



**Ziua nationala antistres**, lansata, luni, de Fundatia Internationala "Ana Aslan", urmand a fi sarbatorita anual pe **28 octombrie**, a trebui sa fie **nelucratoare**, potrivit presedintelui fundatiei, **Luiza Spiru**.

Fundatia Internationala "Ana Aslan" a lansat luni Ziua Nationala Antistres si campania de informare pentru aceasta.

"Romania este a cincea tara din Europa care a dedicat o zi antistres. Toamna este un moment melancolic, de bilant, un moment de ragaz, in care parcurile sunt frumoase. Aceasta zi trebuie sa fie una de ragaz", a spus Luiza Spiru, potrivit [stirileprotv.ro](#).

Aceasta si-a exprimat speranta ca, incepand din 2014, ziua de 28 octombrie sa fie nelucratoare.

"Tot ce putem face pentru noi este sa prevenim si sa nu ajungem sa tratam bolile. Tehnologizarea si accesul la informatii reprezinta stresori in plus. Intr-o zi libera fiecare poate alege sa faca ce vrea. Fara ragaz, degeaba muncim", a mai spus Luiza Spiru, cu ocazia lansarii campaniei de informare antistres.

Potrivit medicului, tinerii sunt cei mai afectati de stres, din cauze profesionale si personale. Totodata, romanii inregistreaza un nivel de stres mai ridicat decat media europenilor.

Potrivit Luizei Spiru, stresul creste riscul aparitiei mai multor afectiuni: boli anxios-depresive, atacuri de panica, afectiuni respiratorii, tulburari de mictiune, hipertensiune arteriala, accidente cerebrale, boli cardiovasculare, tulburari de auz, colon iritabil, infertilitate, boli ale sistemului imunitar, tulburari motorii si alcoolism.

Ea a mai spus ca, in ultimul an, numarul celor care sufera de tulburari anxios-depresive a crescut cu 25 la suta, in contextul in care peste 50 la suta dintre aceste cazuri sunt netratate.

In plus, 90 la suta dintre cei care au tulburari anxios-depresive pe care nu le recunosc si pe care nu le trateaza fac depresii, iar unul din doi pacienti cu depresie netratata dezvolta ulterior o boala de memorie.

Potrivit cercetarilor, oamenii se simt nefericiti in mod special cand au varsta cuprinsa intre 40 si 50 de ani, varsta de 45 de ani fiind critica pentru a cadea prada depresiei, a mai spus medicul.