

#### 4. Concluzii

În urma efectuării acestei cercetări, în urma discuțiilor, a sondajului, cu părere de rău constat că studenții de la medicina, viitorii medici, adepții ai unui mod sănătos de viață, consumă fast food. Deși toți recunosc efectul nociv al produselor de acest gen, nu încetează să utilizeze în alimentație.

Într-o societate industrializată, este aproape imposibil să consumi alimente care să nu conțină aditivi. Trebuie totuși evitate alimentele care au o listă mare de aditivi în compoziție: băuturi racoritoare, dulciuri rafinate, chipsuri, briose, etc. Evident că e mult mai costisitor să prepari o ciorbă sau o salată din alimente naturale în comparație cu prepararea timp de 3 – 5 min. a pastelor de gen „Mivina”, „Big Bon”, etc. E important însă de menționat că aceste 3 – 5 min. nu pot costa în viitor sănătatea. Din lipsa de responsabilitate ne transformăm propriul organism într-o serie de maladii grave, adesea incurabile precum cancerul, ulcerul stomacal, obezitatea și diverse mutații genetice care sunt în defavoarea urmașilor noștri.

#### 5. Bibliografie

1. <http://www.egirl.ro/De-ce-mancarea-fast-food-nu-este-buna,a2107.html>
2. <http://www.ms.md/public/info/Ghid/instruire/factirii/supra/>
3. [http://www.cotidianul.ro/mincarea\\_dauneaza\\_grav\\_sanatatii-19841.html](http://www.cotidianul.ro/mincarea_dauneaza_grav_sanatatii-19841.html)
4. <http://stiri.rol.ro/content/view/28133/4/>
5. Valeriu Popescu, „Culegere de sfaturi pentru un om de lume”, Prut International 2004
6. Canalul TV „Prime”, film documentar „Осторожно еда”

### STRESUL - PROVOCARE SAU ADAPTARE. CAUZELE SI IGIENA NECESARA Carolina Zestre

Catedră Igienă generală a USMF „Nicolae Testemițanu”

#### Summary

##### *The Stress – challenge or adaptation. Causes and Necessary Hygiene*

As a matter of fact, the stress has been called the disease of the 21<sup>st</sup> century. It represents a syndrome of adaptation which the man performs as a result of the violence of the environment. Doctors say: “It does not matter the events which happen around us but the way we react to them.

The stress has a destructive effect on the equilibrium state at the level of different organs and tissues. That’s why, be responsible for life and the stress will ignore you!

#### Rezumat

Pe bună dreptate, stresul a fost denumit ”boala sec. XXI”. El reprezintă un sindrom de adaptare pe care omul îl realizează în urma agresiunilor mediului. Medicii afirmă: ”Nu contează atât de mult evenimentele ce se produc în jurul nostru, ci modul în care reacționăm la ele”.

Stresul are un efect distructiv asupra stării de echilibru la nivelul diverselor organe și țesuturi. De aceea fiți responsabili de viața și stresul va va ignora.

#### I. Actualitate

Se spune că: ”Important este nu ceea ce ți se întâmplă, ci felul în care reacționezi”... Este adevărat că astăzi e foarte dificil să trăiești liniștit, fără nici o grijă. De aceea medicii au hotărât să aducă anumite argumente și să dovedească care sunt urmarile stresului. Pe bună dreptate stresul a fost numit boala sec. XXI. În medicina însă stresul reprezintă o dezvoltare psihică, chimică sau emoțională care provoacă surmenaj, și care poate duce la boli psihice. *Stresul reprezintă sindromul de adaptare pe care individul îl realizează în urma agresiunilor mediului; ansamblu care cuprinde: încordare, tensiune, constrângere, forță, solicitare, tensiune.* El reprezintă o nouă boală a sec. 21.

## II.1.Definitie:

Bazindu-se pe diverse lucrari,Jonas si Croq propun urmatoarea definitie:

*”Stresul este o reactie fiziologica si psihologica de alarma,de mobilizare si de aparare a organismului fata de o agresiune,o amenintare sau chiar – fata de o situatie traita neobisnuita”.*

## III.Cauze

Stresul poate fi provocat de anumite situatii, precum:

Semnificatia unui eveniment; angajarea persoanei intr-o actiune sau relatie exagerata; lipsa conditiilor interne; subsolicitare/suprasolicitare;situatiile conflictuale existente in familie, profesie,la nivel intelectual;criza de timp;izolarea;divortul;decesul unuia dintre sotii;timpul petrecut la inchisoare; accidente,starea critica de sanatate; graviditatea; probleme sexuale, probleme de afaceri.

## IV.Characteristicile stresului

Orice tip de stres apare pe fondul unei adaptari permanente a organismului la mediu cind se poate produce un dezechilibru marcant intre solicitarile mediului si posibilitatile de raspuns reale ale individului. Stresul apare in momentul cind acest echilibru al adaptarii se perturba.Aceasta perturbare este reversibila.

In dependenta de caracteristicile si factorii care il provoaca exista două forme de stres:distres, eustres.

Caracteristicile distres-ului:

- ✓ Cauza agentilor stresori este diferita;
- ✓ Consecintele actiunii agentilor stresori sunt in dependenta de natura agentilor;

Caracteristicile eustes-ului:

- ✓ Este provocat de stimuli placuti ai ambianței,trairile placute ale individului;
- ✓ Consecintele actiunii agentilor stresori care de cele mai multe ori sunt placute.

Agentii stresori pot fi clasificati in dependenta de mai multe criterii:

- ✚ In functie de numarul lor:unici,multipli;
- ✚ In functie de asociere:conglomerati,configurati;
- ✚ In functie de dominanta actiunii:principali,secundari;
- ✚ In functie de numarul indivizilor afectati:cu manifestatie strict individuala,colectiva, generala.
- ✚ In functie de natura lor:fizici,chimici,biologici,psihologici;

## IV.1.Stadii clinice ale stresului

Primul stadiu: Stadiul de alarma – are 2 subetape:

1. Faza de soc – poate sa apara hipertensiune si hipotermie;
2. Faza de contrasoc – acest stadiu corespunde maturitatii,cind individul are o rezistenta sporita,fiind posibila adaptarea la aproape orice tip de stres din mediu.

Al doilea stadiu: Stadiul de epuizare – caracteristic persoanelor de virsta a treia.In acest caz scad toate resursele adaptive ale organismului. Adaptarea nu se mentine din cauza scaderii reactiilor de tip vegetativ. Apar consecinte negative ale actiunii indelungate a acestor mecanisme neurovegetative.

## V.Simptome

In caz de stres persoanele afectate suporta stari de soc foarte intense.Simptome ale acestei afectiuni sunt:

Simptome fizice: tensiune musculara,uscarea mucoasei cavitatii bucale, greturi, palpitatii, ameteli,palme transpirate,diaree.

Simptome psihice: anxietate, iritabilitate, depresie, sentiment de insecuritate, lipsa dispozitiei, sentimente de vina, dificultatea de a lua decizii,incapacitatea de concentrare,senzatie de tensiune psihica.

Modificari de comportament:apetit alimentar modificat(anorexie sau bulemie nervoasa); exagerarea consumului de tutun,alcool,droguri;tulburari ale somnului(insomnie,cosmaruri).

#### VI.Cercetari:

In legatura cu aceasta problema majora au fost organizate anumite cercetari pentru a stabili care este cauza stresului si de a raspunde la intrebarea "De ce tot mai multe persoane sunt afectate?". Astazi stresul este o problema fundamentala fiind numit si un *nou sindrom* al sec.XXI.

##### 1.Primul sondaj constă in:

Au fost interogate 20 de persoane,dintre care 10 – sex feminin,10 – sex masculin.Fiind intrebati daca au fost vreodată stresati – acestia au raspuns unanim "da".Insa s-a stabilit ca persoanele de sex feminin sunt stresate de o anumita categorie de factori,barbatii fiind afectati mai mult de anumite crize sociale.

Factorii ce provoaca stres persoanelor de sex masculin:

- Probleme financiare – 10 persoane din 10;
- Accidente rutiere – uzarea unei piese a automobilului – 9 persoane din 10;
- Refuzul unei domnisoare – 7 persoane din 10;
- Controlul permanent al sotiei – 10 persoane din 10;

Factorii ce provoaca stres persoanelor de sex feminin:

- Divortul – 10 persoane din 10;
- Lipsa atentiei din partea persoanei dragi – 10 persoane din 10;
- Probleme de ordin familial – 8 persoane din 10.

#### **Concluzie**

Femeile sunt stresate mai frecvent de factori de ordin sentimental,pe cind barbatii sunt afectati de situatii care le provoaca disconfort pe plan financiar.

2.Al doilea sondaj a fost efectuat cu scopul de a studia care sunt consecintele unui stres puternic.

Fiind interogate 25 de persoane(indiferent de sex si virsta)s-a stabilit:

- 57% din persoanele interogate isi cauta refugiu prin folosirea alcoolului,drogurilor si cantitatilor enorme de tutun.
- 21% - consuma cantitati enorme de dulciuri.
- 11% - merg la cumparaturi,cheltuind banii economisiti anterior timp de 1,5 ani.
- 5% - jocuri de noroc.
- 4% - cad in accidente rutiere.
- si numai 2% - di toate aceste persoane merg la o primblare pentru a uita de situatia stresanta.

#### **Concluzie**

Dupa cum se vede stresul aduce pagube enorme.Persoanele nu pot sa-si controleze emotiile utilizind substante narcotice,alcool;uitind chiar si de propria sanatate, ne mai vorbind de starea de sanatate a rudelor.

*Hotarirea problemei ar fi aceea de a evita factorii ce provoacă stres.*

#### VII.Characteristica persoanelor afectate

##### VII.1.Persoanele aflate intr-o stare cronica de stres:

Sentiment constant de urgenta,graba;lipsa timpului pentru relaxare;tensiune in cadrul tuturor tipurilor de relatii, rezultind certuri,neintelegeri;mania evadarii(in propria camera, in masina,etc); senzatia ca timpul curge prea repede,copii cresc prea rapid;dorinta constanta de a avea o viata mai simpla si mai linistita;discutii permanente cu cei din jur despre timpuri mai bune (care au trecut sau care vor veni);prea putin timp dedicat propriei persoane sau cuplului;sentiment de vinovatie determinat de ideea ca nu ati reusit sa faceti nimic.

Atentie ! Daca v-ati regasit in cel putin trei dintre aceste caracteristici este timpul sa va ganditi serios la o modalitate de a reduce stresul.

#### VII.2. Persoanele aflate intr-o stare acuta de stres:

Timpul trece greu, incercati mereu sa grabiti persoanele ce va inconjoara; tensiune in cadrul relatiilor amoroase; dorinta permanenta de a schimba ceva atit in propriul comportament cit si in comportamentul celor ce va inconjoara; sentiment de vinovatie determinat de ideea permanenta ca ceva nu va reusit.

Atentie ! Daca va sunt cunoscute aceste situatii ar trebui sa va ganditi la careva modificari.

#### VIII. Stresul si organismul uman

##### 1. Cum afecteaza stresul diverse organe si sisteme:

- I. Tractul digestiv: gastrita, ulcer gastric sau duodenal, colita ulcerativa, colonul iritat, ulceratii la nivelul mucoasei cavitatii bucale.
- II. Organele genitale: infertilitate, tulburari menstruale sau chiar lipsa ciclului menstrual, impotenta ejaculare precoce.
- III. Vezica urinara: iritabilitate, enureza, incontenenta.
- IV. Sistemul nervos central: probleme mentale si emotionale, anxietate, psihoze, depresie.
- V. Plamini: exacerbarea astmului bronic.
- VI. Inima: tulburari de ritm cardiac, crize anginoase.
- VII. Musculatura: tensiune musculara dureroasa, agravarea ticurilor nervoase si a tremorului la bolnavii cu Parkinson.

#### IX. Tratament

##### 1. Terapia anti-stres

### Scopul

Eliminarea stresului acumulat in organism din diferite motive, si indeplinirea efectelor stresului.

#### 2. Masajul

Are capacitatea de a micșora nivelul plasmatic de cortizol si de a reduce starea de excitare a sistemului nervos simpatic, urmind starea de echilibru interior al organismului. Se considera ca masajul supune corpul unei forme mai "blinde" de stres, care poate fi suportata, aceste semnale induc un fel de resetare a sistemelor, permitind astfel instalarea starii de echilibru. Masajul are capacitatea de a organiza si sincroniza ritmurile biologice ale corpului. Insa trebuie de retinut ca abordarea pe termen lung trebuie sa fie multidisciplinara, anume consilierea psihologica.

3. Alte metode: Acupunctura; meditatia; relaxarea prin respiratie; muzica, hipnoza; exercitii fizice, s.a.

#### IX.1. Stresul in sesiune:

##### Sfaturi utile!

Evitati oamenii stresati, adoptati un stil de viata sanatos, spuneti NU tentatiilor, fiti responsabili de ceea ce consumati, nu uitati de pauze, ganditi pozitiv.

#### XI. Recomandari

Pentru a avea un succes mai mare la serviciu si pentru a nu fi afectati de stres urmati sfaturile de mai jos:

Ordonati-va insarcinarile dupa criteriul importantei, elaborati un program zilnic de activitate pe care il veti urmari riguros. Rezervati timp pentru munca si relaxare, planificati-va activitatile. Nu incercati sa imitati pe altii si sa tindeti mereu sa iesiti invingator. Pentru o vreme, uitati de grijile legate de productivitate si reusita. Gasiti activitati care va aduc placere. Ganditi pozitiv, in pofida tuturor necazurilor si lipsei pe care le suferiti. Nu fiti prea mult timp deprimat. Alimentati-va corect si dormiti nu mai putin de 6 ore pe zi. Nu consumati alcool pentru a va linisti. Efectul va fi opus. Nu utilizati medicamente anti-stres fara prescriptia medicului. Induceti o stare de calm si de echilibru in sufletul si organismul nostru.

***Atentie!!! Trebuie sa invatam sa reactionam adecvat la factorii de mediu,sa ducem un mod sanatos de viata si sa tinem minte:"Nimeni si nimic in aceasta viata nu merita pierderea sanatatii noastre!"***

**Bibliografie**

1. Fiziologia umana – I.Haulica,editia a II-a,EDITURA MEDICALA Bucuresti 1999.
2. Dictionar de psihologie – P.P.Nevanu,Bucuresti editura Albatros 1978.
3. Stresul psihic – R.Floru,Bucuresti ed.Enciclopedica 1974.
4. Jolie.md – categoria Stil de viata – 19 ianuarie 2009.