

Agerpress:

'Ana Aslan' a lansat Ziua Națională Antistres

Luni, 28 Octombrie 2013 14:53



Fundația Internațională "Ana Aslan" a lansat luni Ziua Națională Antistres și campania de informare pentru aceasta.

"România este a cincea țară din Europa care a dedicat o zi antistres. Toamna este un moment melancolic, de bilanț, un moment de răgaz, în care parcurile sunt frumoase. Această zi trebuie să fie una de răgaz", a declarat președinta Fundației Internaționale "Ana Aslan", prof. dr. Luiza Spiru, cu prilejul lansării, în Parcul Herăstrău.

...a și-a manifestat speranța ca începând de anul viitor ziua de 28 octombrie să fie declarată zi liberă, nelucrătoare.

"Tot ce putem face pentru noi este să prevenim și să nu ajungem să tratăm bolile. Tehnologizarea și accesul la informații reprezintă stresori în plus. Într-o zi liberă fiecare poate alege să facă ce vrea. Fără răgaz degeaba muncim", a spus Spiru.

Ea a subliniat faptul că segmentul de populație tânără este cel mai afectat de stres, întrucât asupra acestuia există un "bombardament de stresori" profesionali și personali.

Luiza Spiru a arătat că românii sunt mai stresați decât cetățenii altor țări europene.

Stresul de la locul de muncă și din viața personală, emoțional-afectivă și socială crește dramatic riscul de boală, duce la apariția de boli anxios-depresive, atacul de panică, afecțiuni respiratorii, tulburări de micțiune, hipertensiune arterială, accidente cerebrale, boli cardiovasculare, tulburări de auz, colon iritabil, infertilitate, boli ale sistemului imunitar, tulburări motorii și alcoolism.

'Prin informare corectă și implicare personală este posibil să facem un management corect al stresului în viața fiecăruia dintre noi", a evidențiat Spiru.

Potrivit acesteia, în ultimul an numărul celor care suferă de tulburări anxios-depresive a crescut cu 25%, în contextul în care peste 50% dintre aceste cazuri sunt netratate.

90% dintre cei care au tulburări anxios-depresive pe care nu le recunosc și pe care nu le tratează fac depresii iar unul din doi pacienți cu depresii netratate dezvoltă ulterior o boală de memorie.

Potrivit Luizei Spiru, cele mai afectate de depresie sunt persoanele între 25 și 50 de ani iar femeile sunt afectate de stres cronic în procent de trei ori mai mare decât bărbații.

Conform cercetărilor, oamenii se simt nefericiți în mod special când au vârsta cuprinsă între 40 și 50 de ani, vârsta de 45 de ani fiind cea mai critică pentru a cădea pradă depresiei. AGERPRES (AS - operator: Paul Dumitrescu, autor: Roberto Stan, editor: Antonia Niță)