

# SI NDIKON VAPA TE PERSONAT ME PROBLEME TË SHËNDETIT MENDOR

## **Mund të shtohen/përkeqësohen simptomat depresive**

Sipas shumë studimeve, vapa mund të ndikojë në shtimin/përkeqësimin e simptomave depresive. Studiuesit kanë vënë re se, në temperaturën mbi 26.7°C rritet numri i shtrimeve në spital për probleme të sjelljes dhe të shëndetit mendor. Problemet për të cilat shtrimet shtohen përfshijnë sëmundjet organike, ato të shëndetit mendor, demencat, problemet afektive, neurotike, problemet e lidhura me stresin, çrregullimet somatoforme, problemet e senilitetit etj. Po ashtu, studimet në rang botëror kanë parë një rritje të vdekshmërisë të personat e grup-moshës 65-74 vjeç të diagnostikuar me skizofreni, çrregullim skizotipal dhe çrregullim deluzional, si dhe të pacientët e diagnostikuar me demencë. Vetëvrësja gjithashtu shënon shifra më të larta. Kur vapa është shumë e madhe, edhe te popullata e padiagnostikuar vihet re një shtim i simptomave të Çrregullimit Afektiv Sezonal. Vapa ul funksionimin e hormoneve të tiroides, gjë që shkakton rënie të energjisë, stimulon prolaktinën e cila nga ana tjetër frenon efektet e dopaminës, një neurotransmetues i lidhur me ndjenjat pozitive. Të gjitha këto janë simptoma të depresionit. Prandaj, gjatë vapës kushtojini vëmendje gjendjes shpirtërore dhe vini në përdorim aftësitë tuaja përballuese.

## **Mund të ketë shtim të agresionit**

Në temperatura të nxehta ka një rritje të agresionit të personat e diagnostikuar me probleme të shëndetit mendor, si dhe në popullatën e përgjithshme.

Studiuesit e shpjegojnë këtë më prishjen e balancës së neurotransmetuesve, gjë që sjell vështirësi në funksionimin e trurit. Mënyra se si funksionon truri ka impakt në mënyrën se si ndihemi apo funksionojmë. Truri ndihmon në mbajtjen e ankthit nën kontroll, dhe kjo shpjegon përse në vapë është më e vështirë të kontrollohet ankthi.

## **Mund të shfaqen probleme që lidhen me djersitjen e tepërt apo mungesën e saj**

Disa medikamente psikiatrike, medikamentet për trajtimin e presionit të lartë të gjakut, për trajtimin e ftohjes dhe alergjive mund të pengojnë djersitjen, e cila ndihmon në ruajtjen e temperaturës së trupit. Rrjedhimisht, pacientët që marrin medikamente të tilla mund të jenë në rrezik për temperaturë të lartë, e cila mund të jetë fatale.

Nga ana tjetër, alkooli dhe kafeja mund të shkaktojnë dehidratim.

Duhet patur në konsideratë nëse medikamenti ndikon te djersitja pasi kjo mund të jetë e rrezikshme nga ana shëndetësore, por ka ndikim edhe në gjendjen psikologjike.