

Actualitate

Editia de Marti, 29 Octombrie 2013

Ziua Nationala Antistres by "Ana Aslan"

Fundatia Internationala "Ana Aslan" a lansat, ieri, 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 declarat presedinta Fundatiei Internationale "Ana Aslan", prof. dr. Luiza Spiru, cu prilejul lansarii, in parcul Herastrau. Ea si-a manifestat speranta ca, incepand de anul viitor, ziua de 28 octombrie sa fie declarata zi libera, 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 spus Spiru. Ea a subliniat faptul ca segmentul de populatie tanara este cel mai afectat de stres, intrucat asupra acestuia exista un "bombardament de stresori" profesionali si personali. Luiza Spiru a aratat ca romanii sunt mai stresati decat cetatenii altor tari europene. Stresul de la locul de munca si din viata personala, emotional-afectiva si sociala creste dramatic riscul de boala, duce la aparitia de boli anxios-depresive, atacul 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. "Prin informare corecta si implicare personala, este posibil sa facem un management corect al stresului in viata fiecaruia dintre noi", a evidentiat Spiru. Potrivit acesteia, in ultimul an, numarul celor care sufera de tulburari anxios-depresive a crescut cu 25%, in contextul in care peste 50% dintre aceste cazuri sunt netratate. 90% 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 depresii netratate dezvolta ulterior o boala de memorie. Potrivit Luizei Spiru, cele mai afectate de depresie sunt persoanele intre 25 si 50 de ani, iar femeile sunt afectate de stres cronic in procent de trei ori mai mare decat barbatii. Conform cercetarilor, oamenii se simt nefericiti in mod special cand au varsta cuprinsa intre 40 si 50 de ani, varsta de 45 de ani fiind cea mai critica pentru a cadea prada depresiei.