



RINIA NË MENDJE

Ky aktivitet mbështetet nga Fondi i Ditës së Solidaritetit i ngritur me punën vullnetare të 275 të rinjve të Organizatës TOKA në qershor 2023.

PËRMBAJTJA

| | |
|--|----|
| <u>Përmbajtja</u> | 00 |
| <u>Letra nga Kryeredaktorja</u> | 01 |
| <u>Nën maskën e standardeve të bukurisë dhe impakti i tyre në mirëqenie</u> | 02 |
| <u>Kur frika nga mungesa e përfshirjes takon shëndetin mendor</u> | 03 |
| <u>Jehona dixhitale: Rinia, rrjetet sociale dhe mirëqenia mendore</u> | 04 |
| <u>Labirintet e Emocioneve: Si të identifikojmë manipulimin e tyre?</u> | 05 |
| <u>Prindërimi si praktikë arkitekturale e jetës emocionale të fëmijëve</u> | 06 |
| <u>Roli i përfshirjes së prindërve në shëndetin mendor të nxënësve në shkollimin e mesëm</u> | 07 |
| <u>Pasqyra empatike: Bota e neuroneve pasqyrë</u> | 08 |
| <u>Kujdesi për mendjen: Shëndeti mendor i grave gjatë muajit të ndërgjegjësimit për kancerin e gjirit</u> | 09 |
| <u>Ngjyrat psikoterapeutike të artit</u> | 10 |
| <u>Rreziqet psikosociale në punë: Njohje dhe strategji</u> | 11 |
| <u>Psikologjia e sjelljes së konsumatorit: Kuptimi i motivimeve, emocioneve dhe shëndetit mendor në procesin e blerjes</u> | 12 |
| <u>Profesionistët e shëndetit mendor në kërkim të kujdesit për veten</u> | 14 |
| <u>Gratë në Psikologji</u> | 16 |
| <u>Psikologjia LGBTQ+</u> | 19 |
| <u>Marshi i mendjës</u> | 21 |
| <u>Dinamika Emocionale në Mësim: Roli i emocioneve të mësimdhënësve në klasë</u> | 24 |
| <u>Menaxhimi i Stresit</u> | 26 |
| <u>Kuizi i Mendjes</u> | 29 |
| <u>Lista e Shërbimeve të Ndhmës në Kosovë</u> | 32 |
| <u>Bibliografia</u> | 33 |

Redaktoret dhe redaktorët:

- Viola Greiçevci
- Arian Musliu
- Nushe Himaj

Revista "Psika" është projekt i Qendrës për Hulumtime Psiko-Sociale dhe Mjekësore (QHPSM)

Letër nga Kryeredaktorja

Të nderuara lexuese,

Të nderuar lexues,

Në vatrën e ekzistencës bashkëkohore, në mes të sfidave dhe progresit, lind e rritet një detyrim i pashmangshëm i pranimit dhe adresimit me vendosmëri dhe në mënyrë aktive i rëndësisë së shëndetit mendor në Kosovë, veçanërisht në mesin e të rinjve. Në këtë botim të parë të natyrës së tij në Psikë, ne po i shtojmë një shtytje tjetër udhëtimt, të nisur qysh kohë më parë, në rrugën e mirëqenies mendore, të udhëhequr nga një përkushtim i sinqertë ndaj drejtësisë së ndërtuar mbi themelin e dijes individuale e asaj kolektive.

Në një mjedis të harruar nga trashëgimia e historisë dhe idealet bashkëkohore, të rinjtë e Kosovës përballen me një set unik e dinamik sfidash. Për t'i kuptuar, vërtet, sfidat e të rinjve të Kosovës, duhet të njohim dhe adresojmë shumëllojshmërinë e forcave që formojnë përvojat e tyre. Nën lojën ndërvepruese të dinamikave shoqërore, zgjatimeve teknologjike të përvojës njerëzore, presioneve psikologjike, pabarazive e padrejtësive të injoruara, shëndeti dhe mirëqenia mendore e të rinjve vijnë si një thirrje e zhurmshme, e dëgjueshme vetëm kur vendosim ta dëgjojmë, për vëmendje e kujdes të shtuar.

Pavarësisht gjuhës së kufizuar, deri diku çorientuese, në fushën e shëndetit mendor, përfshirë këtu edhe vetë togfjalëshin "shëndet mendor", që na bën të mendojmë se kemi të bëjmë me diçka të prekshme brenda individit, mirëqenia mendore është pjesë e një konteksti më të gjerë, sistematik, të përbërë nga dinamika, sa glocable aq edhe të lokalizuara, që ndikojnë prekshëm në shëndetin psikologjik të individit.

Klima e gjerë socio-ekonomike është e lidhur ndjeshëm me cilësinë e jetesës së të rinjve në vend. Në saje të klimës aktuale, sot jemi dëshmitarë të një qasshmërie të kufizuar, në nivele dëshpruese, të shërbimeve dhe kujdesit të shëndetit mendor, për të gjithë, përfshirë e me theks tek të rinjtë, në Kosovë. Në rastin e grupeve të marginalizuara, në veçanti të rinjtë e komuniteteve LGBTQ+, të rinjtë romë, ashkali dhe egjiptianë, si dhe vajzat dhe gratë e reja, shpesh e gjejnë veten në vatrën e shtresave të shumëfishta të marginalizimit, duke u përballur me sfida unike dhe efekte të ndërlikuara të stigmës sociale. Për më tepër, pasiguria dhe tensioni i pashterrshëm nga klima politike, vazhdojnë ta kryejnë detyrën e tyre në dëm të mirëqenies psikologjike të të rinjve. Jehonat e së kaluarës, gjithashtu, qofshin ato mbetje të konfliktit apo ndikimi i qëndrueshëm i pabarazive sistematike, janë prezente edhe sot, duke theksuar më tej rëndësinë e qasjeve të ndjeshme kulturore për mbështetjen e shëndetit mendor.

Në dritën e këtij kompleksiteti, na takon ne të avokojmë për politika që jo vetëm u japin përparësi shërbimeve të shëndetit mendor, por gjithashtu kërkojnë në mënyrë aktive të demokratizojnë qasshmërinë në to; na takon të avokojmë për ndryshime të cilat e përforcojnë të vërtetën se mirëqenia mendore nuk është asnjëherë privilegj për disa, por një e drejtë e lindur dhe e patjetërsueshme për çdo individ.

Në këto përpjekje, nën thirrjet e punën e Psikës, pavarësisht rëndësisë esenciale të hulumtimit shkencor në të kuptuarit e shëndetit mendor, ne theksojmë edhe njëherë rëndësinë e sintezës së empirikës me empatikën, në të përkujtuarit se pas çdo të dhëne e statistike qëndron një individ me një varg përvojash, aspiratash dhe sfidash unike. Duke përqafuar holistiken, përqafojmë krijimin e hapësirave ku të rinjtë ndihen të parë e të dëgjuar.

Poashtu, krahas përpjekjeve të vazhdueshme të Psikës për informim, me qëllim të nxitjes së një kulture mirëkuptimi e mbështetjeje, ne vazhdojmë të besojmë në fuqinë shndërruese të të pajisurit të shoqërisë me njohuri dhe mjete për ta mbështetur njëri-tjetrin në kohë nevojë. Kështu, edhe ky botim, si zgjatim i kësaj përpjekjeje, vjen si rezultat i dëshirës së të rinjve e të rejave në Kosovë, për t'u ndihmuar të tjerëve që t'u japin kuptim përvojave të tyre, përmes nxjerrjes së kuptimit nga përvojat e tyre drejt kërkimit të shëndetit mendor.

Andaj, ne shprehim mirënjohjen tonë më të thellë për të gjithë të rinjtë e të rejtat, që mundësuan realizimin e këtij botimi, me vullnetin më të madh e frymëzues të mundshëm. Dhe, krejt për fund, duke ju uruar një lexim përmbushës, shprehim mirënjohje për të gjitha ju lexuese e ju lexues, që i përkushtoheni shëndetit mendor me një frymë të hapur e përkrahëse. Ndërsa ecim së bashku në këtë udhëtim të njohjes dhe mbështetjes, shpresojmë që këto shkrime të frymëzojnë diskutime dhe të nxisin veprime që i shërbejnë mirëqenies pozitive të të rinjve tanë.

Përzemërsisht,

Veronë Perçuku
Kryeredaktore

“Nën maskën e standardeve të bukurisë dhe impakti i tyre në mirëqenie”

Autore: Viola Greiçevci, Redaktore në revistën “Psika”

“Veç edhe pak, me shtu/humb peshë”
“Veç edhe pak me vendos/largu grimin”
“Veç edhe pak me i zgjatë/pre flokët”
“Veç edhe pak nga kjo, veç edhe pak nga ajo”

Sa herë na ndodh të konfrontohemi me frazën “veç edhe pak...”. Kinse ajo çka jam, çka dua, çfarë vesh, si dukem, “nuk ngjitet” dot në stadin e asaj çka e definojnë dhe e shohin të tjerët si “ideale”. Kinse qenia ime “nuk përkon dot me definicionin e bukurisë”, nuk “zbaton dot rregullat” e të tjerëve, apo nuk “mveshet dot” nën petkun e ndërtuar krejtësisht nga pritshmëritë kolektive jo-reale.

Të ndikuara nga faktorë të shumtë socio-kulturorë dhe të evoluara vazhdimisht përgjatë periudhave të ndryshme kohore e historike, standardet e bukurisë luajnë një rol substancial në formësimin e mënyrës se si ne perceptojmë veten dhe të tjerët. Ideja prapa këtyre standardeve, qëndron në vendosjen e disa “kriterëve” ose “idealeve specifike të bukurisë”, (të tilla si përmasat trupore, tiparet e fytyrës, ngjyra e lëkurës, tekstura e flokëve, etj), të cilat përcaktojnë në një lloj mënyre atë që konsiderohet “tërheqëse” ose “e bukur” në një kontekst kulturor ose shoqëri të caktuar.

Këto standarde mund të kenë efekte të thella në shëndetin mendor të individëve, specifikisht në vetë-imazhin trupor dhe vetë-vlerësimin e individëve. Ndër aleatët të cilët kontribuojnë në përjetësimin e këtyre “idealeve” shoqërore, konsiderohen të jenë: mediat, bashkëmoshatarët, rrethi familjar, kultura, etj. Sipas studimit të Kaziga et al. (2021), të rinjtë kërkojnë të arrijnë forma dhe përmasa jo-reale trupore, për shkak të imazheve jo-reale të krijuara nga shoqëritë ku këta të rinjë jetojnë. Perceptime të tilla cilësohen të jenë produkt i gërshetimit të ndikimeve të jashtme, dhe si rezultat i këtyre ndikimeve nxisin objektiva jo-reale të imazhit trupor tek të rinjtë, duke ndikuar negativisht në vetë-vlerësimin e tyre. Ndërkaq, edhe gjetjet e studimit të Dogan et al. (2018), dëshmojnë impaktin e qëndrimeve të prindërve, rrethit, dhe ndikimit të mediave, në vetë-imazhin trupor të të rinjëve. Bazuar në këto gjetje, kuptojmë se rritja

e presionit “për t’u përshtatur” apo “për t’u dukur në një mënyrë të caktuar”, ka bërë që shumë të rinjë të krahasojnë veten vazhdimisht me modele fiktive dhe të zhvillojnë një perceptim të shtrembëruar për trupin e tyre, e që rrjedhimisht pason në probleme të shëndetit mendor. Është dëshmuar se përbrendësimi si pasojë e promovimit të vazhdueshëm të këtyre “idealeve”, mund të rezultojë në çrregullime të të ngrënit, si anoreksia dhe bulimia.

Ndër gjetjet e studimit të Dogan (2018), dëshmohet se të rinjtë përdornin strategji të formësimit të trupit si: strategji që lidhen me humbjen, shtimin e peshës, shtrëngimin dhe forcimin e muskujve.

Në saje të problemeve tjera të shëndetit mendor si pasojë e këtij efekti, duhet theksuar gjithashtu se ndjenja e vazhdueshme e ankthit për të “përmbushur” këto standarde, mund të rezultojë edhe në nivele të larta stresi, si dhe në probleme të tjera të shëndetit mendor, duke përfshirë këtu depresionin dhe çrregullimin dismorfik trupor. Marrë për bazë efektin e thellë që kanë standartet e bukurisë në mirëqenien tonë, është shumë e rëndësishme që së pari të kuptojmë dhe të reflektojmë mbi ndikimin që mund të kenë faktorët e jashtëm, në mënyrën se si ne shohim veten.

Së dyti, inkurajimi dhe promovimi i vazhdueshëm i idesë së vetë-pranimin dhe gjithëpërfshirjes, mund të ndihmojë në ndërtimin e reziliencës dhe në zbutjen e efekteve të dëmshme të këtyre standardeve në mirëqenien tonë. Duke mbështetur njëri-tjetrin drejt vlerësimit të vetes përtej pamjes fizike, për të njohur dhe çmuar individualitetin e secilit/seciles prej nesh, është një hap kyç i cili nxit nje vetë-perceptim dhe mirëqenie sa më të shëndetshme, dhe njëkohësisht promovon diversitetin brenda shoqërive.

E fundit, por jo më pak e rëndësishme, duajeni trupin e mendjen tuaj, dhe rikujtoni vetes, se ti mjafton për atë çka je dhe se ju vleni çdoherë. Ajo çka gjendet brenda jush, nuk ka as kufinj të kufizuar, e as formë për t’u “përshtatur”, sepse ajo është unikja, ndryshe nga çdo gjë tjetër dhe e vetmja në llojin e saj.

“Kur frika nga mungesa e përfshirjes takon shëndetin mendor”

Autore: Genta Zejnullahu, 24 vjeçare, lindur në Vushtrri, banon në Prishtinë dhe aktualisht po ndjek studimet në Psikologji në kolegjin AAB.

Dëshira e madhe, etja për diçka të cilën nuk e kemi, potencialisht mund të jenë disa nga pengesat për të jetuar një jetë të qetë, me qëllime, dhe emocionalisht të përmbushur. Në një epokë ku jeta jonë është gjithnjë e më e ndërthurur me teknologjinë, përdorimi i rrjeteve sociale ka lehtësuar në mënyrë të konsiderueshme mundësinë për të qenë të informuar rreth aktiviteteve të miqve, familjarëve dhe komunitetit të gjerë. Nga ana pozitive, mund të themi se kjo është një mundësi e mirë për kultivimin e lidhjeve ndërpersonale. Megjithatë nga ana tjetër, duke i konsideruar edhe kufizimet e kohës, kjo gjithashtu do të thotë se individët potencialisht mund të përballen me faktin se po humbasin mundësi për të qenë pjesë e përvojave përmbushëse, që bëhen të dukshme përmes përdorimit të mediave sociale. Kështu, natyra e dyfishtë e përdorimit të mediave sociale ka nxitur interes të gjerë rreth konceptit të frikës për humbjen e shanseve/mundësive (Fear of Missing Out-FoMO).

Imagjinoni këtë: jeni duke lundruar në rrjete sociale, dhe po shihni postimet e miqve tuaj duke shijuar pushimet, duke marrë pjesë në organizime të ndryshme, duke arritur qëllimet e tyre. Ndodh që disa nga ju, të shoqëroheni njëkohësisht me një ndjenjë të shqetësimit, të pamjaftueshmërisë, dhe të ndiheni sikur po humbni momentet më emocionuese të jetës. Pra, ndonëse mund të duket sikur FoMO është e parëndësishme, shohim se ka një ndikim të thellë në shëndetin mendor të individëve.

Przybylski dhe kolegët (2013) definojnë FoMO-në si një ndjenjë frike të përhapur, se të tjerët mund të përjetojnë përvoja përmbushëse dhe shpërblyese në të cilat ne nuk jemi të përfshirë, e cila arakterizohet nga dëshira për të qëndruar vazhdimisht të kyqur me çfarë bëjnë të tjerët. Në kontekstin social, FoMO mund të konsiderohet si nevojë për lidhje, e cila i referohet nevojës për përkatësi dhe krijim të marrëdhënive të qëndrueshme ndërpersonale. Kështu, duke përjetuar FoMO, individët dëshirojnë të mbeten të përditësuar për rrethin e tyre social. Ndër mënyrat efikase për ta bërë këtë, janë mediat sociale, mirëpo kjo mund të çojë në përdorimin e tepërt, e madje drejt varësisë së përdorimit të mediave sociale (Przybylski, 2013).

Rrjedhimisht, FoMO mund të konsiderohet si një mënyrë e pashëndetshme e përdorimit të mediave sociale, për shkak se mund të rezultojë me pasoja të ndryshme në aspektet të ndryshme jetësore dhe emocionale të individëve. Kjo gjendje e vazhdueshme e ndjekës dhe shqetësimit lë gjurmë në shëndetin mendor, duke përfshirë vështirësi me gjumin, sfidat emocionale, shëndetin e dobësuar fizik, ankthin dhe sfida të tjera të natyrës psiko-emocionale (Cupta & Sharma, 2021).

Ndërkaq, edhe studimi i Baker et al. (2016), sjell dëshmi të forta rreth ndërlidhjes midis FoMO dhe aspekteve të ndryshme të mirëqenies mendore dhe fizike. Rezultatet e hulumtimit sugjerojnë një potencial të ulur në shëndetin fizik, emocional dhe kognitiv.

Duke u bazuar në studimet e lartpërmendura, shohim nevojën e theksuar për të pasur kujdes në mënyrën se si përdorim teknologjinë, e sidomos kur bëhet fjalë për ndërveprimin e rrjeteve sociale në jetën tonë të përditshme. Paradoksalisht, FoMO mund të pasojë me tërheqje sociale. Në një përpjekje të pamohueshme për të qëndruar në botën virtuale, individët mund të braktisin lidhjet reale ndërpersonale. Kjo kontribuon që këta individë të cilët përjetojnë FoMO, të hyjnë në një cikël vicioz, për shkak se po përdorin faqet e rrjeteve sociale për ta zbutur vetminë e tyre, e që në realitet ata po e përkeqësojnë atë. Pra, kur kjo ndjenjë shoqërohet me përdorimin e intensifikuar të rrjeteve sociale, mund të ndikojë në lidhjet ndërpersonale dhe të përkeqësojë ndjenjën e vetmisë tek individët.

FoMO është një koncept relativisht i ri i cili ka nevojë për vëmendjen e komunitetit. Kjo gjendje është më shumë se një ndjenjë e zakonshme e ankthit në epokën e mediave sociale. Është shumë e rëndësishme të adresohet FoMO dhe ndikimi i saj në shëndetin mendor dhe fizik, duke theksuar nevojën për të kuptuar dhe trajtuar më mirë këtë fenomen në shoqërinë tonë. Në epokën e mediave sociale, është e rëndësishme të priorizojmë mirëqenien tonë mendore dhe të gjejmë një ekuilibër të shëndetshëm mes botës virtuale dhe asaj reale.

“Jehona digjitale: Rinia, rrjetet sociale dhe mirëqenia mendore”

Autore: Londa Zeka, 19-vjeçare, banon në Prishtinë dhe aktualisht po ndjek studimet në Psikologji në Universitetin e Prishtinës “Hasan Prishtina”.

DAdoleshenca thuhet se është një periudhë shumë e rëndësishme ndryshimesh psikologjike, sociale dhe biologjike për të rinjtë. Një ndikim gjatë kësaj periudhe kanë edhe rrjetet sociale, të cilat me një shkallë jashtëzakonisht të lartë të përdorimit, sigurojnë një platformë ku njerëzit mund të shkëmbejnë ide, të kërkojnë këshilla dhe të ofrojnë udhëzime (O'Reilly, 2018).

Gjithsesi, studimet e ndryshme kanë treguar se përdorimi i rrjeteve sociale lidhet edhe me disa pasoja negative, përfshirë këtu zvogëlimin e kontakteve direkte, ndjesinë e izolimit, dhe probleme të ndryshme të shëndetit mendor (Espinoza, 2011; Kraut, 1998). Në këtë linjë, teoritë sociale tregojnë se përdorimi i rrjeteve sociale ndikon në shëndetin mendor duke ndikuar në mënyrën se si njerëzit, përfshirë adoleshentët, shohin, mirëmbajnë dhe ndërveprojnë me rrjetin e tyre shoqëror. Marrim shembullim e vetë-shprehjes, ku rrjetet sociale vazhdimisht inkurajojnë në shprehjen e “vetes së tyre më të mirë” nga adoleshentët, por në të njëjtën kohë, krahas saj, sjellin edhe nevojën dhe tendencën për një kontroll të tepërt të “pëlqimeve” dhe komenteve që mund t'i marrim nga të tjerët si miratim i vetes së prezantuar (Singleton, 2016).

Për të shtuar tutje, një nga çështjet tjera që rrjedh nga epoka dixhitale është edhe rritja e bullizmit apo ngacmimit kibernetik. Studimet mbi bullizmin kibernetik kanë identifikuar një prevalencë të lartë të kësaj dukurie. Rrjetet sociale dhe aplikacionet e tjera shërbejnë si platforma kryesore për këto sjellje të dëmshme (Hamm, 2015). Tendencat e klasifikuara në kuadër të bullizmit kibernetik mund të manifestohet në forma të ndryshme, duke përfshirë komente ofenduese dhe lënduese në rrjetet sociale, si dhe përhapjen e thashethemeve të dëmshme në internet. Prandaj, duke krijuar një kulturë të respektit dhe mirësisë, është e rëndësishme të thellojmë ndërjegjësimin për këtë problem dhe të promovojmë sigurinë në internet.

Si pothuasje çdo zbulim i cili kërkon rregullim e moderim të kujdesshëm, rrjetet sociale ofrojnë edhe përfitime të mëdha për mirëqenien e adoleshentëve (O'Reilly, 2018). Adoleshentët kanë një sërë mënyrash se si i përdorin rrjetet sociale për të mbrojtur shëndetin e tyre mendor (O'Reilly, 2020).



Duke pasur parasysh se adoleshentët kanë nevojë të ndihen të lidhur, atapërdorin rrjetet sociale për të zvogëluar ndjenjën e izolimit, veçanërisht në situata kur nuk kanë mundësi për të takuar shoqërinë në mjedise të hapura. Kjo ndihmon në përmirësimin e aftësive sociale dhe ofron një platformë për komunikim të vazhdueshëm. Përveç kësaj, është e rëndësishme të theksohet roli i angazhimit social dhe mbështetjes nga shoqëria në këtë kontekst, duke pasur një ndikim shumë pozitiv në lidhjet sociale të adoleshentëve.

Përtej përfitimeve të përmendura, rrjetet sociale janë edhe një platformë shtesë për diskutime të rëndësishme rreth shëndetit mendor, veçanërisht për adoleshentët që përjetojnë sfida gjatë viteve të rëndësishme të zhvillimit. Këto biseda ofrojnë mundësi për të krijuar lidhje me të tjerët, duke ndarë përvoja të ngjashme, dhe ndihmojnë individët të gjejnë identitetin e tyre në një komunitet mbështetës dhe të pasur me diversitet (O'Reilly, 2018; Popat & Tarrant, 2022).

Për përfundim, mund të themi se ndikimi i rrjeteve sociale në shëndetin mendor të adoleshentëve është një çështje e shumëanshme dhe komplekse. Është thelbësore si për prindërit ashtu edhe për adoleshentët të vendosin një ekuilibër midis përfitimeve dhe të metave të rrjeteve sociale, duke inkurajuar përdorimin e përgjegjshëm të tyre. Duke shfrytëzuar aspektet pozitive dhe duke zbutur ato negative, ne mund të hapim rrugën për një hapësirë dixhitale më të shëndetshme dhe të sigurt.

“Nëpër Labirintet e Emocioneve: Si të identifikojmë manipulimin e tyre?”

Autore: Vesa Mala, 16 vjeçare, banon në Fushë Kosovë dhe aktualisht po ndjek mësimet në Ekonomi në SHMEJ “Hoxhë Kadri Prishtina”.

Manipulimi negativ emocional – fjalë dhe sjellje që inkurajojnë ndjenja të errëta, trishti dhe frike. Në disa raste, mund të ndihemi viktimë të këtij manipulimi, ndërsa në të tjera, mund të jemi ata që po e kryejmë. Po kur jemi viktimë e kur jemi ata që po manipulojnë?

Sapo të hyjmë në rrjetet sociale, vend që është bërë si shkollë e jona e dytë, mbledhim me dhjetra informata në sekonda, e jo gjithëherë nga ato të dobishmet. Truke manipulimi, të atilla se si ti bëjmë të tjerët të na pëlqejnë e si të ndikojmë tek të tjerët, shpeshherë na tërheqin vëmendjen. Ndonëse bëhet kështu, me ose pa vëmendje të vetdijshme, ne vetë fillimisht mund të përfshihemi në këto veprime për të arritur qëllimet tona.

Por për çfarë flasim kur flasim për manipulimin emocional?

Manipulimi emocional është një formë kontrolli ku një person përdor taktika të ndryshme për të ndikuar në emocionet, mendimet dhe sjelljet e një personi tjetër (Evans, 2008). Qëllimi këtyre sjelljeve shpesh janë përfitimet egoise, ku në këtë rast, për dallim nga influencimi, nuk nënkuptojmë të mirën e përgjithshme. Influencimi në anën tjetër konsiderohet të jetë një mënyrë e shëndetshme që të rrisim lidhjen ndërnjerëzore dhe ndërveprimin kur bëhet për qëllime në të mirë të të tjerëve, por në rastet kur influencimi përdoret për të ushtruar dominancë dëmtuese, ai kalon në manipulim.

Identifikimi i manipulimit emocional është thelbësor për të parandaluar situata të dëmshme në marrëdhëniet tona. Disa nga tendencat më prezente në rastin e individëve që mund të jenë të përfshirë në realizim të manipulimit emocional përfshijnë prezentimin e vetes si viktimë në mënyrë të padrejtë për të fituar simpati, poshtërimin dhe presionin e një individi tjetër për të arritur qëllime personale, injorimin e ndjenjave të tjetrit ose reagime me zemërim kur ata i shprehin ato, kërcënimet për t'i dhënë fund marrëdhënies ose për t'i bërë dëm personit tjetër, si dhe manipulim me pasiguritë e tjetrit.

E pyetur rreth ndikimit të manipulimit emocional, në një intervistë të realizuar, psikologja Arta Hiseni shpjegon se: “Nga aspekti akademik, në disa raste ka edhe rënie të performancës akademike, që

ndikon më pas në rënie të suksesit të përgjithshëm. Në aspektin social, viktimë ndihet e izoluar dhe e frikësuar, që ndikon negativisht në kultivimin e raporteve të saj shoqërore. Si dhe në aspektin mental, ka një mosbesim të madh ndaj vetës dhe tjerëve, shpeshherë e lidhur me dilemën se çka është e mirë dhe çka është e drejtë.”

Duke shtuar se për këta persona është e rëndësishme “Ta kuptojnë që nuk janë vet.”, znj. Hiseni sugjeron se: “Nëse kanë dyshime që mundën me qenë viktimë të manipulimit emocional apo për çfarëdo lloj vështirësie, të kerkojnë ndihmë profesionale, ndihmë nga personat e besueshëm në shkollë, apo edhe jashtë saj, që mund t'i ndihmojnë për orientim. Në fakt, individi bëhet më i vetëdijshëm për manipulimin atëherë kur lexon më tepër për të. Për fund, një mesazh është që secili prej jush ta kuptojë që e ka rëndësinë e tij/saj dhe që gjithmonë do të ketë persona që janë të gatshëm t'ju ndihmojnë nëpër gjithçka që jeni duke kaluar. Vetëdijësimi mbi këtë fenomen, por edhe shumë të tjera, është çelësi i një zhvillimi të suksesshëm. Andaj vazhdoni të edukoheni dhe të merrni informata nga burimet e sigurta.”

Duke mos jua ngarkuar tutje porosinë e psikologes Hiseni, ta kujtojmë se orientimi te personat me potencial për të na ndihmuar është thelbi që të kalojmë këto vështirësi dhe çdo vështirësi që mund të lindë ndërkohë.



“Prindërimi si praktikë arkitekturale e jetës emocionale të fëmijëve”

Autore: Rrita Basha, 23 vjeçare, me prejardhje nga Suhareka, banon në Fushë Kosovë dhe aktualisht po ndjek studimet në Psikologji në Kolegjin AAB.

Që nga mosha shumë e hershme, fëmijët përjetojnë dhe shprehin emocione të ndryshme, dhe sjelljet prindërore janë konstrukte rrjedhimisht të rëndësishme të zhvillimit të aftësive të rregullimit të emocioneve të tyre (Kiel, 2015). Rregullimi i emocioneve përfshin aftësinë për të njohur dhe shprehur emocionet e një personi në mënyrë të përshtatshme. Kjo paraqet një proces i cili përfshin menaxhimin, kontrollin dhe modifikimin e emocioneve në mënyrë që të përshtaten me situatën e dhënë. Kjo aftësi është e shumë rëndësishme për një zhvillim shoqëror dhe emocional të shëndetshëm, që përfshin mirëqenien e shëndetit mendor, aftësinë për të ruajtur lidhjet e suksesshme me rrethin dhe familjen, si dhe për të arritur sukses akademik.

Në raport me aftësinë për rregullim emocional, studime të ndryshme tregojnë se faktorë të ndryshëm, në faza të ndryshme, luajnë role të ndryshme për zhvillim adekuat emocional. Në rastin e grupmoshave më të reja, krahas faktorëve të ndryshëm, të dhëna të ndryshme tregojnë se mbështetja emocionale nga prindërit, duke demonstruar ndjenja pozitive dhe strategji bashkëpunuese, ka ndikim pozitiv në një rregullim efektiv të emocioneve tek fëmijët (Kliewer, 2004; Morris & Age, 2009). Përkundër kësaj, nëse fëmijët përballen me një lloj kontrolli psikologjik të dëmshëm, shprehje të zemërimit dhe të kritikave jo të mirë formuluar dhe adresuar, ata mund të hasin në vështirësi në rregullimin e emocioneve të tyre (Lee, 2015; Morris, Cui & Steinberg, 2013). Gjithashtu, vetë adoleshentët shprehin se ata ndjejnë më shumë ndjenja pozitive kur janë me prindërit e tyre, sesa kur janë vetëm (Morris, 2017).

Sipas Morris dhe kolegëve (2007), prindërit ndikojnë në rregullimin e emocioneve të fëmijëve përmes tre mekanizmave: 1) vëzhgimit të emocioneve të prindërve nga fëmijët (fëmija sheh menyrën se si vetë prindi i menaxhon emocionet dhe atë e merr si model), 2) praktikën prindërore lidhur me emocionet (mënyra se si prindërit flasin dhe reagojnë ndaj emocioneve të fëmijës), dhe 3) atmosferën emocionale të familjes (në përgjithësi raporti i tërë familjes lidhur me emocionet dhe lidhja mes antarëve të familjes). Pra, vetë-rregullimi dhe menaxhimi i emocioneve të prindërve ndikojnë drejtpërdrejt në rregullimin emocional të fëmijës

përmes mësimin vëzhgues, dhe indirekt përmes formimit të mjedisit familjar. Ky ndikim fillon që nga foshnjëria dhe ndikon në rregullimin emocional të individit edhe në fazat e tjera të zhvillimit.

Kur flitet për këto mekanizma, në rastin e mekanizmit të parë, Ilirjana Totaj Basha, psikologe, nënvizon se vëzhgimi i emocioneve të prindërve nga fëmijët ofron një shembull konkret. Për shembull, nëse një fëmijë është ekspozuar ndaj dhunës psikologjike nga një prind, i cili përdor fjalë ofenduese dhe ngrit zërin pa kontrolluar emocionet, ndoshta fëmija do të përdorë të njëjtat shprehje ofenduese dhe do të ngritë zërin në raste të ngjashme.

Tek mekanizmi i dytë, praktikën prindërore lidhur me emocionet, psikologjia na jep shembull që nëse fëmija ka shfaqur emocione si zemërimi, mërzia ose faji, dhe prindi e ka mbështetur duke i thënë shprehje si: “Është në rregull të ndihesh në këtë mënyrë”, “Gjithqka që ndjen tani është normale”, “Nëse të vjen për të qajtur, thjeshtë qajë”, atëherë këto shprehje kanë reflektuar te fëmija, i cili në të ardhmen ka inkurajuar veten e tij me këto shprehje. Tek mekanizmi i tretë, atmosfera emocionale e familjes, psikologjia thekson se fëmijët që rriten në atmosferë emocionale përgjithësisht pozitive, do të mësohen se është në rregull të ketë emocione dhe se ekzistojnë mënyra të shëndetshme për t'i shprehur dhe rregulluar ato. Ata fëmijë ndihen të sigurtë, të mbështetur dhe kanë vetëbesim në aftësitë e tyre. Me këto gjetje të prezantuara, është e rëndësishme të theksohet se roli i prindit ka një ndikim thelbësor në zhvillimin emocional të fëmijës. Kjo na inkurajon të përqendrohemi në tre mënyrat kryesore se si prindërit ndikojnë në rregullimin e emocioneve të fëmijës: duke i shfaqur si shembuj (modelimi/vëzhgimi), duke përdorur praktika të veçanta lidhur me trajtimin e emocioneve dhe duke krijuar një atmosferë emocionale të ngrohtë brenda familjes. Kështu, një fokus i veçantë duhet t'i kushtohet përmirësimit të aftësive të prindërve për të rregulluar emocionet e tyre dhe për të reflektuar këto teknika te fëmijët. Këta hapa përmirësojnë atmosferën emocionale të tërë familjes, ndërtojnë marrëdhënie më të forta prind-fëmijë dhe mund të çojë potencialisht në një rregullim emocional më efikas të fëmijës (Morris, 2017).

“Roli i përfshirjes së prindërve në shëndetin mendor të nxënësve në shkollimin e mesëm”

Autore: Blerta Ademi, 21 vjeçare, banon në Prishtinë dhe aktualisht po ndjek studimet në Gjuhë dhe Letërsi Angleze në Universitetin e Prishtinës “Hasan Prishtina”.

Shkollimi mesëm mund të jetë periudhë sfiduese për shumë nxënës, pasi ata ballafaqohen me një shumëllojshmëri presionesh akademike, shoqërore dhe personale. Kjo periudhë është thelbësore për zhvillimin e tyre, jo vetëm në aspektin akademik, por edhe në aspektin e mirëqenies së tyre mendore. Përfshirja e prindërve luan një rol të rëndësishëm në formimin e mirëqenies mendore të një nxënësi gjatë këtyre viteve. Ky artikull shpalosë ndikimin e thellë të përfshirjes së prindërve në mirëqenien mendore të nxënësve të shkollës së mesme, duke u bazuar në raporte psikologjike dhe hulumtime për të theksuar rëndësinë e prindërve aktivë dhe mbështetës.

Njohja dhe kuptimi i mirëqenies mendore të nxënësve gjatë shkollimit të mesëm:

Para se të zhytemi në rëndësinë e përfshirjes prindërore, është rëndësishme e të kuptohen sfidat e betejat me të cilat ballafaqohen ata nxënës në kuadër të sferës së shëndetit mendor. Adoleshenca është një kohë e zhvillimit të hovshëm emocional dhe psikologjik, duke e kthyer këtë në një periudhë me ndjeshmeri më të lartë ndaj sfidave të shëndetit mendor. Sipas një studimi të botuar në JAMA Pediatrics (2022), periudha midis vitit 2016 dhe 2020 dëshmoi një rritje prej 29% të diagnozave të ankthit tek fëmijët e moshës 3 deri në 17 vjeç, së bashku me një rritje prej 27% të rasteve të depresionit. Kjo thekson nevojën për metoda efikase që mbështesin mirëqenien e tyre.

Ndikimi i përfshirjes së prindërve:

Mbështetja emocionale dhe komunikimi:

Një nga aspektet më të rëndësishme të përfshirjes së prindërve është ofrimi i mbështetjes emocionale. Komunikimi i hapur dhe i sinqertë mes prindërve dhe nxënësve mund të krijojë një hapësirë të sigurt për të diskutuar shqetësimet, frikën dhe ankthin e tyre. Ky komunikim ndihmon nxënësit të ndjehen të vlerësuar dhe të dëgjuar, duke zvogëluar ndjenjat e izolimit dhe stresit. Një raport i publikuar në Journal of Adolescence, tregon se nivelet e larta të komunikimit mes prindërve dhe fëmijëve janë të shoqëruara me nivele më të ulëta të depresionit dhe ankthit te adoleshentët (Ioffe, 2020).

Udhëzimi dhe mekanizmat ndihmës:

Prindërit që përfshihen në mënyrë aktive në jetën e fëmijës së tyre mund të ofrojnë udhëzim për të trajtuar stresin dhe sfidat. Ata mund të ndihmojnë nxënësit të zhvillojnë aftësi efikase zgjidhjesh dhe mekanizma të përshtatshëm ndihmues. Adoleshentët që marrin këtë lloj mbështetje janë më mirë të pajisur në menaxhimin e presionit akademik dhe sfidave shoqërore. Sipas studimit të Ioffe dhe kolegëve (2020), adoleshentët që raportuan nivele të larta të udhëzimit prindëror treguan nivele më të ulëta të stresit dhe si rezultat nivele më të larta të mirëqenies mendore.

Monitorimi dhe ndërhyrja e parakohshme:

Prindërit që i kushtojnë vëmendje sjelljes dhe mirëqenies emocionale të fëmijëve të tyre mund të identifikojnë sinjale të stresit në faza të hershme. Njohja e ndryshimeve në disponim, sjellje ose performancë akademike mund të mundësojë prindërit të kërkojnë ndihmë profesionale ose të ofrojnë mbështetje emocionale sipas nevojës. Ndërhyrja e parakohshme është jetike për të parandaluar çrregullimet e mirëqenies mendore që shkaktohen nga stresi, ndërsa monitorimi prindëror është një faktor mbrojtës kundër zhvillimit të çrregullimeve të ndryshme psikologjike te adoleshentët (Pollak, 2020).

Vendosja e pritshmërive reale:

Pritshmëritë e larta të prindërve, nën shoqërimin e mbështetjes së nevojshme, mund të motivojnë adoleshentët për të arritur suksese të larta, por pritshmëritë e pashoqëruara me mbështetje mund të shkaktojnë stres dhe ankth të panevojshëm. Prindërit që përfshihen në vendosjen e qëllimeve realiste ndihmojnë në parandalimin e stresit akademik. Adoleshentët kanë nevojë për shtyrje drejt sukseseve, por kjo duhet bërë në mënyrë të duhur dhe duke i treguar atyre se rezultatet e punës mund të përmirësohen dhe se nuk janë produkt final. Shpeshherë, adoleshentët që ndjejnë presion nga prindërit e tyre arrijnë në nivele të larta të pasigurive kur përballen me dështime apo edhe gabimet nga më të thjeshtat, shkak i mosmbështetjes së duhur prindërore. Përfshirja e prindërve në vendosjen e qëllimeve mund të zvogëlojë stresin akademik dhe të përmirësojë përgjithësisht mirëqenien (Roy & Giraldo-García, 2018).

Sfidat ndaj përfshirjes së prindërve:

Përderisa përfshirja e prindërve është jetike, është e rëndësishme të njihen sfidat me të cilat përballen prindërit dhe nxënësit. Disa nxënës mund të hezitojnë apo edhe refuzojnë përfshirjen e prindërve për shkak të dëshirës për pavarësi, duke çuar në konflikte potenciale. Për më tepër, vetë prindërit mund të përjetojnë stres dhe kufizime kohore që pengojnë aftësinë e tyre për të qenë të përfshirë në jetën e fëmijës së tyre. Gjetja e ekuilibrit të duhur mes përfshirjes dhe autonomisë është një detyrë delikate.

Faktorët kulturorë dhe socioekonomikë:

Është e rëndësishme të theksohet se faktorë kulturorë dhe socioekonomikë mund ta ndikojnë nivelin e përfshirjes së prindërve. Në disa kultura, traditat e përfshirjes familjare në arsim mund të jenë më të forta, ndërsa në të tjera mund të jenë më pak të theksuara. Dallimet socioekonomike gjithashtu mund të ndikojnë në aftësinë e prindërve për t'u përfshirë, pasi kufizimet financiare dhe detyrat e punës mund të kufizojnë disponueshmërinë e tyre. Ata mund të jenë nën presionin e mbajtjes së dy apo më shumë punave duke shpër në kohë të pamjaftueshme për fëmijët e tyre.

Rekomandime për përfshirje më efektive të prindërve:

Mbani komunikim të hapur, duke inkurajuar dialogun e hapur me fëmijët tuaj dhe dëgjoni aktivisht shqetësimet e tyre. Po ashtu, vendosni pritshmëri reale duke bashkëpunuar me fëmijët tuaj për të vendosur qëllime të arritshme, duke marrë në konsideratë aftësitë dhe synimet e tyre. Provoni të njiheni me shenjat paralajmëruese të stresit ose ndryshimeve në sjellje që mund të tregojnë nivele të ulëta të mirëqenies së tyre. Në këto raste dhe jo vetëm, ofroni mbështetje emocionale duke krijuar një hapësirë të sigurt për fëmijët tuaj që të shprehin ndjenjat e tyre dhe ofroni mbështetje emocionale gjatë periudhave të vështira për ta. Gjiashtu, nëse vini re shenja të vazhdueshme të përkeqësimit të shëndetit mendor, mos hezitoni të kërkonti ndihmë nga një profesionist i kësaj fushe (American Academy of Pediatrics, 2018; National Institute of Mental Health, 2021; American Academy of Child & Adolescent Psychiatry, 2022).

“Pasqyra empatike: Bota e neuroneve pasqyrë”

Autorë: Ardi Zenelaj, 17 vjeçar, banon në Prishtinë dhe aktualisht po ndjek mësimet në “American School of Kosova”

A kenë përjetuar një ndjenjë trishtimi kur një mik ka ndarë me ju hallet që po e shqetësojnë? Ose a ju ndodh shpesh të buzëqeshni spontanisht kur dikush tjetër shkëlqen nga lumturia?

Ky nuk është vetëm një aksident i rastësishëm e i mistershëm. Këto momente janë dëshmi se si qenie njerëzore, jemi të prirur për të qënë empatik dhe për ta njohur botën psikologjike të personave që na rrethojnë.

E definuar si aftësia për të kuptuar dhe ndjerë atë që dikush tjetër po përjeton, me mirëkuptim dhe dhembshuri, fjala ‘empati’ rrjedh nga fjala në gjuhën gjermane ‘einfühlung’, e cila do të thotë ‘nëndjenjë’. Empatia është një koncept kompleks që përfshin tipare emocionale, mirëkuptimi dhe dhembshurie të cilat kalojnë përtej rezonancës së thjeshtë emocionale. Ky kombinim kompleks bën të mundur që njerëzit të ndjejnë dhe të kuptojnë ndjenjat e të tjerëve, duke krijuar një lidhje mes njëri-tjetrit që është thelbësisht njerëzore (Riess, 2017). Nga fusha e neurologjisë, empatia lidhet thellë edhe më të ashtëquajturat ‘neurone pasqyrë’ - një aspekt magjepsës i trurit që lidh individualen me kolektiven.

Neuronet pasqyrë, ashtu siç mund ta hamendësoni nga emri, janë një kategori neuronesh që aktivizohen kur individi kryen një aktivitet të caktuar, kur sheh dikë tjetër që kryen të njëjtin veprim. Ato u identifikuan për herë të parë në vitet e 90-a nga një ekip i udhëhequr nga neuroshkencëtari italian Giacomo Rizzolatti. Të dhënat e ndryshme tregojnë se, përmes punës së këtyre neuroneve, përveç veprimeve, pasqyrohen edhe përjetimet dhe emocionet. Sa i takon aspektit anatomik, neuronet pasqyrë gjenden në lobin parietal inferior dhe korteksin paramotorik të trurit, ku sigurojnë një urë nervore që lejon një individ të përjetojë proceset mendore dhe emocionale që personi tjetër po kalon (Rizzolatti & Craighero, 2004).

Në raport me empatinë ato reflektojnë një marrëdhënie dinamike dhe reciproke. Përmes aktivizimit të neuroneve pasqyrë në rastet kur vëzhgojmë një emocion ose sjellje tek të tjerët, ne simulojmë përvojën e vëzhguar në qarkun tonë të trurit. Ky pasqyrim nervor përfshin një ndarje të thellë të gjendjeve emocionale, duke na mundësuar të lidhemi me përvojat e njerëzve përreth nesh (Iacoboni, 2009).



Si rezultat i marrëdhënies së tyre intriguese, sjelljet empatike mund të aktivizojnë dhe ndezin këto qarqe nervore, ashtu si neuronet pasqyrë na ndihmojnë të kuptojmë përvojat e të tjerëve. Kjo marrëdhënie reciproke sugjeron një lak të vazhdueshëm të mirëkuptimit të përbashkët midis përvojave dhe veprimeve, duke nxjerrë në pah natyrën dinamike të lidhjes së neuroneve empati-pasqyrë.

Përveç në suaza të ndërveprimeve individuale, neuronet pasqyrë ndikojnë edhe në kontekstet sociale. Njerëzit janë të predispozuar të mësojnë duke vëzhguar dhe modeluar apo kopjuar të tjerët që në moshë të hershme. Në këtë rast neuronet pasqyrë janë thelbësore për këtë proces të të mësuarit social, duke u mundësuar si fëmijëve ashtu edhe të rriturve të imitojnë sjelljet e të tjerëve përreth tyre dhe të marrin aftësi të sofistikuara, të përvetësojnë norma të caktuara kulturore dhe sjellje përkatëse sociale (Mara, 2017).

Si përfundim, duke u thelluar në lidhjen e ndërlikuar midis empatisë dhe neuroneve pasqyrë, ne mund ta shohim se më shumë sesa thjesht një lidhje nervore; empatia dhe neuronet pasqyrë përbëjnë thelbin e përvojës sonë të përbashkët njerëzore. Empatia, si ura lidhëse midis mendjeve dhe zemrave, ndërthuret pa probleme me neuronet pasqyrë, ‘arkitektët’ e aftësisë sonë për të kuptuar dhe ndjerë emocionet e të tjerëve. Ndërsa kuptojmë ndërlikimet e këtij ndërveprimi nervor, e gjejmë veten në pragun e një bote më empatike dhe të bashkuar, ku mirëkuptimi dhe përvojat e përbashkëta krijojnë mjedise bashkëpunuese të lidhjes njerëzore, duke kontribuar kështu në mirëqenien emocionale dhe mendore të njëri-tjetrit.

“Kujdesi për mendjen: Shëndeti mendor i grave gjatë muajit të ndërgjegjësimit për kancerin e gjirit”

Autore: Dorentina Muriqi, 19 vjeçare, banon në Prishtinë dhe aktualisht po ndjek studimet në Psikologji në Universitetin e Prishtinës “Hasan Prishtina”.

Muaji tetor njihet si muaji i ndërgjegjësimit për kancerin e gjirit. Ky muaj konsiderohet si një kohë kur vazhdimisht tregohet se duhet të kujdesemi për shëndetin tonë fizik dhe mendor, duke u fokusuar në inkurajimin për të bërë monitorimin e rregullt të gjendjes shëndetësore, përfshirë edhe ekzaminimin e shëndetit mendor (Naughton & Weaver, 2014). Megjithëse ofruesit e kujdesit shëndetësor zakonisht i kushtojnë më shumë vëmendje simptomave fizike dhe aspektit fizik të shëndetit, shëndeti mendor shpesh anashkalohet për adresim në përmasa të nevojshme. Kështu, duke marrë parasysh se kanceri i gjirit ka ndikim të nivelit e llojit të ndryshueshëm tek gratë, është e rëndësishme që gjatë këtij muaji të ndajmë vëmendjen edhe në përkrahje e mbështetje psikologjike, duke i përkushtuar kujdesin e nevojshëm jo vetëm shëndetit fizik, por edhe për atij mendor. Diagnostikimi me kancer të gjirit mund të sjellë një përzjerje emocionale, duke përfshirë këtu edhe përvoja me ankthin dhe depresionin (Taft, 2022). Fatmirësisht, me ndërgjegjësimin e rritur për kancerin e gjirit në popullatë, trajtimi psikologjik ka bërë përmirësime të dukshme në këtë drejtim. Studiues të ndryshëm kanë theksuar rëndësinë e ndërgjegjësimit të publikut përmes kampanjave dhe postimeve në media sociale për të siguruar që trajtimet psikologjike të jenë të arritshme për të gjithë personat në nevojë. Edhe pse trajtimi psikologjik mund të zgjasë më shumë se ai fizik, pa dyshim se kontribuon në krijimin e një perspektive të re pozitive për gratë me kancer të gjirit (APA, 2011).

Nga shumë studime është vërejtur që mirëqenia psikologjike është mjaft e lidhur me shkallën e përbalimit të suksesshëm të kancerit të gjirit, ku sipas studimit të Giese-Davis dhe kolegëve (2010), personat që kanë paraqitur simptoma të reduktuara të depresionit kishin një mesatare më të lartë të përvojave më pak të vështira me kancerin e gjirit sesa gratë me simptoma të përkeqësuar. Gratë të cilat i kanë mbijetuar kancerit të gjirit gjithashtu tregojnë shenja të ankthit dhe ndjenjave negative dhe në përgjithësi raportojnë për një nivel më të ulët të cilësisë së jetës në krahasim me gratë të cilat nuk kanë histori me kancerin e gjirit (Carreira, 2020). Për një grup të konsiderueshëm të tyre, ky ndikim mund të vazhdojë edhe pas kohës kur rreziku është marrë në kontroll. Megjithatë, është vlerësuar se një pjesë e madhe e tyre do të përjetojnë përmirësime të dukshme në mirëqenien e tyre psikologjike

(Andrykowski, 2008). Shumë prej tyre raportojnë se si ballafaqimi me kancerin e gjirit ka ndikuar në rritjen e niveleve të reziliencës dhe ju është prezantuar si mundësi për tu bërë më të forta (De Pace, 2021). Për më shumë, përderisa për disa prej të mbijetuarave muaji tetor paraqet 31 ditë të gjata rikujtimi për atë që kanë përjetuar, për disa të tjerë paraqitet si një rikujtim për sfidat që kanë kaluar me sukses. Pavarësisht kësaj, është e rëndësishme që shoqëria të ofrojë kujdes të vazhdueshëm ndaj mirëqenies psikologjike dhe të pranojë me mirëkuptim ndjenjat dhe mendimet që mund të lindin e prezantohen nga individë të ndryshëm gjatë kësaj kohe.

Shtuar tutje, gjatë muajit tetor, një fokus i veçantë duhet vendosur edhe tek gratë që nuk kanë histori me kancerin e gjirit. Sipas studimit të Moser et.al (2013), 36% e pjesëmarrësve i evitojnë vizitat tek mjeku, ku shkak kryesor i këtij evitimi është frika se mos do të diagnostifikohen me një lloj të caktuar kanceri. Kjo gjetje ka dalë edhe nga studimi i Taha dhe kolegëve (2012), ku me intervistimin e 64 grave, disa gra treguan se si e evitojnë ekzaminimin e gjoksit për shkak se edhe nëse do të kishin kancerin, ato nuk duan që ta dinë se e kanë atë. Përveç frikës së mundësisë së diagnostikimit me kancer, gratë gjithashtu mund të ndiejnë frikë se partnerët e tyre nuk do i duan më në të njëjtën mënyrë si më parë. Ato gjithashtu mund të frikësohen nga stigmatizimi që mund të vijë nga shoqëria dhe nga frika se, edhe nëse sëmundja shërohet, ajo mund të kthehet prapë (Taha, 2012). Për këtë dhe shumë arsye shoqërore, gjatë kësaj kohe dhe jo vetëm, është qendësore të inkurajojmë njëri-tjetrin të ndajmë kujdes dhe ndjeshmëri për shëndetin tonë, duke përfshirë edhe ekzaminimin e rregullt të gjirit. Kujdesi për veten dhe për të tjerët është një shenjë e fuqishme e vlerësimit dhe mbështetjes.

Andaj, përgjatë muajit të ndërgjegjësimit për kancerin e gjirit e rëndësishme është të fokusohemi edhe në shëndet mendor të grave. Përqendrimi në këtë sferë ndihmon në uljen e stigmës dhe ndjesisë së turpërimit që kjo temë mund të shkaktojë. Kjo mbështetje duhet të vazhdojë edhe kur nuk jemi në muajin tetor, për shkak se nevoja për këshillim dhe mbështetje nga komuniteti nuk mbaron këtu. Shëndeti mendor dhe ai fizik vazhdojnë të ndikojnë njëri-tjetrin, prandaj rëndësia që të kemi një qasje të kujdesshme ndaj të dy koncepteve mbetet përherë prezente.

“Ngjyrat psikoterapeutike të artit”

Autore: Eneda Gorani, 18 vjeçare, banon në Drenas dhe aktualisht po ndjek studimet në Psikologji në Universitetin e Prishtinës “Hasan Prishtina”.



Terapia e artit është një metodë inovative që shfrytëzon krijimtarinë artistike për të ndihmuar në rregullimin emocional dhe jetën tonë psikike në përgjithësi. Kjo terapi përfshin përdorim të teknikave të ndryshme artistike si skulptura, muzika, shkrimi kreativ, vizatimi dhe forma të tjera të arteve. Si formë unike e terapisë, ajo përdor artin si mënyrë e të shprehurit, dhe ka për qëllim të zvogëlojë shqetësimin dhe të përmirësojë shëndetin social, emocional dhe mendor të atyre që angazhohen në të.

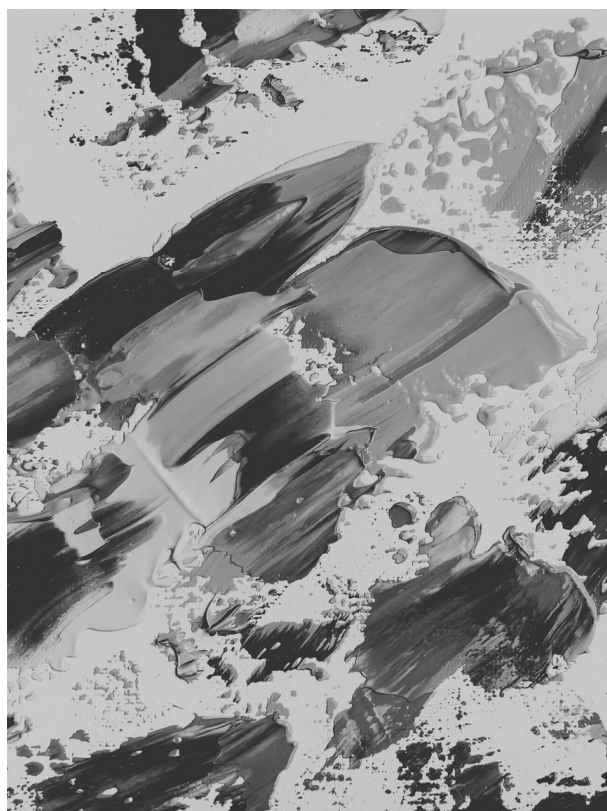
Përkitazi përkufizimit të saj, terapia e artit dobinë e saj konsiderohet ta dëshmojë, specifikisht, kur aplikohet pas përjetimeve të vështira ose traumatike, përjetime këto për të cilat mund të jetë e vështirë të flitet në periudha të caktuara. Terapia e artit ka demonstruar efikasitet në trajtimin e shumë sfidave të ndryshme që prekin trurin e njeriut, duke përfshirë demencën, e cila karakterizohet nga rënia e aftësisë për të kujtuar, menduar dhe kryer operacione të tjera kognitive (Deshmukh, Holmes & Cardno, A. 2018).

Malchiodi (2011), në një krijim të saj, ndan përvojën e Eduardo, një person i cili përdorte artin si terapi. Afër të tridhjetave të tij, Eduardo po kalonte në sfida të vështira të problemeve të shëndetit mendor, i cili krahas ndihmës psikiatrike u ndihmua dukshëm edhe përmes terapisë së artit për t'i menaxhuar këto sfida. Ai i kishte ruajtur veprat e tij të artit për shumë vite dhe ishte shumë e lehtë për ta kuptuar se sa e rëndësishme ishte terapia e artit për të, duke treguar tutje se sa e dobishme mund të jetë terapia e artit si modalitet trajtimi, në kombinim me modalitete të tjera të rëndësishme.

Përveç dëshmimeve në letërsi, një tjetër rrëfim si ai i Frida Kahlo - një artiste e cila çmohet për ndikim e saj - njihet nga të gjithë adhuruesit e artit. Sfidat shëndetësore me të cilat u ballafaqua, ajo zgjodhi t'i kalojë përmes artit. Thujse të gjitha pikturat e saj përmbanin portrete të vetes, të cilat në interpretime të ndryshme dalin të jenë prezantime simbolike edhe të përvojave të saja të thella psikologjike.

Gjithsesi, për të përdorur terapinë e artit, nuk kërkohet të kesh përvojë si artist. Krejt çka të duhet janë ngjyrat, një bllok për vizatim, një mjet muzikor ose një laps e një fletore. Megjithatë, edhe pse aftësitë artistike nuk janë të nevojshme që terapia e artit të jetë e suksesshme, shumë të rritur që besojnë se nuk janë krijues ose artistikë, mund të jenë rezistentë ose skeptikë ndaj procesit.

Prandaj, për të siguruar një përvojë sa më të pasur gjatë procesit, nëse ky shkrim veçse ju ka bërë ta kondisderoni terapinë e artit, para se të provoni atë, konsultimi me një ekspert të shëndetit mendor është një hap tejet i rëndësishëm që duhet ta bëni.



“Rreziqet psikosociale në punë: Njohje dhe strategji”

Autore: Blerina Rexhepi, 20 vjeçare, vjen nga Komuna e Vitisë, aktualisht banon në Prishtinë dhe ndjek studimet në Psikologji në Universitetin e Prishtinës “Hasan Prishtina”.

A ju ka ndodhur ndonjëherë të mos jeni në gjendjen tuaj më të mirë për të shkuar në punë?

Nëse po, atëherë ju ftojë të reflektoni në atë se cilat kanë qenë veprimet tuaja në rast se jeni ndjerë ashtu.

Çka nëse gjendja juaj, në ditë të caktuara, nuk lidhet me shëndetin fizik? A e keni lirinë të kontaktoni me përgjegjësin tuaj dhe t'i tregoni si ndiheni?

Këto dhe shumë pyetje të tjera, që na çojnë drejt kuptimit se kur flasim për “gjendjen” tonë, nuk nënkuptojmë vetëm gjendjen fizike, që sektorët e punës zakonisht kërkojnë edhe arsytim mjekësor në rast se raportojmë vështirësi në të, por nënkuptojmë edhe gjendjen psikologjike për të cilën nuk flitet shpesh. Edhe në rastet kur flitet për të, injorohet shpesh me arsytimin që nuk përbën një pjesë të shëndetit. Pothuajse 60% e popullsisë në botë janë pjesë e botës së punës (Organizata Botërore e Shëndetësisë [OBSh] & Organizata Ndërkombëtare e Punës [ONP], 2022). Aty kalohet gjysma e ditës, gjë kjo që e bën shumë të rëndësishme të dimë ndikimet që ka ajo tek ne. Puna e denjë mund të jetë përkrahëse për shëndet mendor të atyre që angazhohen në të, në rastet kur ajo përfshin sigurim të jetesës, ndjenjave të qëllimit, besimit e arritjes, mundësisë për marrëdhënie pozitive dhe të pjesëmarrjes në komunitet, krahas elementeve të tjera me rëndësi (OBSh & ONP, 2022).

Gjersa puna në mjedise të sigurta dhe të shëndetshme është një e drejtë themelore, mjediset e sigurta dhe të shëndetshme të punës kanë poashtu më shumë gjasa të minimizojnë konfliktet dhe të përmirësojnë natyrën e pjesëmarrjes në punë (OBSh & ONP, 2022).

Por çfarë ndodh në rastin e kundërt?

Më shumë se gjysma e fuqisë punëtore globale punon në ekonominë informale (Bonnet, 2019), pra në mjedise ku shpesh nuk ka rregulla për shëndetin dhe sigurinë.

Rreziqet psikosociale në vendin e punës përfshijnë faktorë të ndryshëm që mund të ndikojnë ndjeshëm në shëndetin mendor dhe mirëqenien e një punonjësi (OBSh & ONP, 2022).

Këto rreziqe mund të lindin nga kushte të tilla si kërkesat e larta për punë, kontrolli i ulët mbi detyrat dhe mbështetja e ulët sociale (OBSh & ONP, 2022). Përveç kësaj, ekspozimi ndaj ngacmimit, diskriminimit dhe dhunës në vendin e punës mund të çojë në shqetësime të rënda psikologjike (OBSh & ONP, 2022).

Organizata Ndërkombëtare e Punës thekson rëndësinë e trajtimit të rreziqeve në vend të punës për të siguruar një mjedis pune të sigurt dhe të shëndetshëm për të gjithë (OBSh & ONP, 2022). Ndërkaq, për të mbrojtur shëndetin mendor, rekomandohen disa strategji për të mbrojtur shëndetin mendor (OBSh & ONP, 2022). Këto përfshijnë (1) trajnimin e menaxherëve në fushën e shëndetit mendor, që do të ndihmohen të njohin dhe të reagojnë si duhet ndaj punëtorëve që përjetojnë shqetësime emocionale (OBSh & ONP, 2022).

Poashtu, është shumë e rëndësishme (2) të zhvillohen aftësi ndërpersonale si komunikimi i hapur dhe dëgjimi aktiv (OBSh & ONP, 2022). Një tjetër rekomandim nga OBSh dhe ONP (2022) është (3) të nxitet kuptimi se si stresorët e punës ndikojnë në shëndetin mendor dhe se si mund të menaxhohen ata. Gjithashtu, përveç trajnimeve për menaxherët, duhet (4) të mbahen trajnime edhe për punëtorët, për të promovuar edukimin dhe ndërgjegjësimin rreth shëndetit mendor dhe për të reduktuar stigmën (OBSh & ONP, 2022).

Kjo do të ndihmojë në trajtimin e kolegëve që mund të përballen me vështirësi të këtij lloji. Përveç kësaj, OBSh dhe ONP (2022) rekomandojnë edhe ndërhyrjet nga profesionistët e fushës për individët që po përjetojnë vështirësi, duke i ndihmuar ata të zhvillojnë aftësi për të menaxhuar stresin dhe për të reduktuar simptomat e shëndetit mendor.

Si përfundim, një punë me karakteristikat e përmendura ka një rol pozitiv në mirëqenien dhe shëndetin mendor të punonjësve.

Andaj, puna është një sistem shumë i nevojshëm dhe duhet të jemi pjesë e saj, por në anën tjetër është detyrë e jona, punëdhënësve dhe kolegëve që të ndihmojmë në përmirësimin e mjediseve dhe kushteve për shëndet mendor të mirë në punë.

“Psikologjia e sjelljes së konsumatorit: Kuptimi i motivimeve, emocioneve dhe shëndetit mendor në procesin e blerjes”

Autore: Sare Xhakalija, 22 vjeçare, e lindur në Prishtinë dhe aktualisht po ndjek studimet në Master për Menaxhim Ndërkombëtar dhe Psikologji në Universitetin Rhine-waal në Gjermani.

Në ditët e sotme rutina ditore e gjithësecilit mund të jetë e ndryshme nga e tjetrit, herë më dinamike herë më e qetë, herë më e pasur me aktivitete e herë më monotone. Mirëpo, lehtësisht, mund t'i kategorizojmë disa aktivitete ku mund të cilësohen si të përbashkëta e gjithashtu të domosdoshme për të gjithë ne, ku njëra ndër to mund të jetë edhe blerja e shumë që mund të bëjmë gjatë rutinës sonë ditore, duke filluar nga blerja e bukës së mëngjesit deri te blerja e një aksesori shtëpiak.

Blerja e gjësendeve, qoftë në nevojë, qoftë për dëshirën tonë, mund të duket diçka shumë e thjeshtë, një veprim që nuk merr shumë kohë dhe energji, mirëpo si thoni të zbrerim së bashku poshtë akullit të IceBerg-ut? A është thjeshtë nevoja ajo që na shtyn të blejmë një gjësend? A janë blerjet tona të rastësishme apo janë disa elemente që paraprakisht shtrojnë rrugën e vendimarrjes?

Të kuptuarit se pse dhe si veprojmë në kontekste dhe aktivitete të ndryshme, është thelbësor për psikologjinë e konsumatorit. Në fakt, këto pyetje mund të konsiderohen si shtylla themelore të kuadrit të psikologjisë së konsumatorit (Baker Saren, 2010).

Nuk është praktikë e rrallë që, pasi të kemi përdorur një produkt të një brendi me cilësi të lartë dhe kemi pasur një përvojë të kënaqshme me performancën dhe cilësinë e tij, të kemi tendencë të marrim përsëri vendimin për të konsumuar produktet e të njëjtit brend apo markë (Baker Saren, 2010).

Në këtë varg vendimmarrës, motivimi është njëri ndër elementet kryesore që kontribuojnë në drejtimin e sjelljes sonë si konsumatorë (Gadzali, 2023). Kurse nevoja është ajo që mund të themi se e “ngacmon” rritjen e motivimit për të çuar pastaj në një sjellje të caktuar konsumuese (blerja). Nëse në një situatë të caktuar shfaqet një “konflikt” në mes të nevojës, dëshirës ideale e gjendjes reale, motivimi është ai i cili ka një probabilitet të madh të ndikojë në sjelljen pasuese të konsumatorit (Baker Saren, 2010). Mirëpo çfarë nënkuptojmë me këtë? Paramendojmë se jemi në ditë të gjata dimri dhe moti është duke bërë shumë ftohtë. Ne, për dallim prej personave të tjerë përreth, nuk kemi një pallto e cila do të duhej të na mbante të ngrohtë. Në këto raste pritet të jetë e parashikuar që të lindin shkëndijat e para të ndërmarrjes së një aksioni i cili do të qetësojë këtë “tension” i cili është krijuar, duke siguruar si një plotësim të nevojës bazike për

ngrohtësi adekuate trupore dhe nevojës e dëshirës për t’iu bashkuar homogjenitetit të shoqërisë (Baker & Saren, 2010). Një ndër elementet po aq të rëndësishme janë edhe emocionet. Hulumtimet tregojnë se emocionet si tërësi kanë një ndikim në krijimin e rrugës së vendimmarrjes të konsumatorëve për sa i përket përdorimit të produkteve të ndryshme (Chaudhuri 2006; Kemp ,2012). Chaudhuri (2006) në librin e tij citon se dy nga emocionet më fundamentale që na ndihmojnë në vendimin se cilin produkt do të zgjedhim ose jo janë kënaqësi dhe pikëllim, ku nëse një produkt nxit emocion të fortë sikur që është kënaqësia, atëherë kemi më shumë gjasa ta blejmë atë produkt dhe në të kundërtën nëse një produkt na asocion me një ndjenjë negative, pikëllimin, atëherë probabiliteti është shumë i lartë që ne të mos e zgjedhim atë produkt (Haugtved, 2008). Gjithsesi, përveç rolit të emocioneve në vendimarrjet tona si konsumatorë, janë bërë gjithashtu edhe hulumtime të cilat kanë pasur për bazament kontraversin e kësaj gjendjeje (Kemp & Kopp, 2011). Këto studime demonstrojnë se si ne, si konsumatorë, përdorim blerjet që bëjmë si një mjet për të rregulluar emocionet tona. Kjo gjë mund të ilustruhet edhe përmes një shembulli kur ne, në përditshmëritë tona, e përdorim një filxhan kafe për të ndihmuar veten pas një dite të lodhshme (Kemp & Kopp, 2011), ose kur dalim për të blerë në qendra tregtare pas përjetimit të një rënieje emocionale. Në pikë-takim me emocionet e përpjekjet tona për ta lehtësuar ndërveprimin tonë kompleks me botën, në psikologjinë e konsumatorit gjen shqyrtim të rëndësishëm edhe shëndeti mendor. Posavac dhe kolegët (2022) reflektojnë këtë lidhje duke adresuar disa çrregullime të shëndetit mendor, ndërveprimin me procesin e vendimmarrjes dhe vlerësimin e tyre, si dhe duke prezantuar shembuj të ndryshëm për këtë lidhje. Një aspekt i kësaj lidhjeje është ndërveprimi pozitiv që një produkt, marketingu dhe prezantimi i tij mund të ketë me çrregullimet e të ngrënit, duke ilustruar sesi dëshira për të paraqitur produktet dhe individët që promovojnë produkte përkatëse si “të përsosur” mund të ndikojë në perceptimin e imazhit tonë për veten (Posavac, 2022). Reciprokisht, ashtu siç imazhi i një produkti mund të ndikojë në shëndetin mendor, ashtu edhe shëndeti ynë mendor mund të ketë ndikim në qëndrimin tonë ndaj një produkti dhe në mënyrën se si e përdorim atë. Për rrjedhojë, është thelbësore të reflektojmë mbi këto lidhje në mënyrë të kujdesshme dhe të kuptojmë se si ndikojnë ato në

jetën tonë të përditshme dhe në mirëqenien tonë të përgjithshme.

Në fund të fundit, blerja e një produkti nuk qenka vetëm një sjellje e thjeshtë për të arritur qëllime praktike. Nganjëherë një produkt i ri paska mundësi të jetë vetëm një produkt i ri dhe nganjëherë paska mundësi të jetë një nevojë më e thellë e cila po lufton për vëmendjen tonë.

“Profesionistët e shëndetit mendor në kërkim të kujdesit për veten”

Autorë: Ervin Thaçi, 20 vjeçar, banon në Balincë të Malishevës dhe aktualisht po ndjek studimet në Fakultetin Juridik në Universitetin e Prishtinës “Hasan Prishtina”.

Altuna Ismajli, 20 vjeçare, banon në komunën e Obiliqit dhe aktualisht ndjek studimet në Fakultetin Juridik në Universitetin e Prishtinës “Hasan Prishtina”.

Nevojat personale ekzistojnë në çdo individ, veçanërisht kur flasim për vetë-kujdesin ndaj shëndetit mendor, qoftë kjo nga një individ i thjeshtë apo edhe nga vetë profesionistët e shëndetit mendor.

Mënyra se si i referohemi kujdesit ndaj vetes mund të jetë e ndryshme për secilin nga ne, por megjithatë thelbi mbetet tek kujdesi për shëndetin dhe mirëqenien tonë, në aspektin personal dhe profesional të jetës.

Literatura ka dokumentuar vazhdimisht se profesionistët e shëndetit mendor në përgjithësi priren të neglizhojnë shëndetin e tyre mendor, pavarësisht se shërbejnë në një fushë që promovon shëndetin dhe mirëqenien e të tjerëve (Bearse, 2013; Michalski & Kohout, 2011).

Në këtë rrjedhë, studime të shumta empirike mbështesin nevojën që profesionistët e shëndetit mendor të jenë më të ndërgjegjshëm për efektin që stresi dhe natyra e punës mund të kenë mbi ta (Bearse, 2013; Michalski & Kohout, 2011).

Kur flasim për psikologët dhe praktikën psikologjike, ka disa pengesa që mund të ndikojnë në aftësinë e tyre për t'u përfshirë në aktivitete të rëndësishme të vetëkujdesit, të cilat përfshijnë, midis të tjerash, ndjenjën e “djegies” (burn-out) dhe të izolimit, tendencën për të priorizuar nevojat e të tjerëve dhe stigmën sociale që shoqërohet me sjelljet ndihmë-kërkuese (Bearse, 2013; Komiya, 2000).

Në mes të 21% dhe 67% të profesionistëve të shëndetit mendor që përjetojnë ndjenja të djegies profesionale, është e rëndësishme që ata që punojnë në kujdesin shëndetësor mendor t'i japin përparësi kujdesit të tyre personal të shëndetit mendor, ashtu siç mundohen të ndihmojnë të tjerët të kujdesen për veten (Delgado, 2018).

Kur po flasim për shëndetin mendor, po flasim për mënyrat se si ne mendojmë, ndiejmë dhe veprojmë si individë. Është normale që jo çdo gjë të ndikojë njësoj në shëndetin mendor të secilit prej nesh. Nga kjo pikëpamje, edhe profesionistët shpesh ndihen të prekur dhe mund të përjetojnë një ekuilibër të dobët në jetën e tyre.

Në disa raste, kjo mund të shkaktojë një lloj stigmatizimi ndaj vetes, që mund edhe të ndikojë



në humbjen e vetëbesimit të një profesionisti. Kjo ndoshta sepse mund të krijohet përshtypja se mungon profesionalizmi, ndonëse ky perceptim nuk është i bazuar në realitet. Kujdesi për shëndetin mendor i përket të gjithë individëve në të njëjtën mënyrë, pa dallim nga profesioni apo statusi i tyre.

Megjithatë, kujdesi për veten mund të nënkuptojë gjëra të ndryshme për njerëz të ndryshëm dhe kjo është e kuptueshme dhe në rregull, pasi ne jemi të gjithë të ndryshëm dhe me karakteristika unike.

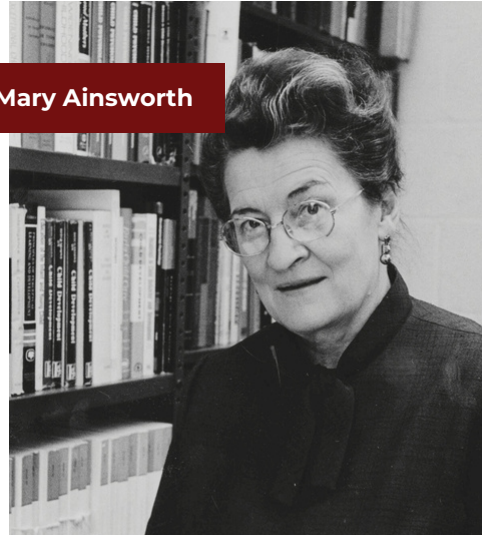
Njashtu, kur kujdesemi për shëndetin tonë mendor, ne nuk jemi duke cenuar profesionalizmin tonë. Ne të gjithë kemi nevojë ta forcojmë dhe të ruajmë shëndetin tonë mendor. Andaj, së bashku, të zhdukim barrierat dhe të punojmë shumë si aktivistë në të mirën e shëndetit mendor të shoqërisë, duke filluar nga kujdesi për veten.

Gratë në Psikologji



Anna Freud

Një figurë e shquar në psikoanalizën e fëmijëve, puna e të cilës ndikoi masivisht në kuptimin tonë të zhvillimit psikologjik të fëmijëve.



Mary Ainsworth

E njohur për kërkimin e saj mbi teorinë e atashimit, Ainsworth revolucionarizoi të kuptuarit tonë për atashimin midis foshnjave dhe kujdestarëve.



Elizabeth Loftus

Një psikologe kognitive e mirënjohur për kërkimet e saj mbi kujtesën, specifikisht për kujtimet e rreme dhe dëshmitë e dëshmitarëve okularë, e cila ka pasur një ndikim të thellë në të kuptuarit tonë të proceseve të kujtesës dhe sistemit ligjor.



Carol S. Dweck

Pionere e konceptit të "mendësisë së rritjes". Hulumtimi i saj mbi motivimin dhe psikologjinë e personalitetit ka treguar se si besimet rreth inteligjencës mund të formësojnë motivimin dhe arritjet e individëve.



Judith Beck

Terapiste e shquar kognitive. Beck ka dhënë kontribut të rëndësishëm në terapinë kognitive-biheviorale (TKB), veçanërisht në trajtimin e depresionit, ankthit dhe çrregullimeve të personalitetit.



Marsha M. Linehan

Krijuesja e terapisë së sjelljes dialektike (DBT), puna inovative e të cilës ka transformuar trajtimin e çrregullimit të personalitetit kufitar dhe disrregullimit emocional.



Eleanor Rosch

Puna e Rosch në teorinë e prototipit ka sfiduar pikëpamjet tradicionale dhe ka ndikuar në fusha përtej psikologjisë, siç është ajo e inteligjencës artificiale.



Mary Calkins

Në kohëra kur akademja patriarkale e asaj kohe nuk ishte gati për të, Calkins u bë gruaja e parë që themeloi një laborator psikologjie në Shtetet e Bashkuara.

Karen Horney



Duke sfiduar teorinë frejdiane, Horney theksoi ndikimin e faktorëve kulturorë dhe socialë në formësimin e personalitetit dhe zhvilloi teorinë e saj psikoanalitike, përmes së cilës prezantoi konceptin e “zilisë së mitrës”.

Brenda Milner



Neuropsikologe e mirënjohur e cila përmes hulumtimit të saj mbi kujtesën, veçanërisht përmes studimit të saj mbi pacientin H.M., rast të cilin pothuajse të gjithë studentët e psikologjisë e kanë lexuar së paku njëherë, ka ofruar njohuri thelbësore për rolin e trurit në formimin e kujtesës.

Fakte të shpejta

Lëvizja feministe e viteve 1960 dhe 1970 solli vëmendjen ndaj nënpërfaqësimit të grave në psikologji dhe nxitu diskutime të rëndësishme mbi diskriminimin brenda fushës.

Në vitin 1894, Margaret Floy Washburn u bë gruaja e parë që fitoi një diplomë doktore në psikologji në Shtetet e Bashkuara.

88% e autorëve/eve kontribues/e në revistën “Psika” janë gra.

Gratë vazhdojnë të japin kontribut të rëndësishëm në psikologji edhe sot, me shumë eksperte kryesore në nënfusha të ndryshme.

Eleanor Maccoby kreu kërkime pioniere mbi zhvillimin gjinor, duke sfiduar supozimet tradicionale rreth dallimeve gjinore dhe duke theksuar rolin e socializimit në formësimin e roleve gjinore dhe sjelljes.



PSIKOLOGJIA LGBTQ+

Momente të historisë:

Vitet 1950 dhe 1960: Puna kërkimore pionere e Evelyn Hooker sfidon nocionet mbizotëruese të homoseksualitetit si një “çrregullim mendor”.

Vitet 1980 dhe 1990:

Zhvillimi i shërbimeve dhe programeve të specializuara për të rinjtë LGBTQ+ filloi të fitonte njohje në dhe vazhdoi të zhvillohet në dekadat në vijim.

Në vitin 1992, Shoqata Psikologjike Amerikane (APA) themelon Komitetin për Orientimin Seksual dhe Dversitet Gjinor.

Vitet 2000: Filloi të fitonte njohje rëndësia e terapisë afirmative LGBTQ+.

Lloj psikoterapie që përdoret për të njohur dhe adresuar nevojat e individëve të minoriteteve seksuale dhe gjinore.

Vitet 2010: Terapia trans afirmative dhe rritja e avokomit dhe aktivizimit për të drejtat transgjinore filluan të fitojnë njohje dhe përdorim.

Në vitin 2013, edicioni i pestë i DSM, prezanton ndryshime të rëndësishme në kriteret diagnostikuese për disforinë gjinore, duke ofruar një kuptim më të nuancuar të përvojave transgjinore dhe duke afirmuar nevojën për kujdes të afirmimit gjinor.

POEMË:

SHTATI I SHTATORIT KU SHTEGU NUK SHIHET

Qyteti është mbush me njerëz
Kolonat janë tejzgjat në mbramje
Kado që e kthej kryet shoh silueta
Tu kërcit këpucët për toke,
Tu e key vallen e t'jetumit.
Unë eci e semaforat m'ndalojnë,
(realisht një veturë që gazin e ndal)
E kambët e këmbësorëve kërcasin në
dysshemen e civilizimit t'njeriut,
Që m'pret m'i mbathë këto këpucë
t'jetës,
E me gjet se cili shtegtim do t'jetë i
jemi.

Shkruar nën pseudonimin
Absolem



Marshi i Mendjes: Bashkë për Shëndetin Mendor

Të dashura e të dashur të gjitha e të gjithë ju që nuk jeni sot këtu me ne, qoftë për shkak të distancës fizike, obligimeve të caktuara, apo barrierave të ndryshme ekonomike e sociale.

Të dashura e të dashur të gjitha e të gjithë ju që nuk jeni sot këtu me ne, pasi që mund të jeni duke kaluar në një periudhë sfiduese me shëndetin tuaj mendor apo pasi që mund të jeni duke i qëndruar pranë dikujt që mund të jetë duke kaluar në një periudhë të vështirë me shëndetin e tyre mendor, sot, nga Marshi i Parë Ndërgjegjësues për Shëndetin Mendor në Kosovë, duam t'ju sigurojmë e t'ju themi me sinqeritetin më të madh, se prania juaj sot këtu, edhe pse nuk ishit këtu, është ndjerë thellësisht e pakushtimisht në çdo hap të këtij marshi.

Të dashura e të dashur të gjitha e të gjithë ju që jeni sot këtu me ne, gjersa qëndrojmë së bashku për t'u dhënë zë rrëfimeve tona me shëndetin mendor, rrëfimeve të heshtura të të tjerëve që nuk u ndjenë kurrë të sigurt të merrnin zë, rrëfimeve të atyre që edhe kur u zëruan, nuk u dëgjuan dhe, edhe kur u dëgjuan, u harruan; duam t'ju sigurojmë që prania juaj sot këtu përfaqëson jo vetëm rrëfimin tuaj, por rrëfimet e qindra e mijëra njerëzve që nuk janë sot këtu me ne.

Nën thirrjen “Bashkë për Shëndetin Mendor”, kështu pranë njëri-tjetrit, nga cepe të ndryshme të Kosovës e në qendër të kryeqytetit, jemi mbledhur së bashku për të përcjellë mesazhe shprese e mbështetjeje si dhe për ta zëruar deklaratën tonë kolektive, se shëndeti mendor ka rëndësi. Jemi mbledhur e kemi marshuar për të gjithë ata individë që janë duke u ballafaquar me sfida të shëndetit mendor, për të gjithë ata që mund të jenë të privuar nga mundësia për ta kuptuar se janë duke u ballafaquar me sfida të shëndetit mendor, për ata që ende nuk ndihen të gatshëm të kërkojnë ndihmë për shëndetin e tyre mendor, për ata që edhe pse ndihen të gatshëm të kërkojnë ndihmë, nuk janë të sigurt se ku ta kërkojnë, për të gjithë ata që kur kanë kërkuar ndihmë, nuk iu është dhënë dhe për të gjithë ata që kur iu është dhënë ndihma e kërkuar, cilësia e ofruar e ndihmës ka shtuar nevojën për të parashtruar kërkesa të reja për ndihmë.

Jemi mbledhur e kemi marshuar për të gjithë ata që kanë humbur dikë nga vetëvrasja, për të gjithë ata që janë stigmatizuar, diskriminuar e trajtuar çnjerëzisht për shkak të gjendjes së tyre të shëndetit mendor, si dhe për të gjithë ju dhe të gjithë ata e ato që kanë avokuar vazhdimisht që shëndeti mendor ta marrë vëmendjen dhe kujdesin që meriton.

Marshi i Mendjes: Bashkë për Shëndetin Mendor

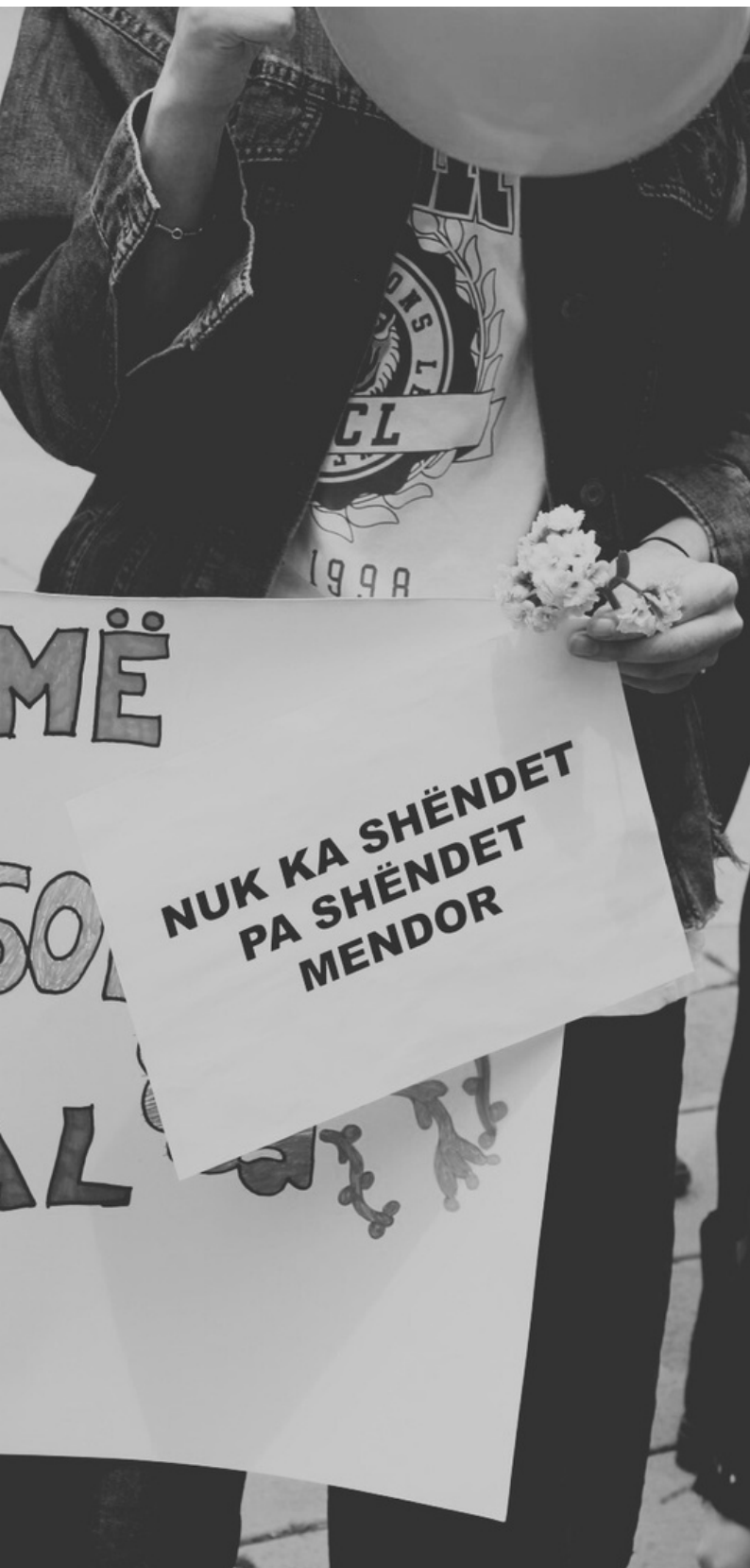
Jemi mbeldhur e kemi marshuar duke kërkuar për vëmendje të shtuar karshi shëndetit mendor, me një zë pothuajse të ngulfatur nga siguria e bindja, se institucionet shtetërore duhet t'i shumëfishojnë investimet e tyre në shërbimet, politikat dhe praktikat e shëndetit mendor në vend. Me plot siguri e bindje, ne kemi treguar e do të vazhdojmë të tregojmë se shëndeti mendor nuk është luks, por është domosdoshmëri.

Me plot siguri e bindje, ne kemi treguar e do të vazhdojmë të tregojmë se qasja në shërbime cilësore të shëndetit mendor është një e drejtë themelore e njeriut, ku nën përgjegjësitë ligjore të qeverisë dhe politikëbërësve, të gjithë individët, pavarësisht nga gjinia, mosha, seksi, raca, klasa, feja, përkatësia etnike, aftësia, gjuha, orientimi seksual ose identiteti gjinor, duhet të jenë të ekspozuar plotësisht ndaj të gjitha mundësive për ta realizuar këtë të drejtë.

Sot me bindjen se edukimi luan një rol vendimtar në promovimin e ndërgjegjësimit për shëndetin mendor dhe reduktimin e stigmës, ne besojmë se është thelbësore që edukimi i shëndetit mendor të përfshihet në kurrikulat shkollore, mjediset e punës dhe iniciativat për shtrirje në komunitet, si dhe kërkojmë nga qeveria dhe institucionet relevante të investojnë në programet dhe burimet e edukimit për shëndetin mendor, në mënyrë që kjo gjë të realizohet. Nën deklaratën se vetëvrasja është e parandalueshme, ne u bëjmë thirrje institucioneve që ta zhvillojnë dhe zbatojnë një strategji gjithëpërfshirëse për parandalim të vetëvrasjes dhe bëjmë thirrje për ligjësimin e linjës telefonike kombëtare për parandalim të vetëvrasjes, për të siguruar që të gjithë ata që kanë nevojë për mbështetje, mund ta marrin atë dhe për të punuar drejt një të ardhmeje ku vetëvrasja nuk bën pjesë në grupin e shkaktarëve kryesorë të vdekjeve të parandalueshme.



Marshi i Mendjes: Bashkë për Shëndetin Mendor



Nën thirrjen se hulumtimi është shpresë, duke e kujtuar se hulumtimi nuk është vetëm aktivitet akademik, bëjmë të ditur se investimet në hulumtim për shëndetin mendor ofrojnë mundësinë për përdorimin e hulumtimit si një nga mjetet më të fuqishme për t'i udhëhequr përpjekjet e çdo shoqërie në të kuptuarit e natyrës së shëndetit mendor dhe zhvillimit të strategjive efektive parandaluese dhe trajtuese, si dhe përpjekjet tona të përbashkëta për krijimin e një shoqërie të shëndetshme dhe të barabartë.

Nën thirrjet për barazi, drejtësi, investime, politika dhe strategji gjithëpërfshirëse, ne e theksojmë se shëndeti mendor mund të prekë secilin individ të shoqërisë dhe ne duhet të sigurojmë që secili prej tyre të ndihet dhe të jetë i përfaqësuar në çdo veprim e proces vendimmarrës.

Nën të gjitha thirrjet e deklaratat e shkruara e të lexuara dhe të gjitha ato që do të shkruhen e thuhën në vazhdim, ne do të vazhdojmë të marshojmë, ecim e punojmë dhe do kërkojmë të punohet drejt një të ardhmeje më të ndritur për shëndetin mendor në Kosovë.

Fjalimi i mbajtur nga Veronë Perçuku pranë Qeverisë së Kosovës në kuadër të marshit ndërgjegjësues “Bashkë për Shëndetin Mendor”, 15 maj 2023

“Dinamika Emocionale në Mësim: Roli i emocioneve të mësimdhënësve në klasë”

Autorë: Arian Musliu, Drejtor në QHPSM

Mësimdhënësit shpenzojnë shumicën e kohës së tyre në klasë. Megjithatë, ata gjithashtu kalojnë kohë duke përgatitur mësimet e tyre, detyrat dhe provimet. Kjo kohë e lidhur me punën mund të ndikojë në mirëqenien e tyre dhe të shkaktojë probleme të lidhura me stresin ose ankthin, të cilat, në të njëjtën kohë, mund të çojnë në djegie profesionale (Bakker & Schaufeli, 2000; Chang, 2009; Evers, 2004). Në këtë drejtim mund të shfaqen edhe probleme emocionale, të cilat mund të ndikojnë në punën e tyre dhe në marrëdhënien në mes të mësimdhënësit dhe nxënësit. Me fjalë të tjera, nëse mësimdhënësit janë emocionalisht të lidhur me nxënësit e tyre, dhe nxënësit shfaqin sjellje të shqetësuese - që në të njëjtën kohë kërcënojnë arritjen e qëllimeve të mësimdhënësve - kjo mund të ndikojë shumë në përjetimet e përditshme emocionale të mësimdhënësve (Chang, 2009). Prandaj, Sutton (2005) zbuloi se përvojat emocionale dhe shprehja emocionale e mësimdhënësve në klasë ndikojnë në efikasitetin e mësimt. Sipas mendimeve të mësimdhënësve, të cilat janë të rëndësishme në këtë çështje, Sutton (2005) zbuloi se pothuajse të gjithë mësimdhënësit besonin se shprehja e emocioneve pozitive mund të ndihmojë në procesin mësimor. Për më tepër, Sutton dhe Wheatley (2003) thanë se emocionet dhe shprehja e tyre nuk janë relevante vetëm për mësimin dhe nxënësit, por edhe për mirëqenien e mësimdhënësve.

Mënyra se si mësimdhënësit përjetojnë emocionet gjatë procesit të mësimt dhe mësimdhënies ndikon në qasjen dhe efikasitetin e tyre në mësim. Për shembull, nëse mësimdhënësit përjetojnë emocione pozitive si krenari ose kënaqësi, metodat e tyre janë më të përqendruara në nxënës. Kjo do të thotë se ata eksplorojnë më shumë potencialin e nxënësve të tyre. Përkundrazi, nëse mësimdhënësit përjetojnë emocione negative si turp, ankth, ose trishtim, metodat e tyre janë më të përqendruara në vetë mësimdhënësin. Ata kanë tendencë të qëndrojnë në pjesën e sigurt, egocentrik, dhe të transmetojnë dijen e tyre sa më drejtpërdrejt. Megjithatë, ka një mungesë studimesh empirike që fokusohen në emocionet e mësimdhënësve, dhe deri më tani, dihet vetëm çfarë ndikon në të vërtetë në përvojat emocionale të mësimdhënësve në klasë (Frenzel, 2009). Në këtë drejtim, këto efekte zakonisht janë të ndikuara ose moderuara nga faktorë të tjerë të lidhur me arritjen (Taxer, & Frenzel, 2019). Për më tepër, emocionet e

mësimdhënësve gjatë procesit të tyre mësimor mund të ndikojnë në aktivitetet e tyre jashtë klasës dhe në mirëqenien e tyre. Prandaj, mësimdhënësit zhvillojnë dhe përdorin strategji për regulimin e emocioneve. Këto strategji, në veçanti shtypja dhe rivlerësimi (shihni Gross, 2002), ndikojnë në efektin e kërkesave emocionale të punës dhe në shpërndarjen emocionale të mësimdhënësve në punë. Efekti i strategjive shtypëse është i lidhur negativisht me kënaqësinë në punë. Gjersa, efekti i strategjive të rivlerësimit është i lidhur pozitivisht me kënaqësinë në punë (Yin, 2016). Kështu, strategjitë e rivlerësimit tregohen më efektive. Për më tepër, strategjitë e shtypjes, të lidhura me emocionet negative, mund të jenë destruktive për mësuesit (Rowe & Fitness, 2018). Shtypja dhe rivlerësimi janë gjithashtu të varura nga vlerësimi i mësimdhënësve mbi sjelljen e nxënësve. Kjo do të thotë se mësuesit shprehin emocionet e tyre, i rregullojnë ose i shtypin ato, bazuar në orientimet e qëllimit të nxënësve. Prandaj, emocionet e mësimdhënësve ndikojnë në motivimin dhe stimulimin kognitiv të mësimdhënësve, të cilat, në të njëjtën kohë, ndikojnë në rezultatet dhe sjelljen e nxënësve (Becker, 2015). Kjo tregon për dëshminë empirike se si emocionet përjetojnë në klasë përmes proceseve të përmendura më lart.

Për të hulumtuar më tej këtë, Frenzel et al. (2009) hulumtuan transmetimin e emocioneve në klasë. Nga studimi i tyre longitudinal, ata zbuluan se emocionet pozitive të mësimdhënësve, si kënaqësia, mund të transmetohen tek nxënësit. Raportet e mësimdhënësve dhe nxënësve mbi kënaqësinë ishin të lidhura pozitivisht, edhe pasi kontrolluan për kënaqësinë e nxënësve në vitin e kaluar akademik. Megjithatë, ky efekt nuk ishte i drejtpërdrejtë. Efekti ishte i ndërmjetësuar nga entuziazmi i shfaqur nga mësimdhënësit. Në përgjithësi, kjo është një dëshmi e fortë që emocionet e mësimdhënësve dhe nxënësve janë ngushtë të ndërlidhura. Megjithatë, duke ditur që emocionet e lidhura me arritjen kanë rezultate të ndryshme (Muis, 2015; Pekrun, 2002; Pekrun, 2002b; Pekrun, 2011), ne nuk mund t'i përgjithësojmë këto zbulime. Në kërkimin për të eksploruar mënyrën se si emocionet e mësimdhënësve dhe nxënësve janë të ndërlidhura, Becker (2014) kryen një studim individual duke përdorur pyetje të drejtpërdrejta për të matur tre emocione: kënaqësinë, zemërimi dhe ankthi. Ngjashëm si Frenzel dhe kolegët (2009),

ata zbuluan se emocionet e perceptuara të mësimeve dhe nxënësve janë të ndërlidhura. Për më tepër, rezultatet mesatare të perceptimeve të këtyre emocioneve ndryshonin në përputhje me fushën tematike (për shembull, nxënësit përjetojnë më shumë zemërim në matematikë). Megjithatë, efekti i marrëdhënieve në mes të emocioneve të perceptuara të mësimeve dhe emocioneve të perceptuara të nxënësve ishte i ngjashëm (Becker, 2014). Duke konkluduar kështu se emocionet që mësuesit sjellin në klasë kanë efekte të rëndësishme në emocionet e nxënësve të tyre.

Menaxhimi i Stresit (Fletë Pune)

Stresi

Stresi është një reagim ndaj kërkesave të jashtme ose të brendshme që tejkalojnë aftësitë përballuese të individit, i karakterizuar nga një gjendje tensioni dhe tendosjeje që mund të ndikojë në trupin, mendjen dhe sjelljen e individit.

Bëni një listë të gjërave që ju shkaktojnë stres.

Kjo mund të përfshijë punën, shkollën, problemet shëndetësore, çështjet financiare dhe përgjegjësi të tjera.

1

2

3

4

5

6

7

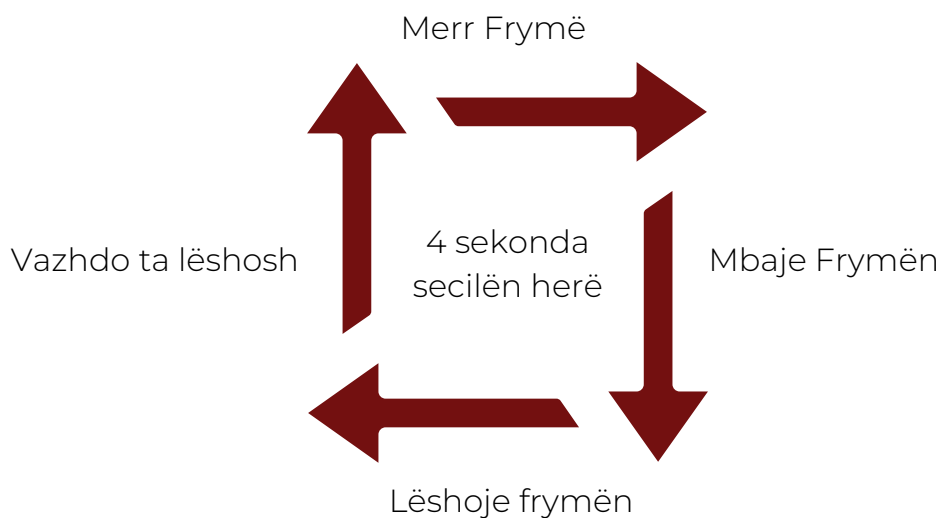
8

Nga lista e mësipërme, rendisni tri burimet më të theksuara të stresit.

1

2

3



Menaxhimi i Stresit (Fletë Pune)

Identifikoni reagimet tuaja fizike dhe emocionale ndaj stresit.

Si reagoni zakonisht ndaj stresit? A përjetoni simptoma fizike si dhimbje koke, tension të muskujve ose lodhje? A ndiheni të shqetësuar, nervozë apo të dërrmuar?

Reagimet Emocionale

Reagimet Fizike

Kur përjetoni emocione të pakëndshme, a keni ndonjë zakon apo shprehje që përkeqësojnë tutje gjendjen tuaj emocionale? Nëse po, rendisni ato më poshtë.

Identifikoni mekanizmat tuaj të shëndetshëm të ballafaqimit me stresin.

Bëni një listë të formave të shëndetshme të ballafaqimit që mund t'i përdorni për të menaxhuar stresin. Kjo mund të përfshijë stërvitje, meditim, frymëmarrje të thellë, bisedë me një mik ose angazhim në një hobi.

Menaxhimi i Stresit (Fletë Pune)

Rendisni tre persona të cilëve mund t'u drejtoheni për mbështetje.

Emri i tyre

Si ju ndihmojnë këta persona?

Krijoni një plan për menaxhimin e stresit.

Bazuar në listën tuaj të mekanizmave të shëndetshëm të menaxhimit të stresit, krijoni një plan për menaxhimin e stresit. Identifikoni veprime specifike që mund të ndërmerrni kur ndiheni të stresuar, të tilla si të ecni, të merrni frymë thellë ose të telefononi një mik.

Kuizi i Mendjes

1. Cila nga të mëposhtmet është simptomë e çrregullimit të ankthit?

- A) Dëshpërimi i vazhdueshëm
- B) Vështirësia në përqendrim
- C) Ndryshimet e humorit/disponimit
- D) Asnjë nga opsionet e mësipërme

2. Cili është dallimi midis trishtimit dhe depresionit?

- A) Trishtimi është një emocion i përkohshëm, ndërsa depresioni është një gjendje afatgjatë.
- B) Trishtimi është një emocion, ndërsa depresioni është një çrregullim i shëndetit mendor.
- C) Nuk ka dallime mes trishtimit dhe depresionit.

3. Cilat janë simptomat e çrregullimit bipolar?

- A) Ndryshimet e humorit, nervozizmi dhe ankthi
- B) Mendimet për vetëvrasje, vetëbesimi i ulët dhe izolimi social
- C) Deluzionet, halucinacionet dhe të menduarit e çorganizuar
- D) Periudhat e disponimit ekstrem të lartë dhe të ulët, ndryshime në nivelet e gjumit dhe të energjisë dhe vështirësi në të menduarit qartë

4. Cila nga opsionet në vijim është një simptomë e çrregullimit obsesiv-kompulsiv (OCD)?

- A) Frika nga situatat sociale
- B) Shqetësimi ose frika ekstreme për gjërat e përditshme
- C) Mendime ose sjellje të përsëritura
- D) Ndjenjat e zbrazëtisë ose mpirjes

5. Çfarë është çrregullimi i stresit post-traumatik (PTSD)?

- A) Një çrregullim i shëndetit mendor që zhvillohet pas një ngjarjeje traumatike
- B) Një çrregullim personaliteti i karakterizuar nga një model i përhapur mospërfilljeje për të tjerët
- C) Një çrregullim ankthi i shkaktuar nga shqetësimi i tepërt për gjërat e përditshme
- D) Një lloj depresioni që është sezonal dhe shfaqet gjatë muajve të dimrit

6. Cila nga të mëposhtmet NUK është simptomë e depresionit?

- A) Nervozizmi
- B) Vështirësia për të fjetur
- C) Ulja e oreksit
- D) Nivelet e larta të energjisë

7. Çfarë është skizofrenia?

- A) Një çrregullim i shëndetit mendor që ndikon në aftësinë e një personi për të menduar, ndjerë dhe sjellur qartë.
- B) Një lloj çrregullimi ankthi i karakterizuar nga shqetësimi i tepruar për situatat sociale
- C) Një çrregullim personaliteti që përfshin një model të përhapur mospërfilljeje për të tjerët
- D) Një lloj depresioni që shfaqet gjatë muajve të dimrit

8. Çfarë është vetëlëndimi?

- A) Një sjellje e cila përfshin dëmtimin e qëllimshëm të vetes
- B) Një lloj çrregullimi ankthi i karakterizuar nga sulme paniku
- C) Një çrregullim personaliteti që përfshin një model të përhapur paqëndrueshmërie në marrëdhënie dhe vetë-imazh

9. Nëse ju ose dikush që njihni po përjeton simptoma të një gjendjeje të shëndetit mendor, cila është gjëja më e mirë për të bërë?

- A) Injoroni simptomat dhe shpresoni që ato të largohen vetë
- B) Vetë-diagnostikimi duke përdorur informacionin nga interneti
- C) Kontaktoni një profesionist të shëndetit mendor ose një mik/anëtar të besuar të familjes për mbështetje
- D) Mbani sekret simptomat për të shmangur stigmatizimin

Përgjigjet e sakta:

- 1. B
- 2. B
- 3. D
- 4. C
- 5. A
- 6. D
- 7. A
- 8. A
- 9. C



Lista e Shërbimeve të Ndihmës në Kosovë

Shërbimi Profesional Regjional

- Klinika e Psikiatrisë, Qendra Klinike Univerzitare e Kosovës [QKUK]. Adresa: Lagjia Spitalit, Telefono: +381 38 500 600

Departamentet Psikiatrike në kuadër të Spitaleve të Përgjithshme

- Departamenti i Psikiatrisë në Gjilan. Adresa: Rr. "Hasan Prishtina", Telefono: 0280 321 111
- Departamenti i Psikiatrisë në Gjakovë. Adresa: Rr. "Dëshmorët e Lirisë", Telefono: 0390 320 021
- Departamenti i Psikiatrisë në Prizren. Adresa: Rr. "Shkronjat", Telefono: +383 29 243 134
- Departamenti i Psikiatrisë në Pejë. Adresa: Rr. "Nëna Terez", Telefono: +383 44 504196

Qendrat e Shëndetit Mendor

- Qendra e shëndetit mendor në Prishtinë. Adresa: Rr. "Pashko Vasa", Telefono: 038 542 195 ose 038 542 199
- Qendra e shëndetit mendor në Prizren. Adresa: Rr. "Xhevat Berisha", Telefono: 029 623 760 ose 029 623 931
- Qendra e shëndetit mendor në Mitrovicë. Adresa: Ilirid, Rr. "Bedri Hasanaj", Telefono: 028 530 834 ose 028 532 502

- Qendra e shëndetit mendor në Gjilan. Adresa: Rr. "Xhorxh Vashington", Telefono: 0280 323 801 ose 0280 327 274 ose 0280 327 474
- Qendra e shëndetit mendor në Pejë. Adresa: Rr. "Nëna Terezë", Telefono: 039433-291
- Qendra e shëndetit mendor në Gjakovë. Adresa: Rr. "Londra", Telefono: 0390 322 456

Shërbimet Emergjente

- Qendra telefonike për parandalim të vetëvrasjes (nga ora 14:00 deri në orën 02:00). Telefono: 0800 12345

Shërbime të tjera pa pagesë:

- Qendra Psiko-Sociale për Trauma Terapi, Diakonia Kosova. Telefono: 028 535 602
- CEL Kosova – Shërbime Psikologjike dhe Ligjore Falas. Telefono: 049 701 499
- Qendra Kosovare për Rehabilitimin e të Mbijetuarve nga Tortura. Telefono: 038 223 457
- Këshillim online për të rinjtë: nukjevet.net
- Shërbimet Psikologjike për të rinjtë: Fearless Minds Kosova, Tel. +38344430348

BIBLIOGRAFIA

- American Academy of Child & Adolescent Psychiatry. (2022). Children and Grief.
- American Academy of Pediatrics. (2018). Talking with children about disasters.
- American Psychological Association. (2011). Breast cancer: How your mind can help your body.
- Andrykowski, M. A., Lykins, E., & Floyd, A. (2008). Psychological health in cancer survivors. *Seminars in Oncology Nursing*, 24(3), 193–201.
- Baker, M., & Saren, M. (2010). *Marketing Theory: A Student Text*. SAGE Publications Ltd eBooks.
- Baker, Z. G., Krieger, H., & LeRoy, A. S. (2016). Fear of missing out: Relationships with depression, mindfulness, and physical symptoms. *Translational Issues in Psychological Science*, 2(3), 275–282.
- Bakker, A. B., & Schaufeli, W. B. (2000). Burnout contagion processes among teachers. *Journal of Applied Social Psychology*, 30(11), 2289–2308.
- Bearse, J. L., McMinn, M. R., Seegobin, W., & Robbins, D. R. (2013). Self-care of psychologists: A thematic analysis. *Professional Psychology: Research and Practice*, 44(4), 273–281.
- Becker, E. S., Goetz, T., Morger, V., & Ranellucci, J. (2014). The importance of teachers emotions and instructional behavior for their students emotions—An experience sampling analysis. *Teaching and Teacher Education*, 43, 15–26.
- Becker, E. S., Keller, M. M., Goetz, T., Frenzel, A. C., & Taxer, J. L. (2015). Antecedents of teachers' emotions in the classroom: an intraindividual approach. *Frontiers in Psychology*, 6, 635.
- Carreira, H., Williams, R., Dempsey, H. (2021). Quality of life and mental health in breast cancer survivors compared with non-cancer controls: A study of patient-reported outcomes in the United Kingdom. *Journal of Cancer Survivorship*, 15(4), 564–575.
- Chang, M. (2009). An appraisal perspective of teacher burnout: examining the emotional work of teachers. *Educational Psychology Review*, 21, 193–218.
- Chaudhuri, A. (2006). *Emotion and Reason in Consumer Behavior*. Routledge eBooks.
- Delgadillo, J., Saxon, D., & Barkham, M. (2018). Associations between therapists' occupational burnout and their patients' depression and anxiety treatment outcomes. *Depression and Anxiety*, 35(9), 844–850.
- DePace, A. (2021). Here what breast cancer survivors had to say about staying positive. *Cure Today*.
- Deshmukh, S. R., Holmes, J., & Cardno, A. (2018). Art therapy for people with dementia. *The Cochrane Database of Systematic Reviews*, 9(9), CD011073.
- Dogan, O., Bayhan, P., Yukselen, A., & Isitan, S. (2018). Body Image in Adolescents and Its Relationship to Socio-Cultural Factors. *KURAM VE UYGULAMADA EĞİTİM BİLİMLERİ EDUCATIONAL SCIENCES: THEORY & PRACTICE*, 18(3), 561–577.
- Espinoza, G., & Juvonen, J. (2011). The pervasiveness, connectedness, and intrusiveness of social network site use among young adolescents. *Cyberpsychology, Behavior, and Social Networking*, 14, 705–709.
- Evans, P. (2008). *Controlling People: How to Recognize, Understand, and Deal with People Who Try to Control You*. Adams Media.
- Evers, W. J. G., Tomic, W., & Brouwers, A. (2004). Burnout among teachers: students and teachers perceptions compared. *School Psychology International*, 25(2).
- Frenzel, A. C., Götz, T., Stephens, E. J., & Jacob, B. (2009). "Antecedents and effects of teachers' emotional experiences: an integrative perspective and empirical test," in *Advances in Teacher Emotions Research: The Impact on Teachers Lives*, eds P. A. Schutz and M. Zembylas (New York: Springer), 129–148.
- Gadzali, S. S. (2023). Determinants of consumer purchases in the perspective of business psychology. *Apollo Journal of Tourism and Business*, 1(1), 23–28.

BIBLIOGRAFIA

Giese-Davis, J., Collie, K., Rancourt, K. M. S., Neri, E., Kraemer, H. C., & Spiegel, D. (2011).

Decrease in depression symptoms is associated with longer survival in patients with metastatic breast cancer: A secondary analysis. *Journal of Clinical Oncology*, 29(4), 413-420.

Gross, J. J. (2002). Emotion regulation: Affective, cognitive, and social consequences. *Psychophysiology*, 39(3), 281-291.

Gupta, M., & Sharma, A. (2021). Fear of missing out: A brief overview of origin, theoretical underpinnings and relationship with mental health. *World Journal of Clinical Cases*, 9(19), 4881-4889.

Hamm, M. P., Newton, A. S., Chisholm, A., Shulhan, J., Milne, A., Sundar, P., (2015).

Prevalence and effect of cyberbullying on children and young people: a scoping review of social media studies. *JAMA Pediatrics*, 169, 770-777.

Haugtvedt, C. P., Herr, P. M., & Kardes, F. R. (Eds.). (2008). *Handbook of Consumer Psychology*. New York: Psychology Press.

Ioffe, M., Pittman, L. D., Kochanova, K., & Pabis, J. M. (2020). Parent-Adolescent Communication Influences on Anxious and Depressive Symptoms in Early Adolescence. *Journal of Youth and Adolescence*, 49(8), 1716-1730.

Kaziga, R., Muchunguzi, C., Achen, D., & Kools, S. (2021). Beauty Is Skin Deep; The Self- Perception of Adolescents and Young Women in Construction of Body Image within the Ankole Society. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(15), 7840.

Kemp, E., Bui, M., & Chapa, S. (2012). The role of advertising in consumer emotion management. *International Journal of Advertising*, 31(2), 339-353.

Kiel, E. J., & Kalomiris, A. E. (2015). Current Themes in Understanding Children Emotion Regulation as Developing from within the Parent-Child Relationship. *Current Opinion in Psychology*, 3, 11-16.

Kliwer, W., Cunningham, J. N., Diehl, R., Parrish, K. A., Walker, J. M., Atiyeh, C., ... Mejia, R. (2004). Violence exposure and adjustment in inner-city youth: Child and caregiver emotion regulation skill caregiver-child relationship quality, and neighborhood cohesion as protective factors. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 33, 477-487.

Komiya, N., Good, G. E., & Sherrod, N. B. (2000). Emotional openness as a predictor of college students' attitudes toward seeking psychological help. *Journal of Counseling Psychology*, 47, 138-143.

Kraut R., Patterson M., Lundmark V., Kiesler S., Mukophadhyay T., Scherlis W. (1998). Internet paradox: a social technology that reduces social involvement and psychological well-being? *American Psychologist*, 53, 1017.

Lagerlund, M., Hedin, A., Sparén, P., Thurfjell, E., & Lambe, M. (2000). Attitudes, beliefs, and knowledge as predictors of nonattendance in a Swedish population-based mammography screening program. *Preventive Medicine*, 31(4), 417-428.

Lebrun-Harris, L. A., Ghandour, R. M., Kogan, M. D., & Warren, M. D. (2022). Five-Year Trends in US Children's Health and Well-being, 2016-2020. *JAMA Pediatrics*, 176(7), e220056.

Lee, K. H., Siegle, G. J., Dahl, R. E., Hooley, J. M., & Silk, J. S. (2015). Neural responses to maternal criticism in healthy youth. *Social Cognitive and Affective Neuroscience*, 10, 902-912.

Malchiodi, C. A. (Ed.). (2011). *Handbook of Art Therapy* (2nd ed.). The Guilford Press.

Michalski, D. S., & Kohout, J. L. (2011). The state of the psychology health service provider workforce. *American Psychologist*, 66, 825-834.

Morris, A. S., & Age, T. R. (2009). Adjustment among youth in military families: Protective roles of effortful control and maternal social support. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 30, 695-707.

Morris, A. S., Criss, M. M., Silk, J. S., & Houtberg, B. J. (2017). The impact of parenting on emotion regulation during childhood and adolescence. *Child Development Perspectives*, 11(4), 233-238.

BIBLIOGRAFIA

Morris, A. S., Cui, L., & Steinberg, L. (2013). Parenting research and themes: What we have learned and where to go next. In R. E. Larzelere, A. S. Morris, & A. W. Harrist (Eds.), *Authoritative parenting: Synthesizing nurturance and discipline for optimal child development* (pp. 35–58).

Washington, DC: American Psychological Association.

Morris, A. S., Silk, J. S., Steinberg, L., Myers, S. S., & Robinson, L. R. (2007). The role of the family context in the development of emotion regulation. *Social Development*, 16(2), 361–388.

Moser, R. P., Arndt, J., Han, P. K. J., & Hesse, B. W. (2013). Perceptions of cancer as a death sentence: Prevalence and consequences. *Journal of Health Psychology*, 19(12).

Muis, K. R., Pekrun, R., Sinatra, G. M., Azevedo, R., Trevors, G., Meier, E., & Heddy, B. C. (2015).

The curious case of climate change: Testing a theoretical model of epistemic beliefs, epistemic emotions, and complex learning. *Learning and Instruction*, 39, 168–183.

National Institute of Mental Health. (2021). *Child and Adolescent Mental Health*.

Naughton, M. J., & Weaver, K. E. (2014). Physical and mental health among cancer survivors: Considerations for long-term care and quality of life. *North Carolina Medical Journal*, 75(4), 283–286.

O'Reilly, M. (2020). Social media and adolescent mental health: the good, the bad and the ugly. *Journal of Mental Health*.

O'Reilly, M., Dogra, N., Whiteman, N., Hughes, J., Eruyar, S., & Reilly, P. (2018). Is social media bad for mental health and wellbeing? Exploring the perspectives of adolescents. *Sage Journals*.

Pakenham, K. I., & Stafford-Brown, J. (2012). Stress in clinical psychology trainees: A review of current research and future directions. *Australian Psychologist*, 47(3), 147–155.

Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A. C., Barchfeld, P., & Perry, R. P. (2011). Measuring emotions in students' learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 36–48.

Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002a). Academic Emotions in Students' Self-Regulated Learning and Achievement: A Program of Qualitative and Quantitative Research. *Educational Psychologist*, 37(2), 91–105.

Pekrun, R., Goetz, T., Titz, W., & Perry, R. P. (2002b). Positive emotions in education. In E. Frydenberg (Ed.), *Beyond coping: Meeting goals, visions, and challenges* (pp. 149–173). Oxford, England: Oxford University Press.

Pollak, Y., Poni, B., Gershy, N., & Aran, A. (2020). The role of parental monitoring in mediating the link between adolescent ADHD symptoms and risk-taking behavior. *Journal of Attention Disorders*, 24(8), 1141–1147.

Popat, A., & Tarrant, C. (2022). Exploring adolescents perspectives on social media and mental health and well-being - A qualitative literature review. *Sage Journal*, 28(1).

Posavac, S. S., Posavac, H. D., Gaffney, D. R., & Kardes, F. R. (2022). Toward a clinical consumer psychology. *Frontiers in Psychology*, 13.

Przybylski, A. K., Murayama, K., DeHaan, C. R., & Gladwell, V. (2013). Motivational, emotional, and behavioral correlates of fear of missing out. *Computers in Human Behavior*, 29(4), 1841–1848.

Rowe, A., & Fitness, J. (2018). Understanding the role of negative emotions in adult learning and achievement: A social functional perspective. *Behavioral Sciences*, 8(2), 27.

Roy, M., & Giraldo-García, R. (2018). The role of parental involvement and social/emotional skills in academic achievement: Global perspectives. *School Community Journal*, 28(2).

Singleton A., Abeles P., Smith I. C. (2016). Online social networking and psychological experiences: The perceptions of young people with mental health difficulties. *Computers In Human Behavior*, 61, 394–403.

BIBLIOGRAFIA

Sutton, R. (2005). Teachers Emotions and Classroom Effectiveness: Implications from Recent Research. *The Clearing House*, 78(5), 229-234.

Sutton, R. E., & Wheatley, K. F. (2003). *Educational Psychology Review*, 15(4), 327–358.

Taft, T. (2022). 8 Places for People with Breast Cancer to Turn for Mental Health Support. *Healthline*.

Taha, H., Al-Qutob, R., Nyström, L., Wahlström, R., & Berggren, V. (2012). "Voices of fear and safety "Women" ambivalence towards breast cancer and breast health: A qualitative study from Jordan. *BMC Women" Health*, 12, 21.

Taxer, J. L., & Frenzel, A. C. (2019). Brief Research Report: The Message Behind Teacher Emotions. *The Journal of Experimental Education*, 1-10.

Weissman, M. M., Orvaschel, H., & Padian, N. (1980). Children symptom and social functioning self-report scales: Comparison of mothers and children reports. *Journal of Nervous and Mental Disease*, 168(12), 736-740.

World Health Organization & International Labour Organization. (2022). *Mental Health at Work: Policy Brief*.

Yin, H., Huang, S., & Wang, W. (2016). Work environment characteristics and teacher well-being: The mediation of emotion regulation strategies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 13(9), 907.