

ZIUA NATIONALA ANTISTRES

October 29, 2013 [Sanatate](#) [Nu sunt comentarii](#)

Fundația Internațională „Ana Aslan” a lansat luni Ziua Națională Antistres și o campanie de informare asupra importanței prevenirii bolilor legate de stres.

Lansarea a avut loc în parcul Herăstrău. România este a cincea țară din Europa care are o zi națională antistres.

Cu ocazia acestui eveniment, președinta Fundației Internaționale „Ana Aslan”, prof. dr. Luiza Spiru, și-a exprimat speranța că începând de anul viitor, ziua de 28 octombrie va fi declarată zi liberă, nelucrătoare.

Demersul lansării unei Zile Naționale Antistres se dorește a fi un apel la preventive și un semnal de alarmă asupra efectelor nocive ale stresului, pe care condițiile socio-economice și tehnologizarea le favorizează.

„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 dr. Luiza Spiru.

Segmentul de populație cel mai afectat sunt tinerii, întrucât asupra acestuia există un „bombardament de stresori” profesionali și personali, atrage atenția președinta Fundației „Ana Aslan” Internațional.

Dr. Luiza Spiru a reamintit că stresul de la locul de muncă și din viața personală, emoțional-afectivă și socială crește dramatic riscul de boală și duce la apariția bolilor anxios-depresive, a atacurilor de panică, a afecțiunilor respiratorii, hipertensiunii arteriale și accidentelor și este unul dintre factorii dacă nu declanșatori cu siguranță agravanți ai alcoolismului.

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

Statisticile relevă cifre care dau de gândit: 90% dintre cei care au tulburări anxios-depresive și nu își tratează boala fac depresii iar unul din doi pacienți cu depresii netratate dezvoltă ulterior o boală de memorie.

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. Vârsta de 45 de ani pare de asemenea a fi, conform specialiștilor, cea mai critică pentru a cădea pradă depresiei.

Medicul atrage atenția asupra importanței respirației pentru a ne destresa.

Cornelia Stanciu