjeret do të ndikojne negativisht në shendetin dhe produktivitetin e punes se tyre. Kjo do të thote se do të ndihet me i stresuar dhe me i shperqendruar në pune. Eshte e pershtatshme që situatë tilla ti ndajme me kolege, të aferm, persona të te cilet mund të besojme plotesisht për zgjidhjen e një situatë të caktuar. Nje mik i mire, i afte, motivues dhe mbeshtetes është i pershtatshem për të ulur nivelin e stresit në tru. Edhe duke njohur njerez të rinj, me kultura të ndryshme ndikon të cilrohesh mjaft mire nga efektet negative të stresit. Stresi dhe perjetimi që ai percjell është ngjites! Ai ka ndikim të madh në cilesinë e marrdhenies që vendos me të tjeret. Sa me mire ta manaxhosh ate aq me pozitivisht do të ndikojë kjo në marrdhenie të shendetshme mes të dy paleve.

## **4. Pershtatu me faktorin stresues**

Nese e sheh të pamundur të ndryshosh situatën apo faktorin stresues, atehere pershtatu me të dhe ndrysho vetveten. Mund të pershtatesh me situatën stresuese dhe të rifitosh sensin e kontrollit duke ndryshuar pritshmerine dhe qendrimit që ke ndaj saj. Shikoji gjerat nga një kendveshtrim pozitiv. Nje situatë që në një moment mund të shfaq stres, jo gjithmone mund të jete e tille. keshtuqe në vend që të jesh duke goditur timonin apo ngren thonjte në një trafik të renduar mendo për një surprise që mund t'i besh një të dashuri të zemres, degjo kenget e tua të preferuara etj. Fokusohu të pozitivja që të vjen nga një situatë.

## **5. Prano që gjerat nuk mund t'i ndryshojme.**

Mos u perpiq të kontrollosh të pakontrollueshmet, disa gjera janë pertej aftesive tona kontrolluese. 1 grindje, incidentet e të perdritshmes, pezullimi nga puna ete tjera si keto heret a vone do të ndodhin. Shiko lart! Kur perballesh me një sfide shihe si ndjesi për perforcim personal. ÇFARE NUK NA VRET, NA BEN ME të FORTE!



### **6. Pershtatu me një jetese të shendetshme**

Stresi është pjese e jetes. Sa me i shendetshem të jete individi aq me mire mund të arrij të manaxhoj stresin, kur i shfaqet. Eshte shume e rendesishme ne situate të tilla, të fillohet për permiresimin e shendetit fizik. Cilat janë keto menyra?

-duke ushtruar një sport. Sporti ndikon pozitivisht ne performancen fizike por edhe ate shpirtore

-duke eliminuar kafeinen, sheqerin, yndyrnat e teperta nga ushqimi. Elemente të tille çlirojnë ne organizem me pak antioksidante, krahasuar me ushqimet e pasura me vitamina dhe protein. Antioksidantet janë elemente, konsumi i të cileve e redukton stresin rrenjesisht.

-duke shmangur perdorimin e duhanit, alkoolit dhe drogave narkotike. Keta faktore mund të ulin stresin për periudha të shkurtra kohore, por sjellin demtime të medha për periudha me të gjata kohore. Studimet tregojne se meshkujt janë me të prirur për të gjetur ngushellim ne kete drejtim, kurse femrat janë me të prirura të gjejne ngushellim duke kerkuar suport nga cikli social i tyre.

-duke krijuar një orar të pershtatshem dhe të për të fjetur. Oraret me pak apo me shume se norma e rekomanduar do të jene gjithmone ne dem të shendetit, po aq sa do të jete ne dem të tij edhe një gjum i parrehatshem. Krijojini vetes mundesi dhe atmosfere që gjumi të behet i qete dhe i rehateshem, larg zhurmes. keshtu ne mengjes hormonet do të jene ne nivel të mjaftueshem për të marre gjerat me me pozitivitet.

### **7. Merru me veten.**

Merru me veprimtari që të japin energji apo që të dhurojne relaksim. Cilat janë keto menyra?

-shetit ne natyre ne ajer të paster

-bisedo me miq të ngushte dhe të besueshem

-nese është hobi për ty, shkruaj, degjo muzike, shih një komedi (por jo drame) luaj me kafshe, udheto, bej një masazh, bej shopping, gatuaj, merru me sport, perkujdesu për femijet dhe çdo gje tjeter që të ben të ndihesh mire! Mos lejo të te kap merzia, por kujdesu për deshirat dhe

nevojat e tua duke i vendosur ne plan të pare. Argetohu, sepse humori i mire është armiku numer 1 për të luftuar stresin. Te edukosh veten është nevojë, jo luks!

### **TRAJTIMI I STRESIT**

Sot, ne kohet moderne, ofrohen një numer i madh teknikash, të cilat ndihmojne shume për të luftuar gjendjen e stresit. Efikasiteti i tyre lidhet ngushte me deshiren dhe gatishmerine e vete individit për të zgjedhur secilen teknike. Jo gjithmone është aq e thjeshte dhe ta kurosh stresin nuk është aq e lehte. Shumica prej nesh e dine që ne një moment apo ne tjetrin do të stresohemi sepse ndodhite, situatat, nuk mund të paramendohen dhe të kemi kohe ti ndalojme. Sa njerez ne shoqerine e sotme e kane kutine e Alprazolomit të pandashem nga canta e tyre e punes dhe sa të tjere i drejtohen mjekesise bimore?Sa prej tyre shperthejne dyert e psikologeve dhe sa të tjere kthejne shtepine ne një kopesht plot lule të dhe mbushur me aroma të kendshme? Sa efikase janë metodat për të trajtuar stresin?

### **CILAT janë TEKNIKAT BASHKEKOHORE për të LARGUAR STRESIN NGA JETA E PERDITSHME?**

#### **TRAJTIMI NEPERMJET BIMEVE MJEKSORE**

Dihet se bimet zoterojne veti për të ndikuar drejtepersedrejti psikologjiksht dhe emocionalisht të njerezit. Shume bime mund të ndikojne ne tiroide, gjendren e timusit, pankreas duke reduktuar stresin. Shume bime, edhe pse nuk kane potencialin veprues si barnat, mund të japin efekte anesore nese nuk zgjidhen me kujdes. Bimet nuk janë të gjitha të sigurta. Fjala bimore, organike, natyrale nuk do të thote e sigurt. Cilat janë disa nga bimet mjekesore kryesore që gjejne perdorim për reduktim të stresit dhe lehtesim të shqetesimeve që lidhen me te?

