

## ANXIETATEA ȘI IMPACTUL EI ASUPRA SĂNĂTĂȚII

Marina Para, Margarita Cărăruș

Conducător științific: Margarita Cărăruș

Catedra de sănătate mintală, psihologie medicală și psihoterapie USMF „Nicolae Testemițanu”

**Introducere.** Tulburările de anxietate și depresia sunt printre cele mai comune afecțiuni mintale la nivel global. Anxietatea influențează negativ gândirea, percepția și acționează asupra diferitelor sisteme de organe, reduce capacitatea de concentrare și afectează memoria asociativă și de evocare. **Scopul lucrării.** Evaluarea conexiunilor dintre anxietate și diverse afecțiuni medicale, precum și identificarea modalităților eficiente de gestionare a anxietății. **Material și metode.** Lucrarea se bazează pe o revizuire sistematică a literaturii medicale recente, folosind baze de date academice precum PubMed, Google Scholar și ScienceDirect. Criteriile de selecție au inclus studiile care investighează relația dintre anxietate și diverse aspecte ale sănătății fizice și mintale. **Rezultate.** Studiile au arătat o asociere semnificativă între anxietate și diverse afecțiuni medicale. Aproximativ 30% dintre pacienții cu boli de inimă suferă și de tulburări de anxietate. Persoanele cu anxietate au un risc de 1,5 ori mai mare de a dezvolta hipertensiune arterială. Tulburările digestive sunt frecvent asociate cu anxietatea, cu o prevalență de până la 60% în rândul celor cu sindromul intestinului iritabil. Tulburările de somn sunt raportate de până la 50% dintre persoanele cu anxietate. Aproximativ 50% dintre cei cu tulburări de anxietate dezvoltă și depresie majoră pe parcursul vieții. Aceste constatări subliniază importanța abordării anxietății în gestionarea acestor afecțiuni. **Concluzie.** Anxietatea influențează semnificativ sănătatea fizică și mintală, reducând calitatea vieții și capacitatea de a funcționa. Gestionarea eficientă a anxietății este esențială, iar înțelegerea legăturilor dintre anxietate și afecțiunile medicale poate ajuta la dezvoltarea unor intervenții mai eficiente. **Cuvinte-cheie:** anxietate, boli sistemice, sănătate mintală.

## ANXIETY AND ITS IMPACT ON HEALTH

Marina Para, Margarita Cărăruș

Scientific adviser: Margarita Cărăruș

Department of Mental Health, Medical Psychology, and Psychotherapy, Nicolae Testemițanu University

**Background.** Anxiety disorders and depression are among the most common mental disorders globally. Anxiety negatively influences thinking, perception and acts on different organ systems, reduces the ability to concentrate and impairs associative and recall memory. **Objective of the study.** To assess the connections between anxiety and various medical conditions and to identify effective ways of managing anxiety. **Material and methods.** The paper is based on a systematic review of recent medical literature using academic databases such as PubMed, Google Scholar and ScienceDirect. Selection criteria included studies investigating the relationship between anxiety and various aspects of physical and mental health. **Results.** Studies have shown a significant association between anxiety and various medical conditions. About 30% of patients with heart disease also suffer from anxiety disorders. People with anxiety have a 1.5 times higher risk of developing high blood pressure. Digestive disorders are commonly associated with anxiety, with a prevalence of up to 60% among those with irritable bowel syndrome. Sleep disorders are reported by up to 50% of people with anxiety. Approximately 50% of those with anxiety disorders also develop major depression during their lifetime. These findings highlight the importance of addressing anxiety in the management of these conditions. **Conclusion.** Anxiety significantly influences physical and mental health, reducing quality of life and ability to function. Effective management of anxiety is essential, and understanding the links between anxiety and medical conditions can help develop more effective interventions. **Keywords:** anxiety, systemic diseases, mental health.