

NË LINJË ME VETEN

MANUAL PËR PROMOVIMIN E SHËNDETIT
MENDOR NË EPOKËN DIGJITALE



Log
OUT,
**Live
More!**

DEDIKUAR TË RINJVE



A ndihesh bosh edhe kur je i rrethuar nga njerëz online?



A kalon më shumë kohë në rrjete sociale sesa do të doje?



A përjeton ankth kur nuk ke telefonin me vete?



A krahason shpesh veten me të tjerët në rrjete sociale?



A të vështirësohet përqendrimi pas kohës së gjatë para ekranit?



A ndihesh i lodhur mendërisht pasi ke qenë shumë kohë online?



A të ndodh të ndihesh vetëm, edhe pse je në kontakt me të tjerët ne chat?



A të ka ndikuar gjumi për shkak të përdorimit të telefonit natën?



A ndikon humori yt nga sa "like" apo komente merr?



A poston ndonjëherë gjëra që nuk përkojnë me mënyrën si ndihesh realisht?

Nëse ndonjë nga këto pyetje të tingëllon e njohur,

është koha të ndalesh dhe të rikthehesh

NË LINJË ME VETEN.

TABELA E PËRMBAJTJES

1. Qëllimi i manualit	4
2. Konteksti	4
3. Shenjat e një ekuilibri të prishur nga teknologjia	8
4. Këshilla për përdorim të shëndetshëm të teknologjisë	10
5. Truke praktike për rregullimin e marrëdhënies me teknologjinë	12
6. Aktivitetet për përmirësimin e balancës mendore të rinjtë	15
7. Fjalor i termave kyç	17
8. Referenca	19

QËLLIMI I MANUALIT

Ky manual është krijuar me qëllimin për të ndërgjegjësuar të rinjtë mbi ndikimet që keqpërdorimi i teknologjisë mund të ketë në shëndetin e tyre mendor.

Në një kohë kur jeta digjitale është bërë pjesë e pandashme e përditshmërisë, është thelbësore të kuptojmë si ndikon teknologjia në ndjenjat, mendimet dhe sjelljet tona. Manuali synon të ofrojë informacione të besueshme dhe këshilla praktike, me qëllim që të rinjtë të zhvillojnë vetëdije dhe aftësi për të ruajtur një ekuilibër të shëndetshëm midis botës online dhe mirëqenies së tyre mendore.

Ky udhërrëfyes nuk është një rregullore, por një ftesë për reflektim, vetëkujdes dhe lidhje më të mirë me veten në një botë gjithmonë të lidhur me të tjerët.

Manuali u realizua nga Qendra "Be the Change" në kuadër të projektit "Shëndeti mendor në epokën digjitale", me mbështetjen financiare të Agjencisë Kombëtare të Rinisë (AKR) dhe Ministrit të Shtetit për Rininë dhe Fëmijët (MSHRF).

KONTEKSTI

Teknologjia digjitale, ndër më të përhapurat dhe të fuqishmet mjete të ditëve tona, ka ndikuar thellësisht në mënyrën se si të rinjtë jetojnë, ndërveprojnë dhe e perceptojnë veten në botë. Në Shqipëri, sipas INSTAT (2023), 97% e të rinjve të moshës 16–29 vjeç janë përdorues të rregullt të internetit, duke e bërë këtë grupmoshë ndër më të ekspozuarat ndaj ndikimit të drejtpërdrejtë të teknologjisë në jetën e përditshme. Kjo prani intensive e teknologjisë është shndërruar në një komponent të përditshmërisë, por gjithashtu edhe në burim sfidash të rëndësishme për shëndetin mendor.

» *Koha e kaluar në rrjetet sociale dhe ndikimi në shëndetin mendor*

Adoleshentët dhe të rinjtë po kalojnë gjithnjë e më shumë kohë përpara ekraneve, veçanërisht në rrjetet sociale. Shpesh, këto orë të zgjatura i ekspozojnë ndaj përmbajtjes që ndikon në emocionet dhe mendimin e tyre për veten, duke rritur ndjeshmërinë ndaj stresit dhe ankthit.

“ADOLESHENTËT QË KALOJNË MË SHUMË SE 3 ORË NË

RRJETE SOCIALE KANË 2 HERË MË SHUMË GJASA TË ZHVILLOJNË

PROBLEME TË SHËNDETIT MENDOR.

– U.S. Surgeon General, 2023

» **Varësia digjitale dhe efektet e saj sociale**

Një përqindje e konsiderueshme e të rinjve shqiptarë shfaq sjellje të lidhura me varësinë nga teknologjia. Përdorimi kompulsiv çon në humbje të fokusit, përkeqësim të marrëdhënieve ndërpersonale dhe ulje të funksionimit akademik e social. Një studim i vitit 2022 me studentë të Universitetit të Mjekësisë në Tiranë tregoi se 28% e të rinjve shfaqnin shenja të varësisë nga interneti, me ndikim negativ në funksionimin e përditshëm, përfshirë rënien e vëmendjes, shtimin e nervozizmit dhe prishjen e marrëdhënieve sociale (Shkurti & Shtiza, 2023).

» **Bullizmi digjital dhe pasojat emocionale**

Në epokën e komenteve dhe mesazheve të menjëhershme, bullizmi ka gjetur terren të ri: atë virtual. Një anketë e UNICEF-it (2019), që përfshinte të rinj nga 30 vende, përfshirë edhe Shqipërinë, tregoi: se 1 në 3 të rinj ka përjetuar forma të bullizmit online, ndërsa 1 në 5 ka munguar në shkollë për shkak të ngacmimeve kibernetike.



Përjetime të tilla çojnë në stres të vazhdueshëm, pasiguri dhe ndjenja të ulëta vetëvlerësimi.

» **Vetëimazhi dhe ndikimi i rrjeteve vizuale**

Pamja fizike është bërë një burim i rëndësishëm presioni për të rinjtë, sidomos për shkak të filtrave, krahasimeve të vazhdueshme dhe përmbajtjes së kuruar në rrjete si Instagram e TikTok. Kjo i bën të rinjtë të ndihen të pamjaftueshëm apo të pasigurt me veten në jetën reale.



70% E ADOLESHENTËVE

NDIHEN KEQ ME PAMJEN E TYRE PËR SHKAK TË RRJETEVE SOCIALE.



– RSPH, 2017

➤ **Çrregullimet e gjumit dhe ndikimi në jetën e përditshme**

Ekspozimi i gjatë ndaj ekraneve në orët e vona ndikon në cilësinë e gjumit dhe ritmin natyror të trupit. OBSH paralajmëron se mungesa e gjumit tek adoleshentët lidhet me humor të ulët, vështirësi në përqendrim dhe rrezik të shtuar për zhvillimin e çrregullimeve të ankthit. Në Shqipëri, profesionistët raportojnë shtim të rasteve me pagjumësi të rinjtë për shkak të qëndrimit aktiv në rrjete gjatë natës.

➤ **Fragmentimi i vëmendjes dhe rënia e fokusit**

Ndërveprimi i pandërprerë me ekranin dhe kalimi i shpejtë nga një stimul në tjetrin (mesazhe, njoftime, video) ka sjellë një rënie të dukshme të aftësisë për përqendrim afatgjatë. Kalimi i shpejtë nga një stimul te tjetri dëmton thellësisht aftësinë e të rinjve për të ndjekur procese të thelluara mendore.

➤ **Vetmia në epokën e lidhjes digjitale**

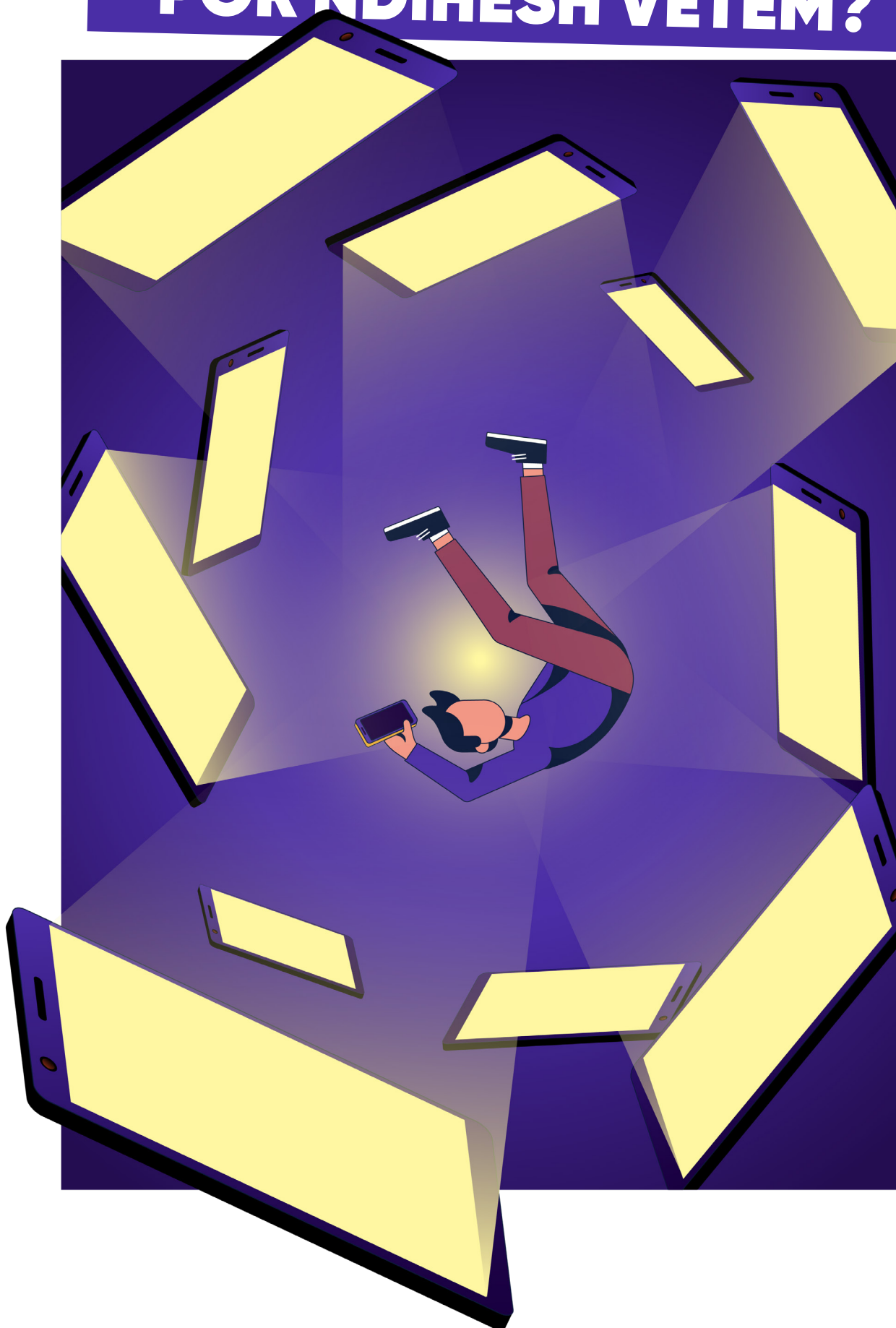
Një ndër fenomenet më paradoksale të kohës është ndjesia e vetmisë, ndonëse të rinjtë janë më të lidhur se kurrë përmes rrjeteve. Mungesa e kontaktit real emocional dhe marrëdhënieve të thella ndërpersonale krijon boshllëk të madh emocional. Kjo vetmi "në heshtje" është një nga pasojat më të fshehta dhe më të thella të përdorimit të zgjatur të rrjeteve sociale, veçanërisht kur mungojnë marrëdhëniet reale ndërpersonale.

Përballë këtyre sfidave, dokumente strategjike kombëtare po vendosin gjithnjë e më shumë theksin te ndërgjegjësimi dhe ndërhyrjet parandaluese. Plani i Veprimit për Shëndetin Mendor 2023–2026 i Ministrisë së Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale parashikon përfshirjen e programeve për edukimin e të rinjve mbi shëndetin mendor dhe përdorimin e sigurt të teknologjisë, në bashkëpunim me OBSH-në dhe UNICEF-in.

Në këtë realitet të ri digjital, sfida nuk qëndron në shmangien e teknologjisë, por në ndërtimin e një marrëdhënieje të ekuilibruar me të. Rritja e ndërgjegjësimit, edukimi emocional dhe mbështetja për përdorim të shëndetshëm janë çelësa të një rinie të fuqizuar, që di të qëndrojë jo vetëm "në linjë" me të tjerët, por mbi të gjitha NË LINJË ME VETEN

I RRETHUAR NGA LIDHJE,

POR NDIHESH VETËM?



SHENJAT E NJË EKUILIBRI TË PRISHUR NGA TEKNOLOGJIA

Shenjat paralajmëruese që tregojnë një marrëdhënie të pashëndetshme me teknologjinë përfshijnë:

» Vështirësi në kontrollimin e kohës online

Përjetim i nevojës së vazhdueshme për të kontrolluar telefonin ose rrjetet sociale, edhe kur jeni duke kryer aktivitete të tjera. Mund të keni tentuar të kufizoni kohën para ekranit, por e keni të vështirë ta respektoni këtë kufi.

» Shfaqja e simptomeve të "varësisë digjitale"

Ndiheni të shqetësuar, nervozë ose të mërëzitur kur jeni larg pajisjeve elektronike. Nëse interneti ose telefoni ju ndërpritet, vini re ndryshime në humor si nervozizëm apo padurim, që janë shenja të tërheqjes (simptoma të "withdrawal").

» Neglizhimi i aktiviteteve të tjera

Teknologjia fillon të zërë vendin e detyrave dhe kënaqësive tuaja jashtë internetit. Për shembull, mund të anashkaloni detyrat e shkollës, obligimet familjare apo takimet shoqërore sepse jeni të zhytur në lojëra elektronike apo rrjete sociale. Hobby-t që dikur ju pëlqenin (sporti, leximi, etj.) mbeten pas dore.

» Ndikimi negativ në lidhjet personale

Kalimi i tepërt i kohës online mund të shoqërohet me izolim social. Vëreni se preferoni të komunikoni me mesazhe ose komente online sesa të bisedoni ballë për ballë. Miqtë ose familjarët mund t'ju kenë bërë vërejtje se jeni gjithë kohës me telefon në dorë dhe se mungon në bisedat e shtëpisë.

» Pasoja në rutinën ditore dhe shëndet

Një ekuilibër i prishur me teknologjinë shpesh reflektohet në rutinë. Për shembull, qëndrimi deri vonë natën në internet çon në pagjumësi dhe lodhje gjatë ditës. Gjithashtu, mund të shfaqen probleme si sy të skuqur, dhimbje koke ose qëndrime të gabuara trupore nga përdorimi i zgjatur i pajisjeve.

Nëse identifikoni disa nga shenjat e mësipërme tek vetja, është një sinjal për të reflektuar. Njohja e problemeve është hapi i parë për të rimarrë kontrollin.

roni!
a duhet
ejë juve
asaj.

Mos harroni!
Teknologjia
t'ju shërbejë
dhe jo ju asaj.

Mos harroni!
Teknologjia duhet
t'ju shërbejë juve
dhe jo ju asaj.

harroni!
ogjia duhet
ërbejë juve
o ju asaj.

Mos
Teknolo
t'ju she
dhe j

KËSHILLA PËR NJË PËRDORIM TË SHËNDETSHËM TË TEKNOLOGJISË

1 *Vendos kufij kohorë dhe respektoi ato*

Caktoini vetes një limit për kohën para ekranit jashtë detyrave shkollore apo të punës, p.sh. maksimumi 2 orë në ditë për rrjete sociale apo lojëra. Mund të përdorni aplikacione që matin kohën online ose që ju kujtojnë kur keni tejkaluar kufirin. Është e rëndësishme t'i qëndroni besnik këtij plani edhe nëse në fillim duket e vështirë. Me kalimin e kohës, trupi dhe mendja juaj do të mësohen me një rutinë të re më të balancuar.

2 *Krijë "zona pa teknologji" në ditën tënde*

Identifikoni momente ose hapësira kur pajisjet digjitale nuk lejohen. Për shembull, mund të vendosni rregull që gjatë vakteve të ushqimit nuk do të shikoni telefonin, ose të paktën një orë para gjumit t'i largoni të gjitha pajisjet elektronike. Po ashtu, mbani telefonin larg kur studioni apo jeni në punë për t'u përqendruar më mirë.

Këto pushime të rregullta "detoksifikuese" nga ekrani ju ndihmojnë të çlodhni trurin dhe të reduktoni varësinë ndaj kontrolleve të shpeshta të njoftimeve.

3 *Kujdes me gjumin*

Mbylleni teknologjinë natën. Sigurohuni që përdorimi i teknologjisë të mos ndërhyjë në orët tuaja të gjumit. Ekspertët këshillojnë të fikni televizorin, kompjuterin dhe telefonin të paktën 30-60 minuta para se të flini. Në vend të scrollimit në shtrat, provoni të lexoni një libër fizik ose të bëni ushtrime relaksuese. Gjumi cilësor përmirësohet ndjeshëm kur shmangni dritën e ekranit natën, në mënyrë që të zgjoheni më të çlodhur dhe me humor më të mirë.

4 *Balanco kohën online me aktivitete fizike dhe sociale*

Çdo ditë përpikuni të ndani kohë për levizje trupore ose takime me miqtë, përveç kohës që kaloni online. Një shetitje në park, një xhiro me biçikletë, një lojë futboll apo thjesht kafe me shoqërinë, janë aktivitete që ju mbushin me energji pozitive. Kur mbushni ditën me përvoja reale, nevoja për t'u arratisur tek ekranet zvogëlohet natyrshëm.

5 *Përdor teknologjinë në mënyrë që të shërbejë ty*

Praktikoni përdorimin e qëllimshëm të internetit. Kjo do të thotë, hyni online me një synim (p.sh. për të mësuar diçka të re, për të komunikuar me një mik, për të ndjekur një kurs) dhe dilni pasi ta keni përmbushur atë synim. Shmangni humbjen e kohës pa kuptim duke bërë "scroll" mekanikisht. Gjithashtu, personalizojeni përvojën tuaj duke ju bërë "Unfollow" profileve apo faqeve që ju shkaktojnë stres ose emocione negative, dhe ndiqni më shumë përmbajtje frymëzuese, edukative ose pozitive.

Ju duhet ta kontrolloni rrjedhën e informacionit që konsumoni, jo anasjelltas.

6 Mos lejo që bota virtuale të zëvendësojë atë reale

Kujtojani vetes se postimet në rrjet janë vetëm një pjesë e vogël e realitetit të dikujt. Mbani një perspektivë të shëndetshme: njerëzit zakonisht ndajnë vetëm momentet më të lumtura apo të dukshme të jetës së tyre online. Kur vëreni se kaloni shumë kohë duke krahasuar veten me të tjerët në internet, bëni një hap prapa. Merrni pak pushim dhe përqendrohuni tek arritjet, marrëdhëniet dhe përvojat tuaja në jetën reale sepse ato janë unike dhe po aq të vlefshme sa ato të çdokujt tjetër.

7 Bisedo dhe kërko mbështetje kur ke nevojë

Një përdorim i shëndetshëm nënkupton edhe të dish të kërkossh ndihmë. Nëse ndiheni të pushtuar nga teknologjia, p.sh. po ju dëmton në performancën në shkollë, po ju prish gjumin ose humorin, flisni me dikë të besuar. Ky person mund të jetë një mik, një prind, ose edhe psikologu i shkollës/komunitetit. Nuk ka asgjë të keqe të pranoni se situata ka dalë disi jashtë kontrollit; përkundrazi, kjo tregon pjekuri. Të folurit rreth shqetësimit tuaj ju ndihmon të gjeni zgjidhje praktike dhe mbështetje emocionale.

Duke zbatuar këto këshilla, do të filloni të vini re një ndryshim pozitiv. Do të jeni më produktivë, me humor më të balancuar dhe do të keni më shumë kohë për aktivitete të tjera të rëndësishme. Sekreti është moderimi dhe ndërgjegjësimi.

TRUKE PRAKTIKE PËR RREGULLIMIN E MARRËDHËNIES ME TEKNOLOGJINË

1 Ktheje ekranin e celularit në bardh e zi

Ngjyrat e ndritshme janë krijuar për të tërhequr vëmendjen dhe për të na mbajtur të lidhur më gjatë me pajisjet. Ndryshimi i ekranit në bardh e zi i bën aplikacionet më pak tërheqëse dhe redukton dëshirën për t'i përdorur shpesh. Kjo është një teknikë e njohur për të ulur përdorimin kompulsiv të telefonit.

2 Mbaj telefonin larg krevatit gjatë natës

Fikja ose vendosja e telefonit në një dhomë tjetër gjatë gjumit përmirëson cilësinë e gjumit dhe shmang tundimin për të "scroll-uar" para se të flesh. Përdor një orë klasike për alarm në vend të telefonit

3 Largo njoftimet jo të domosdoshme

Çaktivizo njoftimet për aplikacionet që nuk kanë rëndësi jetike. Çdo "ping" është një ndërprerje që ndikon në përqendrim dhe krijon ndjesi urgjence të rreme.

4 Përdor metoda “paketat e kohës” (time-boxing)

Vendos orar fiks për kontrollin e rrjeteve sociale (p.sh., vetëm në orën 18:00 për 20 minuta). Kjo të ndihmon të shmangësh kalimin e pavetëdijshëm nga një aplikacion te tjetri.

5 Hiq shortcut-et nga ekrani kryesor

Nëse Instagram, TikTok apo YouTube nuk janë lehtësisht të aksesueshëm në ekranin e parë, do të duhet një hap më shumë për t'i hapur. Ndonjëherë, vetëm një hap më tepër është i mjaftueshëm për të ndryshuar mendje.

6 Përdor ekranin e kyçur për reflektim

Vendos si sfond në telefon një mesazh vetë-reflektues, si: “A dua vërtet të hyj tani?”, “A kam ndonjë qëllim të qartë?” për t'i kujtuar vetes qëllimin për të përdorur teknologjinë me ndërgjegje.

7**Bëj një "detoks digjital" një ditë në javë**

Çaktivizo njoftimet për aplikacionet që nuk kanë rëndësi jetike. Çdo "ping" është një ndërprerje që ndikon në përqendrim dhe krijon ndjesi urgjence të rreme.

8**Krijë një "telefon për punë" dhe një për "relaks"**

Nëse e përdor telefonin edhe për mësimë ose punë, vendos aplikacionet për argëtim në një pajisje tjetër (ose në një profil të ndarë). Kjo të ndihmon të mos shpërqendrohesh kur ke përqendrim për realizimin e detyrave.

9**Pastro listën e ndjekësve dhe aplikacionet një herë në muaj:**

Siç pastrojmë dhomën apo dollapin, edhe rrjetet tona kanë nevojë për "pastrim". Hiq ato faqe/llogari që të shkaktojnë stres, krahasim apo ndjesi negative.

10**Përdor teknologjinë si mjet mirëqenieje**

Instalo aplikacione që ndihmojnë me frymëmarrjen, meditimin, ditarin emocional apo organizimin e kohës. Kur teknologjia përdoret me vetëdije për mirëqenien tënde, ajo bëhet një mjet ndihmës, jo një burim stresi.

AKTIVITETE PËR PËRMIRËSIMIN E BALANCËS MENDORE TE TË RINJTË

Për të ruajtur shëndetin mendor dhe për të balancuar efektet e stresit apo mbi-stimulimit nga jeta digjitale, të rinjtë mund të angazhohen në aktivitete të larmishme jashtë ekranit. Këto veprimtari jo vetëm largojnë vëmendjen nga teknologjia për pak, por edhe forcojnë mirëqenien mendore në mënyrë të provuar. Disa nga aktivitetet më të dobishme janë:

» Ushtrimet fizike dhe sporti

Aktiviteti fizik ka një efekt të fuqishëm pozitiv në trurin tonë. Kur lëvizim, përshtembull teksa vrapojmë, ecim shpejt, notojmë apo lojmë basketboll, truri çliron endorfinë, kimikate natyrale që përmirësojnë humorin dhe japin ndjenjën e "lumturisë". Stërvitja e rregullt ul nivelin e stresit dhe ankthit, ndihmon në shkarkimin e tensionit dhe përmirëson cilësinë e gjumit. Përveç kësaj, pjesëmarrja në sporte kolektive u jep të rinjve mundësinë të socializohen, të punojnë në skuadër dhe të ndërtojnë vetëbesim teksa përmirësojnë aftësitë e tyre fizike.

» Koha cilësore me miqtë dhe familjen

Lidhjet shoqërore të ngushta janë një nga bazat e shëndetit mendor. Kalimi i kohës "sy më sy" me njerëzit si përshtembull: një bisedë e hapur me një mik të ngushtë, një darkë familjare pa telefona, ose dalje në shëtitje me shoqërinë, forcojnë ndjenjën e përkatësisë dhe mbështetjes emocionale. Këto ndërveprime reale ju ndihmojnë të ndiheni të kuptuar dhe të vlerësuar, duke luftuar ndjenjat e vetmisë. Një grup i shëndetshëm miqsh apo një familje mbështetëse shërben edhe si "rrjet sigurie" ku mund të ndani problemet dhe të merrni këshilla kur jeta bëhet e vështirë.

» Aktivitetet kreative dhe hobit personale

Angazhimi në hobi që ju pëlqejnë si: piktura, muzika, shkrimi krijues, gatimi apo kopshtaria, kanë efekt terapeutik. Kur jeni duke krijuar diçka me pasion, mendja juaj futet në një gjendje "rrjedhjeje" (flow) ku koha kalon pa u vënë re dhe shqetësimet zvogëlohen. Përqendrimi total në diçka kreative ul nivelin e stresit dhe ju jep një ndjenjë arritjeje e krenarie kur përfundoni diçka. Për shembull, mbajtja e një ditari personal ku hidhni mendimet dhe ndjenjat tuaja, ju ndihmon t'i kuptoni më mirë ato dhe lehtëson ankthin.

» Meditimi dhe teknikat e relaksimit

Praktikat si meditimi, yoga, ushtrimet e frymëmarrjes së thellë dhe relaksimi muskular janë vërtetuar se ulin stresin dhe përmirësojnë fokusin. Vetëm 10–15 minuta meditimi në ditë mund ta qetësojnë sistemin nervor: rrahjet e zemrës ngadalësohen, mendimet e vrullshme qetësohen dhe ju ndiheni më prezent në moment. Te të rinjtë që përballen me ankth ose presion akademik, këto teknika u mësojnë si ta "ndalojnë" reagimin e panikut dhe ta zëvendësojnë me një gjendje më të qetë. Me praktikë të vazhdueshme, meditimi rrit vetëdijen emocionale dhe në këtë mënyrë fillon ta vëreni rritjen e nivelit të stresit dhe të dini si ta menaxhoni atë përpara se të përshkallëzohet.

➤ **Koha në natyrë**

Natyra ofron një ambient qetësues për mendjen. Të kalosh kohë jashtë, qoftë në mal, pranë detit apo edhe në një park të gjelbëruar brenda qytetit, ka efekte relaksuese pothuajse të menjëhershme. Ajri i pastër dhe aktiviteti fizik (si shëtitjet) ulin hormonet e stresit në organizëm. Pamjet natyrore si: gjelbërimi, uji, qielli, kanë tendencë të qetësojnë mendimet e ankthshme dhe të përmirësojnë humorin. Studimet kanë gjetur se edhe një shëtitje 20 minutëshe në natyrë mund të zvogëlojë simptomat e ankthit dhe të rrisë ndjenjën e lumturisë tek të rinjtë, sidomos nëse kjo bëhet rregullisht.

➤ **Vullnetarizmi dhe aktivitetet komunitare**

Të ndihmuarit e të tjerëve është një mënyrë e fuqishme për të përmirësuar gjendjen tuaj emocionale. Kur angazhoheni në projekte vullnetare si përshembull: duke dhënë mësim falas, duke u bashkuar në aksione mjedisore, apo duke ndihmuar njerëz në nevojë, fitoni një ndjenjë qëllimi dhe kuptimi. Kjo ju bën të ndiheni krenarë për veten dhe rrit vetëvlerësimin. Njëkohësisht, vullnetarizmi ju lidh me njerëz të tjerë që duan të kontribuojnë në komunitet, zgjeron rrethin shoqëror dhe ju bën të ndiheni pjesë e diçkaje pozitive. Ky sens kontribuimi në shoqëri është antidot ndaj ndjenjave të pafuqisë apo të vetëizolimit që mund t'ju kaplojnë ndonjëherë.

➤ **Regjimi i rregullt i gjumit dhe kujdesi për veten**

Edhe pse gjumi nuk quhet "aktivitet" në kuptimin klasik, ruajtja e një orari të shëndetshëm gjumi është themelore për balancën mendore. Mundohuni të flini mjaftueshëm (rreth 8 orë në natë për moshën tuaj) dhe të zgjoheni në të njëjtën orë çdo ditë. Gjatë gjumit, truri dhe trupi rigjenerohen, kujtesa përforcohet, emocionet stabilizohen dhe niveli i stresit ulet. Krahas gjumit, përkujdesja për veten (self-care) në përgjithësi si: ushqyerja e shëndetshme, hidratimi i mjaftueshëm dhe ruajtja e higjienës, krijon një bazë fizike për një mendje të qetë dhe rezistente ndaj stresit.

Duke integruar këto aktivitete në jetën tuaj, do të vëreni se mendja fillon të gjejë më shumë qetësi dhe ekuilibër. Çelësi është vazhdimësia: zgjidhni disa prej këtyre aktiviteteve që ju përshtaten dhe kthejini në zakon javor. Për shembull, mund të vendosni objektiv që të ushtroni tre herë në javë, të dilni në natyrë çdo fundjavë ose të meditoni pak minuta çdo mëngjes. Këto veprime konsistente do të forcojnë "rezervat" tuaja mendore, duke ju bërë më të fortë përballë stresorëve të jetës moderne. Në fund të ditës, mendja juaj do t'ju falënderojë: do të ndiheni më energjikë, më krijues, dhe më të lumtur në përgjithësi.

FJALOR I TERMAVE KYÇ

ANKTH

Gjendje psikologjike e karakterizuar nga ndjesi të vazhdueshme shqetësimi, tensioni ose frike të paarsyeshme. Mund të manifestohet përmes simptomave fiziologjike si rrahje të shpejta të zemrës, djersitje, dridhje, ose shqetësime gastrointestinale. Ankthi përbën reagim të zakonshëm ndaj stresit, por në forma të zgjatura mund të konsiderohet çrregullim i shëndetit mendor.

BULLIZËM KIBERNETIK

Formë dhune psikologjike që ndodh në mjediset digjitale, përmes përdorimit të rrjeteve sociale, mesazheve ose platformave të tjera online. Shfaqet si komentim ofendues, përhapje informacioni denigrues, përjashtim social virtual apo kërcënim. Përbën rrezik të lartë për mirëqenien mendore dhe zhvillimin emocional të të rinjve.

DEPRESION

Çrregullim i rëndë afatgjatë i humorit, që manifestohet me ndjesi të theksuar trishtimi, humbje interesi për aktivitetet e përditshme, lodhje kronike dhe vështirësi në përqendrim. Shpesh shoqërohet me çrregullime gjumi dhe oreksi. Në rastet e moderuara ose të rënda kërkon ndërhyrje profesionale terapeutike dhe/ose farmakologjike.

FOMO (FRIKA E HUMBJES SË MUNDËSIVE)

Akronim i termit anglisht "Fear of Missing Out". Përkufizohet si ndjenjë e vazhdueshme shqetësimi që individi po humbet përvoja sociale, ngjarje ose informacione që të tjerët po përjetojnë. E lidhur ngushtësisht me përdorimin intensiv të rrjeteve sociale dhe krahasimin social. Shkakton impulse për monitorim të vazhdueshëm të përmbajtjeve online.

SHËNDET MENDOR

Gjendje e balancuar emocionale, psikologjike dhe sociale, që ndihmon individin të përballojë stresin, të ndërtojë marrëdhënie funksionale dhe të marrë vendime të shëndetshme. Shëndeti mendor nuk nënkupton mungesën e vështirësive emocionale, por aftësinë për të menaxhuar ato në mënyrë të përshtatshme dhe elastike.

VARËSI DIGJITALE

Model sjelljeje karakterizuar nga përdorim i tepërt, i pakontrolluar dhe i përsëritur i teknologjisë (smartphone, rrjete sociale, internet) me pasoja negative në funksionimin psikosocial të individit. Shfaqet me simptoma si preokupim konstant, reduktim i vetëkontrollit, tërheqje nga aktivitetet e përditshme dhe simptoma të abstinencës.

VETËVLERËSIM

Vlerësimi i përgjithshëm që individi ka për veten, përfshirë ndjenjën e vetëpranimimit dhe perceptimin për aftësitë e tij. Vetëvlerësimi i shëndetshëm është i lidhur me ndjenja pozitive për veten dhe qëndrueshmëri emocionale, ndërsa vetëvlerësimi i ulët lidhet me pasiguri, ndjenjë të pavlefshmërisë dhe krahasim negativ me të tjerët.

VETMI

Gjendje psikologjike e ndjerë si izolim apo mungesë lidhjeje emocionale me të tjerët, e cila mund të ndodhë edhe në praninë fizike të njerëzve. Në mjedise digjitale, vetmia shpesh lidhet me ndërveprimet sipërfaqësore dhe mungesën e marrëdhënieve të thella ndërpersonale. Vetmia kronike është faktor rreziku për probleme emocionale dhe shëndetësore.

REFERENCA

American Psychological Association. (2023). Rekomandime për përdorimin e mediave sociale gjatë adoleshencës. Uashington, DC: Autori.

Friedrich-Ebert-Stiftung. (2024). Studimi mbi të rinjtë në Shqipëri 2024: Gjetje dhe perspektiva. Tiranë: FES.

INSTAT. (2023). Përdorimi i teknologjisë së informacionit dhe komunikimit në familje. Tiranë: Instituti i Statistikave.

Fondacioni për Shëndetin Mendor. (n.d.). Shëndeti mendor dhe rrjetet sociale. <https://www.mentalhealth.org.uk>

Ministria e Shëndetësisë dhe Mbrojtjes Sociale. (2023). Plan i veprimit për shëndetin mendor 2023–2026. <https://shendetesia.gov.al>

Royal Society for Public Health. (2017). #StatusOfMind: Rrjetet sociale dhe shëndeti mendor i të rinjve. Londër: RSPH.

Shkurti, E., & Shtiza, D. (2023). Varësia nga interneti tek studentët e Universitetit të Mjekësisë në Tiranë, Shqipëri. *Materia Socio-Medica*, 35(4), 334–338. <https://doi.org/10.5455/msm.2023.35.334-338>

Sulo, P. (2024, 25 tetor). Shqipëri, shtohen problemet e shëndetit mendor tek të rinjtë. Zëri i Amerikës.

UNICEF. (2018, 9 tetor). A janë të dëmshme rrjetet sociale për shëndetin mendor të adoleshentëve? <https://www.unicef.org/stories/social-media-bad-teens-mental-health>

UNICEF. (2019, 4 shtator). Sondazhi i UNICEF: Më shumë se një e treta e të rinjve në 30 vende janë viktimë të bullizmit online. <https://www.unicef.org/press-releases>

Kirurgu i Përgjithshëm i SHBA. (2023). Rrjetet sociale dhe shëndeti mendor i të rinjve: Rekomandimet e Kirurgut të Përgjithshëm të SHBA-së. Uashington, DC: Departamenti Amerikan i Shëndetit dhe Shërbimeve Njerëzore.

Organizata Botërore e Shëndetësisë. (2022, 7 tetor). Aktiviteti fizik – i shkëlqyer për trupin dhe mendjen [Artikull informues]. <https://www.who.int/news-room/feature-stories/detail/physical-activity---great-for-your-body--great-for-your-mind>

Organizata Botërore e Shëndetësisë – Zyra Rajonale për Europën. (2024, 25 shtator). Adoleshentët, ekranet dhe shëndeti mendor: Raport i ri i OBSH thekson nevojën për zakone më të shëndetshme online. <https://www.who.int/europe/news/item/25-09-2024-teens--screens-and-mental-health>

Ky manual u realizua nga Qendra Be the Change në kuadër të projektit “Shëndeti mendor në epokën digjitale”, me mbështetjen financiare të Agjencisë Kombëtare të Rinisë, (AKR) dhe Ministrit të Shtetit për Rininë dhe Fëmijët, (MSHRF). Mendimet dhe opinionet e shprehura në të i përkasin autorëve dhe nuk përkojnë domosdoshmërisht me qëndrimet e AKR-së dhe MSHRF-së