

TË MBAJME NËN KONTROLL VARËSITË E KOHËS MODERNE.

Sfida: Të kontrollojmë ne Mediat Sociale, apo të lejojmë të kontrollohemi prej tyre?

PËRKUFIZIMI SIPAS DSM-5

Varësia është një çrregullim i përdorimit të substancave. Ajo përfshin modele simptomash të shkaktuara nga përdorimi i një substance, që një individ vazhdon të marrë pavarësisht efekteve të saj negative.



KRITERET KRYESORE QË BËJNË DIAGNOSTIKIMIN E VARËSISË

- Tejkalim i sasisë dhe kohës së përdorimit të një substance në raport me gjykimin racional të vetë personit.
- Përjetime, dëshira të forta ose nxitje për të përdorur substancën.
- Nevojë për më shumë substancë për të marrë efektin e dëshiruar - e quajtur gjithashtu TOLERANCË.



- Zhvillimi i SIMPTOMAVE TË TËRHEQJES kur nuk përdoret substanca.(Simptoma të natyrës fizike dhe psikologjike: pagjumësi; nervozizëm; ndryshimi i humorit; depresioni; ankthi; paranojë; konfuzion; çorientimi; etj.)
- Neglizhimi i përgjegjësive në shtëpi, punë ose shkollë për shkak të përdorimit të substancave.
- Vazhdimi i përdorimit edhe kur shkakton probleme në marrëdhënie.
- Përdorimi i substancave në mjedise të rrezikshme.



**Kohë e pakontrolluar
në rrjet.**



**Nxitje e vazhdueshme
për të përdorur mediat
sociale.**



**Nevojë për më shumë
feedback për të marrë
efektin e dëshiruar.**



Simptomat e TËRHEQJES.
Ankth, Panik, Paranojë,
Konfuzion, kur harroni
telefonin.



**Neglizhimi i
përgjegjësive.**



**Probleme në komunikimin
direkt. Probleme në
marrëdhënie.**



Përdorim që ju ve në rrezik për jetën.

"LAKU I DOPAMINËS" - SHKAKTAR E VARESISE FIZIOLOGJIKE

Shpërblimit të trurit me çlirimin e dopaminës (neurotransmetuesi i "të ndjerit mirë") nga konfirmimi social nëpërmjet LIKE, Komenteve, Mesazheve në rrjet.

Rreth vicioz që i largon njerëzit nga Jeta Reale dhe i shtyn drejt Jetës si Avatar.



DERIVATET NEUROTIKE QË KUSHTËZOHEN NGA MEDIAT SOCIALE:

- ① Mungesë Vetëbesimi
- ② Frika e humbjes së ngjarjeve të rëndësishme (FOMO-Fear of missing out)
- ③ Izolim
- ④ Depresion dhe Ankth
- ⑤ Bullizëm Kibernetik
- ⑦ Egocentrizëm Neurotik

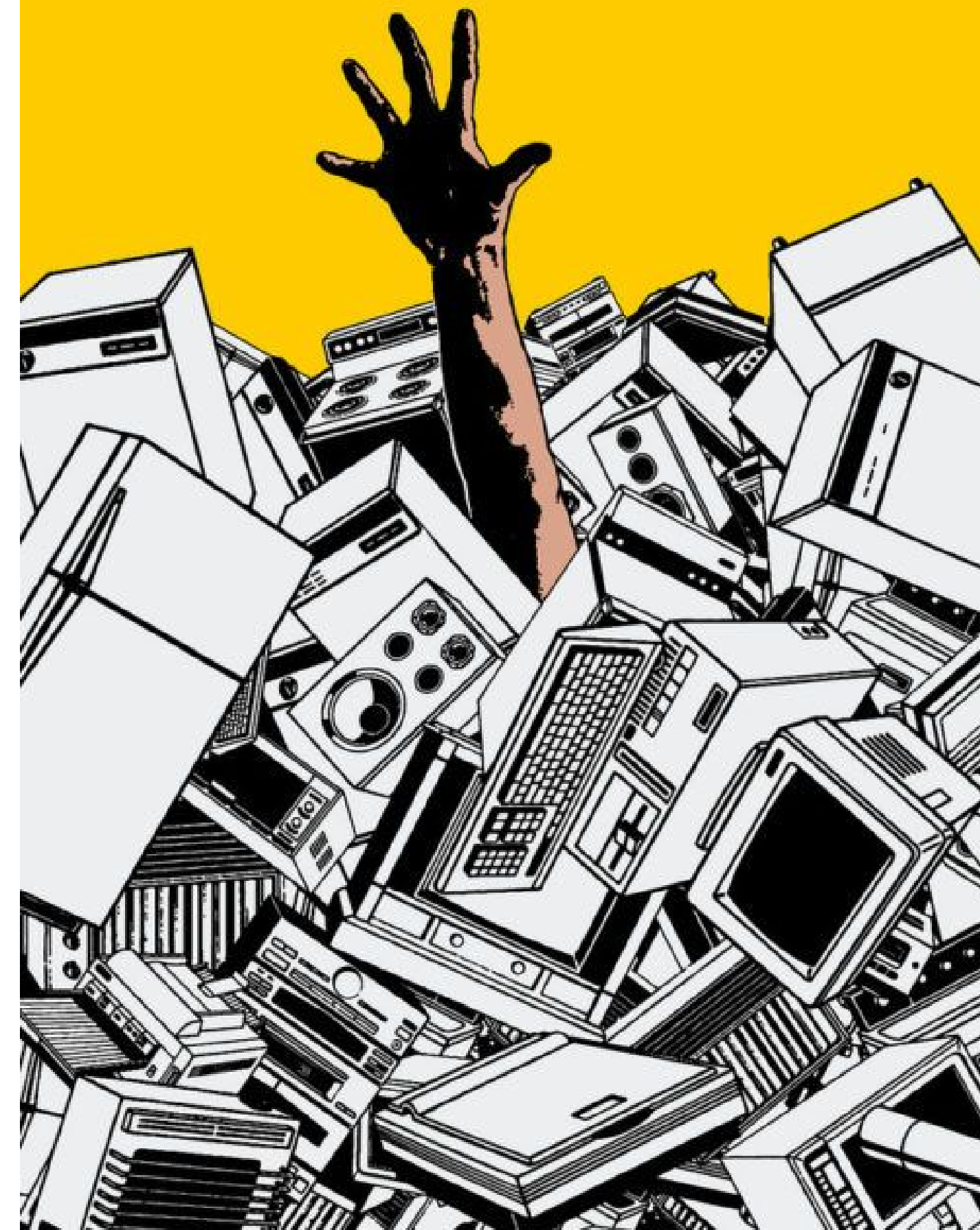


**ME POSTIMET E TUA TI I JEP FORMË
BOTËS TIME. ME POSTIMET E MIJA
UNË I JAP FORMË BOTËS TËNDE.**

5 KËSHILLA PËR DETOKS DIGJITAL:

- ① Ndaloni përdorimin e telefonit tuaj si alarm. Rikthejuni orës klasike me alarmi.
- ② Fikni njoftimet kur nuk prisni urgjenca.
- ③ Monitoroni sasinë e kohës që kaloni në pajisjen tuaj..
- ④ Mos përdorni më shumë se një pajisje në të njëjtën kohë.
- ⑤ Mos i kontrolloni tekstet tuaja ndërsa jeni në mes të një bisede.
- ⑦ Mbi gjithçka tjetër: Sigurohuni që nuk po përgjigjeni një tekst të shpejtë ose të bëni scroll teksta jen duke i dhënë makinës.

Overdose





**PËR MIRËPËRDORIMIN E SUPER
TEKNOLOGJIVE, KEMI NEVOJË PËR
SUPER VETËDIJËSIM.**

PERMIRESIMI I SHENDETIT MENDOR NEPERMJET ARTIT

Cilat jane format e artit te cilat preferoni te ndiqni ne kohen e lire?-interaktive

- Vizatimi
- Fotografia
- Shkrimi (i nje kenge)
- Qendisja
- I foluri, shprehja e emocioneve nepermjet artit te krijuar





SI JU BEN TE NDIHENI KRIJIMI I ARTIT?

Forma arti qe ndihmojne ne shendetin mendor,
“ngadalsojne kohen”, rrisin humorin pozitiv.

KENI DEGJUAR NDONJEHERE PER ART THERAPY?

Art therapy: Perdorimi i procesit te krijimit te artit per t'u njohur me ndienja te cilat nuk mund te verbalizohen

Ndihmon ne:

- Permiresimin e vetebesimit
- Shprehjen e emocioneve
- Reduktimin e stresit
- Permiresimin e fokusit mendor
- Eksplorimin e pjeses krijuese te trurit



SI NDIHENI KUR SHIHNI/KRAHASONI VEPRA ARTI NE MEDIA SOCIALE ME KRIJIMIN TUAJ?

Efektet e mediave sociale/internetit ne perceptimin mbi artin:

- ① Te parit e artit nepermjet kameres dhe jo vleresimi nepermjet syrit te lire (fotografimi)
- ② Ulja e vetebesimit (krahasimi i artit/standarde te panevojshme)
- ③ Kerkim per aprovim nga burime te jashtme
- ④ Zhgenjimi nga mungesa e interaktimit (ne raste publikimi)
- ⑤ Stres/ankth
- ⑥ Burnout
- ⑦ Prokrastinimi
- ⑧ Humbja e vecantise (te qenit origjinal ne stilin e artit)

FALEMINDERIT!