

DE CE OBOSESC OAMENII?

Anton Gheorghiu, Maria Butuc, Alina Rîbacova,
Evghenia Nicolaeva, Ariana Luca, Maxim Lupașcu

Conducător științific: Argentina Chiriac

Catedra de Limba română și terminologie medicală USMF „Nicolae
Testemițanu”

Introducere. Oboseala rămâne una dintre cele mai frecvente plângeri în societatea modernă, manifestându-se atât la persoanele sănătoase, cât și la pacienții cu diferite boli. În practica medicală, oboseala este considerată un simptom care necesită o abordare integrată pentru diagnostic și tratament. **Scopul lucrării.** Studiarea mecanismelor fiziopatologice ale oboselii, principalele cauze ale apariției acesteia în condiții moderne, precum și elaborarea de recomandări pentru reducerea ei, ținând cont de aspectele medicale. **Material și metode.** Datele au fost colectate din articole științifice, studii clinice și anchete. Au fost analizate: nivelul de activitate fizică, tiparul de somn, nivelul de stres și impactul bolilor cronice. Au fost studiate date din diverse studii, au fost efectuate chestionare sociale, al căror scop fiind identificarea principalelor cauze și consecințe ale oboselii și stresului prelungit. **Rezultate.** În baza chestionării efectuate pe 224 de studenți, s-a stabilit că principalele cauze ale oboselii sunt: lipsa somnului (42%), stresul (33%), alimentația dezechilibrată (12%) și suprasolicitarea fizică (13%). Într-un stil de viață modern nivelul de oboseală crește semnificativ. Au fost identificate următoarele mecanisme, care stau la baza oboselii: deficitul de energie, procesele imunitare și inflamatorii, tulburările hormonale și factorii psihologici. Când mulți factori negativi converg, survine oboseala. Pentru a combate oboseala, se recomandă: respectarea orelor de somn (7-8 ore), o alimentație echilibrată și odihnă activă. **Concluzii.** Principalii factori ai oboselii sunt lipsa somnului, stresul, suprasolicitarea fizică. Este important să se ia în considerare influența complexă a acestor factori. Strategiile de combatere a oboselii includ îmbunătățirea tiparului de somn, reducerea stresului și creșterea activității fizice. **Cuvinte-cheie:** oboseală, boli cronice, stres, lipsă de somn.

WHY DO PEOPLE GET TIRED?

Anton Gheorghiu, Maria Butuc, Alina Rîbacova,
Evghenia Nicolaeva, Ariana Luca, Maxim Lupașcu

Scientific adviser: Argentina Chiriac

Department of Romanian Language and Medical Terminology Nicolae
Testemițanu University

Background. Fatigue remains one of the most common complaints in modern society, encountered both in healthy individuals and patients with various medical conditions. In medical practice, fatigue is considered a symptom requiring a comprehensive approach to diagnosis and treatment. **Objective of the study.** To study the pathophysiological mechanisms of fatigue, its main causes in modern conditions, and to develop recommendations for its reduction considering medical aspects. **Material and methods.** Data were collected from scientific articles, clinical studies, and surveys. The following were analyzed: level of physical activity, sleep patterns, stress levels, and the impact of chronic diseases. Various research findings were studied, and social surveys were conducted to identify the main causes and consequences of prolonged fatigue and stress. **Results.** Based on the survey conducted on 224 students, it was established that the main causes of fatigue are: lack of sleep (42%), stress (33%), unbalanced nutrition (12%), and physical overexertion (13%). In the conditions of modern times the level of fatigue significantly increases. The following mechanisms underlying fatigue were identified: energy deficit, immune and inflammatory processes, hormonal disorders, and psychological factors. When multiple factors converge, the effect of fatigue occurs. Recommendations for combating fatigue have been selected: healthy sleep, proper nutrition, and active rest. **Conclusion.** The main factors of fatigue are lack of sleep, stress, and physical overexertion. It is important to consider the complex influence of these factors. Fatigue management strategies include improving sleep patterns, reducing stress, and increasing physical activity. **Keywords:** fatigue, chronic diseases, stress, lack of sleep