

### Fundația "Ana Aslan": Ziua națională antistres ar trebui să fie liberă

Scris de Mihaela Dobrescu

Ziua națională antistres, lansată, luni, de Fundația Internațională "Ana Aslan", urmând a fi sărbătorită anual pe 28 octombrie, a trebui să fie nelucrătoare, potrivit președintelui fundației, Luiza Spiru

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 spus Luiza Spiru.

Aceasta și-a exprimat speranța ca, începând din 2014, ziua de 28 octombrie să fie 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 mai spus Luiza Spiru, cu ocazia lansării campaniei de informare antistres

Potrivit medicului, tinerii sunt cei mai afectați de stres, din cauze profesionale și personale. Totodată, românii înregistrează un nivel de stres mai ridicat decât media europenilor.

Potrivit Luizei Spiru, stresul crește riscul apariției mai multor afecțiuni: boli anxios-depresive, atacuri 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.

Ea a mai spus că, în ultimul an, numărul celor care suferă de tulburări anxios-depresive a crescut cu 25 la sută, în contextul în care peste 50 la sută dintre aceste cazuri sunt netratate. În plus, 90 la sută 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 depresie netratată dezvoltă ulterior o boală de memorie.

Potrivit cercetărilor, oamenii se simt nefericiți în mod special când au vârsta cuprinsă între 40 și 50 de ani, vârsta de 45 de ani fiind critică pentru a cădea pradă depresiei, a mai spus medicul.

Mihaela Dobrescu