

Stresul duce la depresii. Începe Campania Ziua Națională Antistres, ca pe 28 octombrie să fim liberi

Locul de muncă, ritmul accelerat al vieții, tehnologizarea, toate au devenit un factor de stres, iar stresul netratat poate duce la depresii și alte boli psihice. Fundația Internațională "Ana Aslan", în parteneriat cu Televiziunea Română, a declanșat **Campania Ziua Națională Antistres**, prin care cere ca **28 octombrie să devină zi liberă, iar românii să fie informați asupra pericolului la care îi expune stresul.**



Ziua Națională Antistres

De câte ori vă opriți pe o banca în parc, citiți o carte sau ascultați muzică preferată, adică faceți ceva pentru sufletul vostru? Asta este provocarea pe care le-o lansează **Luiza Spuru**, profesor doctor în geriatrie-psihoferiatrie, tuturor celor care au uitat să-și mențină creierul tânăr, relaxându-se.

Potrivit studiilor Institutului "Ana Aslan", femeile sunt afectate de stres cronic într-un procent de trei ori mai mare decât bărbații. **Cel mai nefericiți suntem între 40 și 50 de ani.**

În ultimul an, la nivel mondial, a crescut numărul persoanelor cu tulburări anxios-depresive cu 25% și situația este la fel de gravă și la noi. **Jumătate dintre românii cu probleme nu se tratează.**

Stresul nu aduce doar boli grave, ci și costuri imense. Anul trecut, suma pentru tratarea bolilor asociate stresului cronic s-a ridicat la nivel european la 700 de miliarde de euro.

Televiziunea Română este partener oficial al campaniei pentru declararea zilei de 28 octombrie zi mondială împotriva stresului.

- See more at: http://stiri.tvr.ro/stresul-duce-la-depresii-incepe-campania-ziua-nationala-antistres-ca-pe-28-octombrie-sa-fim-liberi_36508.html#sthash.vx2bHZAE.dpuf