

IMPORTANȚA RITMURILOR CIRCADIAN ȘI INFRADIAN ÎN TULBURĂRILE ANXIOASE ȘI AFECTIVE

Ana Gurdiș, Cezara Dilevschi, Adrian Lupușor

Conducător științific: Adrian Lupușor

Catedra de fiziologie a omului și biofizică, USMF „Nicolae Testemițanu”, Chișinău, Republica Moldova

Introducere. Tulburările de anxietate și afective aduc prejudicii la 1 din 6 persoane din populația generală, iar diagnosticul precoce oferă posibilitatea de a interveni prin metode accesibile reglând ritmurile circadian și infradian prin implementarea regimului corect de activități în dependență de pacient. Scop. Identificarea și studierea datelor actuale din literatura de domeniu referitor la rolul ritmurilor circadian și infradian pentru pacienții ce suferă de tulburări anxioase și afective. **Material și metode.** Am efectuat cercetarea sistematică a literaturii moderne, utilizând bazele de date precum: Medline, Pub Med, UpToDate, ResearchGate pentru identificarea articolelor relevante cu referire la temele „ritmul circadian”; „ritmul infradian”, „tulburările anxioase și afective” și „importanța ritmurilor circadian și infradian”. **Rezultate.** Programarea activităților la pacienții cu tulburări de anxietate și afective a dus la ameliorarea stării de sănătate. Stabilirea unui grafic al somnului, prin culcarea și trezirea la aceeași oră cu durata unui somn de aproximativ 8 ore pe zi a dus la îmbunătățirea stării psihice după 2 săptămâni de la stabilirea graficului. Activitățile fizice moderate au grăbit procesul tratamentului, iar persoanele ce au avut mai multe zile de concediu au înregistrat succes în menținerea echilibrului afectiv post-tratament. Întocmirea hobby-urilor personale și practicarea acestora săptămânal au influențat pozitiv pacienții, datorită relaxării mintale. **Concluzii.** Menținerea ritmurilor circadian și infradian este esențială pentru persoanele ce suferă de tulburări anxioase și afective, influențând sănătatea lor. Respectarea acestora contribuie la îmbunătățirea somnului, gestionarea corectă a energiei lor și o stare generală de bine. **Cuvinte-cheie:** anxietate, regim, comportament, regim circadian, infradian.

THE IMPORTANCE OF CIRCADIAN AND INFRADIAN RHYTHMS IN ANXIETY AND AFFECTIVE DISORDERS

Ana Gurdiș, Cezara Dilevschi, Adrian Lupușor

Scientific adviser: Adrian Lupușor

Department of Human Physiology and Biophysics, Nicolae Testemițanu University, Chișinău, Republic of Moldova

Introduction. Anxiety and affective disorders harm one of six person from the general population, and early diagnosis offers the opportunity to intervene through accessible methods by regulating circadian and infradian rhythms through implementing a correct activity schedule in dependence of the patient. **Objective.** Identifying and studying current data from the modern literature about the role of circadian and infradian rhythms for patients suffering from anxiety and affective disorders. **Material and methods.** I accomplished systematic research of modern literature, using databases such as: Medline, Pub Med, UpToDate, ResearchGate to identify relevant articles referring to the topics such as “circadian rhythm”; “infradian rhythm”, “anxiety and affective disorders” and “the importance of circadian and infradian rhythms”. **Results.** Scheduling activities for patients with anxiety and affective disorders led to improvement of their health statement. Establishing a sleep schedule, by going to bed and waking up at the same time with a sleep duration of approximately 8 hours per day, led to improve the mental state after 2 weeks of establishing the schedule. Moderate physical activities accelerate the treatment process, and people who had more days off have had a successful maintaining of the post-treatment emotional balance. Developing personal hobbies and practicing them weekly had a positive influence on patients, due to mental relaxation. **Conclusion.** Maintaining circadian and infradian rhythms is essential for people who suffer from anxiety and affective disorders, influencing their own health statement. Respecting these rhythms contributes to improve sleep, proper energy management and a general state of well-being. **Keywords:** anxiety, regime, behavior, circadian regime, infradian.