

**RHODIOLIN - produsul naturist adaptogen cu efecte deosebite in
Combaterea Stresului Psihic, Prevenirea Infarctului, Purificarea Sangelui**

Produsele naturiste CaliVita	Afectiuni si simptome in care sunt recomandate
------------------------------	---



Rodioliin

Continut: 120 capsule

- Aciditate la stomac
- Activitate fizica - stimulare
- ADHD
- Alcoolism
- Alzheimer (boala)
- Andropauza (tulburari)
- Angina pectorala
- Anorexie
- Antispastic
- Apetit alimentar prea ridicat
- Apetit alimentar prea scazut
- Apetit sexual scazut
- Arderea grasimilor (la cura)
- Arteriopatie obliteranta
- Astenie
- Atacuri de panica
- Bioritm (reglare)
- Bufeuri
- Cancer - prevenire si antirecidiva
- Cancer la san sau mamar
- Carcei si crampe musculare
- Cardiopatie ischemica
- Hematemeza
- Hernie hiatala
- Hipertensiune arteriala
- Hipoglicemie
- Hipotiroidie
- Impotenta
- Incaruntirea prematura a parului
- Infarct miocardic
- Infertilitate
- Insomnie
- Insuficienta cardiaca
- Insuficienta suprarenala
- Leucemie sanguina
- Matreata
- Menopauza problematica
- Menstruatii neregulate
- Miroso neplacut al corpului
- Nervozitate
- Nevralgii
- Nevroza
- Obezitate
- Oboseala cronica

- Chisturi ovariene
- Colon iritabil
- Convulsii (febrile sau epileptice)
- Dementa senila
- Dependenta de droguri
- Depresie
- Dereglare hormonala
- Dereglari de la anticonceptionale
- Dereglari la decalajul de fus orar
- Diabet
- Dureri de cap tip cefalee
- Dureri de cap tip migrena
- Ejaculare precoce
- Enterita, enterocolita
- Enurezis (incontinenta urinara)
- Epilepsie
- Epistaxis
- Fibrom uterin
- Frigiditate
- Gastrita
- Grea
- Gusa nodulara
- Palpitatii, aritmie cardiaca
- Parkinson (boala)
- Pelada
- Pirozis
- Pre si postoperator
- Profilaxia batranetii
- Psoriazis
- Rau de mare, avion, masina
- Reflux gastro-esofagian
- Schizofrenie
- Scrasnit din dinti (bruxism)
- Sindrom premenstrual
- Sterilitate
- Stres
- Tabagism
- Ticuri nervoase
- Tiroidita autoimuna
- Tonus fizic - stimulare
- Transpiratie abundenta
- Ulcer gastroduodenal
- Vasodilatator
- Vitiligo

Pe scurt: Rhodioliin este un produs destinat persoanelor stresate sau afectate deja de efectele cumulate ale stresului. Planta adaptogena Rhodiola Rosea asigura calitatea unica a produsului de reglator al efectelor stresului atat cele hipo cat si hiper (de exemplu tensiunea arteriala crescuta sau scazuta datorita unui fond nervos dezechilibrat). Este un remediu naturist care nu ar trebui sa lipseasca din nici o afectiune care implica sistemul nervos. Restabileste fluxul energetic, confera vitalitate si prospetime, ajuta la echilibrarea psihica.

Prezentarea in detaliu a produsului naturist **Rodiolin** de la Calivita

Deosebit remediu natural anti-stres si anti-depresie, cu beneficii suplimentare atat in prevenirea infarctului miocardic cat si in ameliorarea circulatiei sanguine, Rhodiolin nu este atat de nou precum s-ar crede, insa in ultima vreme a fost recunoscut si dovedit ca un remediu foarte bun in multe privinte.



Planta din al carei extract se realizeaza miraculosul produs este **Rodiola Rosea**, oringinara din muntii Siberiei si Himalaya.

Dupa ce a fost folosita timp indelungat in Norvegia, Suedia, Rusia si alte tari europene pentru a trata starile de convalescenta si a imbunatati starea psihica si fizica, cercetatorii din China au fost primii care au remarcat si dovedit proprietatile deosebite ale misterioasei plante, utilizand radacinile ei pentru prevenirea infarctului miocardic, "purificarea" sangelui si imbunatatirea circulatiei sanguine.

Insa efectele benefice ale Rhodioliei Rosea (cunoscuta si sub denumirile de "radacina arctica" sau "radacina aurie") nu se opresc aici. Asadar...

Calivita iti pune la dispozitie un produs deosebit pe baza de extract concentrat din **Rodiola Rosea**:



Rodiolin capsule este un supliment extrem de eficient in combaterea stresului si previne cele mai raspandite afectiuni pe fond de tensiune psiho-emotionala si stres.

Administrarea acestui preparat natural este recomandata tuturor persoanelor care doresc sa duca **o viata sanatoasa, energica si echilibrata**.

Rhodiolin capsule este o solutie perfecta pentru a reduce din efectele nocive ale unui stil de viata modern si solicitant.

Acest produs nu are nici un efect secundar si este 100% un produs naturist!

Rodiolin nu dauneaza in nici un fel sanatatii corpului.

Care sunt beneficiile pe care le ofera produsul Rhodiolin prin extractul de Rhodiola Rosea?

- **Reduce** influențele nocive ale stresului asupra inimii, asigura o irigare locala optima, reduce durerile si ajuta astfel la prevenirea infarctului miocardic
- **Trateaza** aritmia cardiaca - normalizand bataile neregulate ale inimii (aritmia).
- **Amelioreza** circulatia sanguina, asigurand o irigare locala optima.
- **Are efecte antitumorale** prin potentarea sistemului de aparare a organismului impotriva substanelor nocive.
- **Imbunatateste** memoria, precum si starea psihica.
- **Previne** infectiile.
- **Imbunatateste** apetitul sexual si functia de reproducere - atat la barbati cat si la femei.
- **Stimuleaza** intelectul.
- **Genereaza o** stare generala de bine **si** de echilibru in corp.
- **Imbunatateste** performantele sportive.
- **Stimuleaza** sistemul imunitar ajutand la prevenirea unui numar foarte mare de boli si afectiuni, intre care si bolile sezoniere (gripe, raceli, etc).
- **Are efect antioxidant** - prevenind imbatranirea prematura si degenerarea celulelor corpului.
- **Trateaza** depresiile.
- **Regleaza** glicemia - fiind recomandat in cazul persoanelor cu diabet.
- **Asigura** echilibru energetic si stare de prospetime spirituala.
- **Ajuta in** combaterea insomniilor prin relaxarea sistemului nervos.


Rhodiolin este un produs care se adreseaza omului modern, supus, aproape in orice moment al zilei, stresului. Responsabilitatile permanente fata de familie si serviciu, conflictele, bolile si traumatismele, problemele financiare, zgomotul si poluantii din mediul existential constituie factori de stres. Stilul de viata impune un ritm de activitate ultra-accelerat si deseori pot aparea simptome ale unor probleme pe fond nervos, cu afectarea a numeroase organe si a vitalitatii generale.

Imbolnavirile sunt cauzate intr-o pondere incredibil de ridicata - 85% - de influentele nocive ale stresului asupra organismului. Ulcerul, ateroscleroza, hipertensiunea, diabetul, prabusirea imunitatii sunt doar cateva dintre aceste boli.

In ultimii 10 ani s-au conceput diferite preparate naturale cu extracte din plante adaptogene si minerale, unul dintre acestea fiind RHODIOLIN, produs de CaliVita International, Farmington, USA.

Rhodiolin poate fi comandat online chiar acum, putand fi livrat oriunde in tara

Prin intermediul site-ului **Terapii-Naturiste.com**, poti intra in posesia produsului Rhodiolin in 2-4 zile si ai acces la **CEL MAI MIC PRET** de distributie din Romania la toate produsele din gama Calivita!

	Rodiolin - extract solid sub forma de capsule, din planta Rodiola Rosea.
Rhodiolin 120 capsule - 122,10 ron	Un flacon are <u>120 de capsule</u> si costa <u>122,10 RON</u> (cel mai mic pret de distributie). <u>O capsula</u> contine:
<input type="text" value="1"/> buc. <input type="button" value="Adauga in cos"/>	<ul style="list-style-type: none">- Extract concentrat de Rhodiola Rosea (echivalent cu 500 mg pulbere)100,0 mg- Zinc.....5,0 mg - Alte ingrediente: gelatina - Calorii.....<1,0 kJ- Proteine.....1,0 mg- Lipide.....0 mg
	Administrare: 1-4 capsule zilnic, dupa masa.

Rodiolin este un produs naturist special, care contine Zinc si extras de Rhodiola Rosea, planta cunoscuta si sub numele de "radacina arctica" sau "radacina aurie". Rhodiola Rosea este originara din muntii Siberiei, traind la o inaltime de aproximativ 3.000 m. Alte plante din aceeasi specie traiesc pe cel mai inalt lant muntos din lume, Himalaya, nu o data fiind intalnita la inaltime de 6.000 m si chiar mai mult.

Primele referiri la Rodiola Rosea apar in scrierile popoarelor antice din Asia de Est si Mijlocie. Acestea o descriu drept o planta sacra, avand calitati "supranaturale", tamaduitoare. Circula multe legende populare care sustin ca cine bea in fiecare zi un ceai preparat din aceasta planta, va trai pana la 100 de ani.

Cercetatorii din China au remarcat proprietatile uimitoare ale misterioasei plante utilizand radacinile ei pentru prevenirea infarctului miocardic, "purificarea" sangelui si ameliorarea circulatiei sanguine. In medicina populara rusa, de-a lungul sutelor de ani, a fost intrebuintata cu succes impotriva racelilor si

a unor boli virale, pentru irigarea sanguina corespunzatoare a tesuturilor si in prevenirea infarctului miocardic. Se crede ca prelungeste viata celui care o consuma, intarindu-l fizic si mai ales psihic.

Rhodiola Rosea este un adaptogen foarte eficient

... au confirmat cercetatorii sovietici. Acest termen "inventat" de ei se refera la proprietatile plantei de a ajuta corpul sa se adapteze la dezechilibre de diferite feluri (atat hipo cat si hiper), cauzate de mai multi factori precum:

- temperaturi extreme
- traume
- deprivarea de somn
- expunerea la substante toxice
- expunerea la radiatii - inclusiv cele cu scop medical sau curativ
- infectii
- stres psihologic

Un exemplu foarte bun si indisputabil de adaptogen este reprezentat si de un stil de viata sanatos: mancatul corect, gimnastica sau miscare fizica facuta in mod regulat, un stil de viata echilibrat si moderat. Insa in ziua de astazi, cei mai multi dintre noi nu reusesc sa indeplineasca toate aceste conditii. Din acest motiv, este benefica folosirea unui adaptogen, de tipul produselor naturiste pe baza de Rhodiola Rosea.

Marturii de la consumatori...

"Daca e sa judeci dupa cate comenzi am dat pentru acest produs, cineva ar putea spune ca am devenit dependenta de el..."

As spune insa, ca este un "prieten de nadejde"... L-am luat mai ales in perioadele de maxim efort intelectual, cu unele pauze intre "cure". Am simtit efectele benefice inca de la primele pastile. Mi-a fost teama sa nu fie vorba de autosugestie, dar in timp s-a dovedit ca nu era asa.

Actioneaza ca un fel de "scut" sau amortizor impotriva evenimentelor stresante de zi cu zi... Mi-a ameliorat in buna masura depresia care se instalase de vreo cativa ani, creandu-mi o stare psihica mai buna, dandu-mi o putere de concentrare mai mare.

Nu am sesizat absolut niciun efect advers (negativ).

Intr-un top personal al produselor naturiste, Rhodiolin e pe primul loc. Il recomand cu caldura! De altfel, denumirea "Calivita" pe un produs constituie pentru mine o garantie a calitatii."

Ramona Virlan, economist
Targoviste

**O cura cu produsul naturist Rhodiolin
poate aduce in corp auto-reglari la toate nivelele**

- Prin **efectul echilibrator deosebit in cazul stresului** confera protectie sistemului imunitar, ameliorand sau restabilind apararea organismului impotriva bolilor.
- **Asigura imunotoleranta** si supravegheaza activitatea sistemului imunitar fata de procesele maligne.
- Contribuie la **mentinerea homeostaziei** organismului, asigurand echilibrul intre sistemul imunitar si cel hormonal.
- **Creste nivelul serotoninei si dopaminei** la persoanele expuse stresului, scazand in acelasi timp efectele componentelor potential nocive, adica nivelul hormonilor gluco-corticoizi (cortizol, gluco-corticoid), mentinand un nivel normal al acestora.
- **Reduce influentele nocive ale stresului asupra inimii**, normalizeaza bataile neregulate (aritmia), asigura o irigare locala optima, reduce durerile cardiace.
- Are **efecte antitumorale** prin potentarea sistemului de aparare a organismului impotriva substantelor nocive.
- **Creste energia sexuala**. Poate avea efecte benefice in anumite tulburari sexuale la ambele sexe.
- **In cazul diabeticilor** accelereaza producerea insulinei, respectiv creste sensibilitatea la insulina si astfel reduce nivelul glicemiei.
- **Protejeaza ficatul** fata de substantele toxice.
- **Are o puternica activitate antioxidanta**. Poate fi benefic nu numai impotriva efectelor nocive ale radicalilor liberi si ale agentilor mutageni, dar si in regenerarea leziunilor aparute la nivelul acidului deoxiribonucleic (DNA). Mai mult, substantele biologic active, rosavina si salidrosidele, determina cresterea serotoninei la nivelul creierului si amelioreaza starile depresive.
- **Imbunatateste performanta sportivilor** si creste rezistenta fizica a acestora. Accelereaza anabolismul (creste masa fibrelor musculare contractile), asigura folosirea mai eficienta a rezevelor metabolice. Amelioreaza starea generala, asigura prospetime spirituala. Imbunatateste memoria si, in general, munca intelectuala.

Rhodiolin ne poate ajuta sa traim mai mult si sa ne pastram conditia fizica, puterea de viata si sanatatea psihica.



Rhodiolin

**Un adaptogen precum Rhodiola Rosea ajuta organismul sa revina
la
Starea de Echilibru indiferent de cauza care a determinat
dezechilibrul**

Astfel, in Rusia si Scandinavia, Rhodiola Rosea a fost folosita eficient timp de cateva secole pentru adaptarea la climatul Siberian rece si la stilul de viata plin de stres. Insa aceste efecte au fost dovedite si in laborator.

S-a dovedit astfel ca Rhodiola Rosea previne eficient schimbarile de apetit, de activitate fizica si fenomenul de luare in greutate cauzate de stres.

Puteti folosi acest supliment si pentru a asigura bunastarea si sanatatea membrilor familiei, in special in conditii de suprasolicitare si dereglari functionale sau organice pe fond nervos. Este un bun profilactic atunci cand dorim sa fim in forma.

Eficacitate clinică a Rhodiolinului din studii

Este esențial să se sublinieze cantitatea mare și calitatea studiilor efectuate cu această plantă în ultimii 40 de ani în Rusia și în țările nordice, o mare parte nu este încă disponibilă pentru că nu a fost încă tradusă în o parte din surse nu sunt publice.

Tabelul de mai jos sintetizează principalele studii publicate.

Tip de studiu	Dozare	Durată	Mărimea grupurilor	Rezultat
Dublu orb, placebo controlat randomizat	100 mg / zi placebo	20 zile	40 de studenți la medicină	Îmbunătățire semnificativă a performanțelor fizice și mentale, stare de bunăstare generală, stabilizarea stării de spirit, creșterea motivației și somnului în grupul tratat cu Rhodiola rosea.
Dublu-orb, randomizat, controlat cu placebo încrucișat	170 mg / zi Placebo	3 perioade de două săptămâni	56 de tineri lucrători medicali de noapte	Reducerea semnificativă a nivelului de oboseală în grupul tratat în primele două săptămâni.
Dublu-orb în grupul placebo încrucișat controlat și randomizat fără medicație	370 sau 555 mg / zi placebo	Singura doză înainte de a trece cu succes testul	161 voluntari sănătoși între 19 și 21 ani	Diferență semnificativă în cele două grupuri tratate pentru fitness și muncă intelectuală, n-a fost observată nici o diferență între cele două doze de Rhodiola.
Studiul a monitorizat	150 mg sau 300 mg / zi, mai multe vitamine	12 săptămâni	120 de adulți între 50 și 89 ani	Îmbunătățire semnificativă a stării fizice și cognitive, cu o eficacitate relativ evaluată ca fiind bună sau foarte bună pentru 81% dintre pacienți.
Dublu orb, placebo controlat randomizat	340 mg sau 680 mg / zi Placebo	6 săptămâni	89 de adulți cu ușoară până la moderată depresie	O îmbunătățire semnificativă pe scala depresiei Hamilton în grupul tratat cu cele două concentrații.
Studiu controlat față de placebo	288 mg / zi Placebo	7 zile	30 de tineri voluntari sănătoși	Reducerea semnificativă a nivelului de oboseală.
Dublu-orb, randomizat,	340 mg / zi	10 săptămâni	10 de pacienți cu sindrom de	Reducere semnificativă a scorului pe scala anxietății Hamilton (pereche

controlat cu placebo încrucișat			anxietate generalizată	folosita în evaluarea depresiei): 5 din 10 au avut un rezultat pozitiv și 4 din 10 au prezentat remisie completă (scor <8)
Dublu-orb, randomizat, controlat cu placebo încrucișat	100 mg / zi Placebo	4 s pt mâni	60 de persoane cu oboseala legate de stres	Îmbunătățire în înlăturarea obosealii, concentrare, și răspunsul la stres prin scăderea cortizolului în grupul tratat.
Deschis, multicentric	200 mg / zi	4 s pt mâni	82 de persoane între 30 și 60 de ani, cu simptome legate de stres	Îmbunătățire semnificativă a simptomelor asociate cu oboseala, stres, tensiunea. La toate vârstele, s-a observat o îmbunătățire generală în statutului lor.

Se observă că efectul cel mai evident este de adaptogen adică "ce oferă o mai bună rezistență la factorii de stres, fizice, chimice sau biologice împreună cu un efect antidepressiv", ceea ce explică de ce este indicat în stare de letargie, astenie (caracterizate printr-o scădere a performanțelor de muncă, tulburări de somn, pierderea poftei de mâncare, iritabilitate, dureri de cap și oboseală) hărțuire fizică sau mentală.

Efectul **Rhodiolinului** de obicei apare rapid la începutul tratamentului (aproximativ trei zile -rezultat din studiu- și efectul durează mai multe săptămâni, fără a pierde eficacitatea.

Datorită propriului mecanism de acțiune, **Rhodiolinul** oferă, de asemenea, un efect cardioprotector care ar putea fi medicamentul de elecție la pacienții care au probleme cu inima și sunt în curs de a face stres recurent.

Dar, în ciuda ceea ce a fost publicat, cel mai evident pentru *Rhodiola rosea* rămâne "energizantul" în episoadele de epuizare fizică sau mentală și crește capacitatea corpului și creierului împotriva stresului.

III. Dozare, tolerabilitate și siguranță

Absența sau apariția scăzută de efecte secundare, toate clasificate ca fiind ușoare în studiile clinice permite susținerea unui profil excelent de siguranță pentru **Rhodiolin**.

La doze relativ mari (1,5 la 2 g pe zi), se pot produce reacții alergice, iritabilitate, insomnie, nervozitate.

Extractul este cel mai bine absorbit pe stomacul gol și este recomandat să se ia dimineața, deoarece, în unele cazuri duce la insomnie.

S-a fost demonstrat că **Rhodiolinul** (*Rhodiola rosea*) nu interacționează cu alte produse care au efect farmacologic ca warfarine, teofilina, digoxin, ciclosporina, medicamente antiSIDA spre deosebire de ceea

ce se întâmplă cu alte plante, cum ar fi Hypericum. Aceasta poate fi un lucru pozitiv în cazul pacienților care iau mai multe medicamente.

Asocierea Rhodiolinului cu antidepresive triciclice a fost descrisă ca fiind pozitivă cu o îmbunătățire semnificativă a stării de spirit și reducerea efectelor adverse asociate antidepresivelor. Debutul rapid al acțiunii Rhodiolinei face ca produsul Rhodiolin să fie deosebit de interesant pentru a fi asociat cu debutul lent al acțiunii antidepresivelor.

Utilizarea **Rhodiolinului** la femeile gravide sau care alăptează nu este documentată, urmare nu se recomandă utilizarea sa la gravide și la copii.

Administrarea este de obicei pe o perioadă de aproximativ 3 sau 4 săptămâni sau pentru întreaga perioadă de stres.

Pentru o doză unică în folosințe acute, doza de **Rhodiolin** ar putea crește de 2 sau 3 capsule/zi.

Fiind un adaptogen, efectul plantei depinde de tulburarea ce trebuie atenuată. Pacienții ajustează doza în funcție de nevoi începând cu o capsulă și se poate mări doza la 2 sau 3 pe zi. Răspunsul rapid al organismului și lipsa efectelor adverse permit un control individual al programului dumneavoastră.

IV. Concluzie

Rhodiola rosea este un adaptogen pentru sistemul nervos, scade depresia, creșterea performanței în muncă, și reduce oboseala.

Ca adaptogen, efectele variază de la persoană la persoană, în funcție de circumstanțele (stare emoțională, vârstă, sex, dietă, sezon, mediu) și pot fi rezumate în trei: crește starea de spirit, crește și randamentul, și implicit crește și rezistența intelectuală. Persoana poate observa o îmbunătățire a stării de spirit și o capacitate de a se concentra sau controla sau energia fizică sau intelectuală sau mai multe dintre aceste efecte simultan. Pentru dozare și timpul administrării **Rhodiolinului**, depinde de individ, dar, în general, se răspunde favorabil de obicei la o capsulă pe zi și tratamentul poate dura 1-3 luni.

Pe baza mecanismului și a datelor experimentale obținute, **Rhodiolin** pare să ofere un avantaj față de alți adaptogeni în condiții de stres acut. O singură doză de **Rhodiolin** înainte de un eveniment stresant produce rezultate favorabile. Un adaptogen care pot fi luate continuu timp de 3-4 săptămâni, fără a provoca anxietate sau nervozitate și să aibă efecte imediate așa cum nu fac alte medicamente care dau multe efecte adverse. Mai mult decât atât, se poate lua înainte de a se recurge la tratamente mai drastice cu mai multe efecte adverse.

De asemenea, se pare să ofere unele avantaje în tratamentul cronic pentru a restabili pozitiv starea de spirit, nu produce dependență și nu are efecte secundare.

Pe langa faptul ca este un adaptogen care nu modifica functiile fiziologice, este benefic pentru restabilirea echilibrului natural.

Stresul cronic i efectele lui distrug toare

Fiecare din noi, ne confrunt m cu problemele vieii și fiecare din noi suntem mai mult sau mai puțin stresați. De altfel, am fost înzestrați cu acest mecanism (prin care se manifestă stresul) pentru a ne apăra în caz de pericol. Dar când stresul se manifest pe o perioadă continu i lung , are efect distructiv. Dar care este mecanismul stresului? Ce-i face pe unii să trec mai ușor prin probleme i alții să fie atât de stresați? Propun în această secțiune să răspundem la întreb ri legate de stres.

I. Ce este stresul?

Datorit noilor condi ii de via i de munc ale oamenilor, stresul a c p tat în ultimii ani o amploare foarte mare. Evolu ia accelerat a societ ii, modernizarea ei rapid , tehnologiile tot mai avansate, mobilitatea accentuat , schimb rile bru te în via a oamenilor, solicit un plus de consum nervos, eforturi suplimentare de adaptare ale oamenilor la condi iile schimb toare ale vie ii lor.

Stresul afectează înc de la vârste fragede via a individului prin inducerea unor st ri de boală cu grave consecin e fizice, psihice i sociale. Din acest motiv, cunoa terea problematicii stresului este important pentru evitarea anumitor situatii, pentru eliminarea unor factori de risc i adoptarea unui stil de via s n tos.

În decursul existen ei noastre, suntem pu i în situa ii foarte variate, care cer r spunsuri potrivite cu fiecare împrejurare; fie c este vorba de un efort suplimentar de munc , de schimbarea unor condi ii de lucru sau de via , fie de un eveniment neobi nuit - pl cut sau nepl cut - care vine să schimbe cursul normal al activit ii noastre, suntem obliga i „s facem fa ”, s reac ion m, s ne purt m potrivit cu fiecare situa ie.

Omul de afaceri, care este sub o tensiune permanent din partea clien ilor i deopotriv a angaja ilor s i, supraveghetorul traficului aerian, care tie c un moment de neaten ie poate însemna moartea a sute de persoane, atletul care vrea cu disperare să câ tige cursa, i so ul, care prive te neajutorat la so ia sa care moare de cancer încet i în durere - to i sufer de stres. În ciuda variet ii tipului de stres, corpul r spunde într-o manier stereotipic (Hans Selye, 1974). Hans Selye, un endocrinolog canadian, define te stresul ca fiind „*r spunsul nespecific al corpului la orice solicitare*”.

„Lupt sau fugi”

Pentru a în elege cum se comport organismul în situa ii de stres am s folosesc o ilustra ie. Se spune c un om lucra în ture de noapte, iar pentru a merge la serviciu era necesar a parcurge câ iva kilometri pe jos. Pentru ca să scurs

a drumul, exista o variantă de a trece printr-un cimitir, și acest lucru trebuia făcut noaptea. Omul nostru nu era fricos, așa că drumul acesta prin cimitir îl făcea în fiecare noapte, mergând la slujbă. Într-o zi, a fost supărat de groapa destul de adânc în cimitir și a fost foarte neastupat. Omul din ilustrația noastră, ca de obicei, mergea spre slujbă. A fost o noapte foarte lungă, întunecoasă. Întâmplarea face ca bietul om să cadă în groapă. Din fericire, nu a pierdut mare lucru datorită căderii. Problema era alta, că nu mai putea să iasă din groapa adâncă. S-a chinat destul de mult, a încercat din răsuferință dar degeaba. Până la urmă s-a consolatat și i-a dat seama că trebuie să aștepte liniștit dimineața, când va veni cineva prin zonă pentru a-l putea ajuta să iasă. Așa că, s-a pus jos într-un col al gropii, rezemat de perete, încercând să aștepte puțin, pentru că altceva mai bun nu avea de făcut. Întâmplarea face ca un alt om să treacă tot prin cimitir și să cadă în aceeași groapă. După câteva zile, bietul om încearcă repede să se urce pe peretele gropii și să iasă, dar alunecă. Deodată dintr-o margine a gropii, aude o voce, spunându-i: „Nu te mai chină, că am încercat și eu!” La auzul acestei voci, al doilea om căzut face un salt ager, se prinde de marginea de sus a gropii și într-o clipă este deasupra, după care o ia la fugă extrem de sprinten. Dincolo de amuzamentul pe care îl creează această istorioară, putem fi ajutați un pic și în elegeră— cum lucrează organismul în cazuri excepționale de stres. Într-un mod normal, al doilea om nu ar fi putut escalada zidul gropii, dar sub influența stresului a primit puteri aproape supranaturale, fiind în stare de performanță uimitoare. Așa se comportă organismul în caz de stres acut - situații rare de urgență. Nu vă amintiți ce vitează a prins când vă urmărește vreun animal sau în cazul altei agresiuni?

În urma eliberării abundente de hormoni, în câteva secunde se petrec o sumedenie de schimbări în organism. Iar câteva din reacțiile ce se petrec în organism ca răspuns la un agent stresor:

- Pupilele se măresc pentru a mări câmpul vizual;

- Are loc o ascuțire a simțurilor;

- Capilarele din piele și intestine se contractă (de aici provine paloarea) pentru a lăsa sângele în mușchi unde este nevoie mai mult de el;

- Bătăile inimii se accelerează și se pompează mai mult sânge în mușchi;

- Palmările se dilată pentru a lua mai mult oxigen de care toți mușchii au nevoie;

- Fibrele musculare se contractă fiind pregătite pentru mișcări bruște și rapide în caz de nevoie;

- Ficatul este activat pentru a elibera glucide și lipide în sânge, în scop energetic;

- Inhibarea funcțiilor nerenale pentru acel moment (cum este digestia);

- Sunt activate mecanismele de coagulare, pentru ca organismul să fie pregătit a face față în caz de rănire.

Un astfel de comportament complex al organismului în cazuri excepționale este salutar, uneori salvator. Te ajută să faci față unor situații dificile, să te comporți aproape supranatural. Acesta este stresul acut, acele situații rare de criză în care organismul se mobilizează extraordinar și face față provocărilor, fie luptându-se, fie fugind. Marea problemă apare în cazul stresului cronic, când te comporți zilnic ca și când te-ai lupta cu un leu sau ai fi urmărit de un rinocer. Nivelele ridicate de hormoni timp prelungit, creează ravagii în organism. Stresul cronic este mult mai distructiv de cum

ne imaginăm.

Nesiguranța privind serviciul, teama că nu te vei mai descurca, neînțelegerile și problemele care te macină în familie, îngrijorarea continuă, singurătatea, neputința de a găsi o soluție pentru a scăpa de presiunea stresului, lipsa somnului, dietă inadecvată - toate concurează pentru a spori de cinci până la zece ori riscul de a contracta o afecțiune gravă!

II. Stresul are două componente de bază :

1) *Agentele stresorilor, care sunt împrejurările mediului în care trăim, dar și propriile emoții și gânduri.*

2) *Reacția spusă de stres, care cuprinde reacțiile individului față de agenții menționați.*

✓ Înmulțirea agenților stresanți

Trăim într-o lume strâmbă, anarhică, irațională, sinucigașă. Societatea actuală a adoptat un stil de viață îngrozitor, ce avea un impact distructiv asupra planetei și asupra locuitorilor acesteia; este total opus stilului de viață pentru care am fost creați. Ceea ce vedem în jurul nostru este cum **NU** ar trebui să fie viața oamenilor. Se estimează că suntem expuși la factori stresanți de **100 ori mai numeroși** decât erau expuși bunicii noștri. Războiul civilizației ne expune prea mult la implicare în trei domenii:

✓ **Supraîncărcare senzitivă**. Organismul uman răspunde la zgomot, așa cum răspunde la teamă și mânie. Fiecare sunet plăcut, la un volum mai mare, poate declanșa un răspuns de „luptă sau fugă” în noi, iar de la al doilea război mondial, nivelurile zgomotului din Statele Unite au crescut de **32 de ori**. De asemenea, bombardarea simurilor cu fulgere luminoase, alternarea rapidă a culorilor, efecte de sunete haotice - toate acestea conduc la dezorientare și la degradarea netă a facultăților mintale. Aceasta este o explicație a stării de confuzie mentală în care se află mulți tineri din zilele noastre, mai cu seamă cei care alternează vizionarea TV cu internetul, cu ascultarea muzicii sau cu alte mijloace de suprastimulare senzorială.

✓ **Supraîncărcare informativă**. Trăim în mijlocul unei explozii informaționale, cu peste 10.000-20.000 de cuvinte tipărite pe zi, bombardăm cu telefoane care sună tot timpul, ziare, reviste, noi posturi de radio, cărți și computere și mai ales multiplele canale de televiziune. Doctorul James Miller, director la Institutul de Cercetare pentru Sănătate Mentală al Universității din Michigan afirmă categoric că: „*Bombardarea unei persoane cu mai multe informații decât este ea capabilă să prelucereze ar putea duce la tulburări grave*”. În fazele avansate de stres informațional, intervine confuzia în asociația ideilor și a cuvintelor, dezorientarea și denaturarea realității, care poate merge până la percepție schizofrenică, la stări nevrotice și psihopatii.

✓ **Supraîncărcare decizională**. Suntem asaltați cu un minimum de **560** de mesaje de reclamă în fiecare zi! Serviciile solicitate astăzi mai mult ca oricând capacitatea decizională. De asemenea, cu cât diversitatea produselor crește, cu atât se măresc posibilitățile de alegere a serviciului, a

locuin ei, a mâinii, a vestimenta iei, a comportamentelor adoptate, a programelor pe care le urmrim, cu atât crește mai mult consumul decizional.

✓ **Televiziunea** este unul dintre mediile principale prin care suntem bombardati senzitiv, informational si decizional. De asemenea, televiziunea este un mijloc care poate induce în masa telespectatorilor o important tensiune psihologică, o fric permanentă sau o adevrată teroare. Unui grup de studenți suedezi în medicină, i-au fost prezentate secvențe filmate, descriind asasinat, lupte, torturi, execuții și scene de cruzime față de animale. Cantitatea de adrenalină din urina lor a crescut în medie cu 70%. Proporia de nor-adrenalină a crescut și ea în medie cu 35%. Reacția emoțională este însoțită de activitatea glandei suprarenale. Pe lângă faptul că este un puternic agent stresor, televiziunea reprezintă un puternic instrument de „spălarea creierului” și reeducare a maselor. Ochiul hipnotic al micului ecran absoarbe și ultimele energii psihice care ne mai rămân în urma vieții super-stresante la care suntem conectați.

✓ Timp de mii de ani au călătorit cu maxim 20-30 km/oră, și asta pe distanțe foarte scurte. În cursul ultimilor 75 de ani, **viteza** călătoriei a crescut la peste 750 km pe uscat și 3.800 km în aer, iar în spațiu - la viteze de peste 38.000 km pe oră.

În acest moment, trebuie să clarificăm un lucru foarte important și interesant în același timp. Factorii stresori nu provin doar din exterior. Factorii stresori pot proveni și din interior. Ce vrea să însemne aceasta? În primul rând, înseamnă că înseși gândurile noastre, simțimintele, imaginația pot declanșa reacții de stres. În al doilea rând, este foarte important să înțelegem că în situații de stres, gândurile, imaginația, simțimintele pot să accentueze, respectiv să diminueze reacția de stres.

Ce se poate spune despre omul de afaceri aflat sub presiune permanentă? Acesta poate fi denumit stres cronic sau pe termen lung. El este amenințat de creșterea tensiunii arteriale, de ulcer la stomac, de inflamația colonului. Stresul poate să-i agraveze artroza, contribuind la oboseala cronică, la insomnie și durere de cap (*Baldwin, 1972*).

Mai există și alte surse importante de stres. Ce se poate spune despre colaborarea cu un urs? Sau sălăștii cu ursul! Primul l-am putea numi stres ocupațional, iar pe celălalt, stres în câmin. Poate unul din motivele pentru care atât de multe cămine se destramă în cultura noastră modernă este că membrii familiei lasă să izbucnească frustrările refulate în timpul zilei unul asupra altuia, acasă (*Baldwin, 1972*).

Doctorul Hans Seyle, o autoritate de factură mondială în materie de stres, a demonstrat că o stare tensionată de lungă durată duce la epuizare. Nu munca, ci îngrijorarea ne obosește! Nu truda, ci supărarea ne obosește!

✓ **Răspunsul individual față de stres**

Deși majoritatea oamenilor se raportează incorect și nesătos la provocările și factorii de stres, există oameni care au o altă atitudine față de agresiunile problemelor vieții. În timp ce unii din noi vedem în multe lucruri o tragedie și ne trecem cu firea, injectând prin aceasta adrenalină și

cortizol în sânge, alii reușesc să rămână calmi, să fie constructivi și să găsească soluții potrivite pentru aproape fiecare problemă.

După numeroase cercetări, celebrii psihologi nord-americani **Lazarus și Folkman** au ajuns la concluzia că lumea "socotește agenții stresori în 3 forme deosebite:

1. *Ca o pagubă ireparabilă (deplânge trecutul și împiedică prin atitudinea lui toată strategia reparatorie)*
2. *Ca o amenințare (este ispitit să vadă un viitor negativ și nesigur)*
3. *Ca o provocare (privește situația ca o provocare pentru a reuși să atingă un obiectiv)*

Este indicată atitudinea 3. Iată raționamentul acestei persoane: „Trecutul nu se mai poate schimba. Nu-mi folosește la nimic să mă tulbur pentru ceea ce am pierdut. Iar când despre viitor, acesta va depinde, în mare măsură, de ceea ce voi face de acum înainte”.

Înainte de a vă sugera câteva soluții pentru menținerea unei vieți echilibrate, este necesar să vă avertizez cu privire la falsele rezolvări, la care, din nefericire, multe persoane recurg pentru a face față stresului vieții. Fumarea și celelalte droguri cum ar fi alcoolul, narcoticele, nu sunt o rezolvare reală a problemelor și grijilor. Dimpotrivă, ele agravează crizele vieții și duc la degradare și ruine fizice, psihice și morale. Unii se descarcă purgând obiecte, alii adresând cuvinte jignitoare altor persoane. Metoda acestei „descărcări” fie verbale, fie comportamentale, face mai mult rău decât bine pentru că accentuează conflictele și adâncește criza existentă. Nu este suficientă nici cea închidere a omului care suferă continuu în sine, devenind tot mai inhibat, fiindu-i frică de a mai comunica. Și acest tip de emoții sunt distructive pentru corp și psihic. Nici televizorul nu este opțiunea potrivită în cazul oboselei și stresului, pentru că el este un factor de stres.

Dar cum putem contracara stresul? Ce putem să facem pentru a rezolva emoțiile negative care însoțesc anumite situații dificile sau neplăcute? Ca răspuns la aceste întrebări, vă recomand să citiți cu atenție partea finală.

III. Fiziologia stresului

Când creierul percepe o situație de stres, răspunde stimulând glandele hormonale (endocrine) din întregul organism ca să elibereze hormoni, între care **adrenalină și cortizol**. Adrenalina declanșează starea de excitație, în vreme ce cortizolul este răspunzător pentru felul în care organismul folosește diverse surse energetice. Cortizolul este un **glucocorticoid** pentru că este secretat de glanda corticosuprarenală (deci corticoid) și pentru că ridică nivelul zahărului (glucide) din sânge (glucocorticoid).

E ușor de înțeles cât de strâns legat este sistemul nervos central de sistemul hormonal. Creierul este informat de către organele receptoare (de simț) despre pericolul iminent; apoi, creierul

reac ioneaz prin secre ia unui hormon numit corticopinstimulin (CRH) eliberat de hipotalamus; acest hormon stimuleaz glanda pituitar (hipofiza, considerat dirijorul sau directorul glandelor) s secrete un alt hormon numit adrenocotricotropin (ACTH); acesta din urm c l toare te spre glandele suprarenale (aflate deasupra rinichilor) pentru a impulsiona secre ia de cortizol.

Ce e cortizolul?

Cortizolul, cunoscut i sub numele de **hidrocortizon**, este un hormon steroid produs de glandele suprarenale ca reac ie la un factor de stres. De aceea, mai este denumit i hormon principal de stres. In organism, cortizolul are menirea de a sus ine procesele fiziologice normale în perioadele de stres; f r acest cortizol, organismul n-ar fi capabil s r spund efectiv în fa a stresului. Dac n-ar exista acest cortizol, în fa a unui leu care ne atac din desi uri, n-am fi m stare s schi m niciun gest. Din cauza unui metabolism guvern timer de cortizol, suntem capabili s înfrunt m du manul sau s o lu m la fug (i înc mai rapid decât ne gândeam c o puteam face). Nivelul ridicat de cortizol determinat de stresul cronic a fost asociat cu urm toarele tulbur ri i dezordini:

- Cre terea apetitului i pofta pentru anumite alimente;
- Cre terea procentului de gr sime în organism;
- Sc derea masei musculare;
- Sc derea densit ii oaselor;
- Cre terea st rii de nelini te;
- Cre terea st rii de depresie;
- Labilitate psihic (iritabilitate, mânie);
- Disfunc ii sexuale;
- Sl birea sistemului imunitar;
- Accentuarea simptomelor premenstruale;
- Accentuarea simptomelor de menopauz (bufeuri, transpira ii nocturne etc.).

Este necesar de men ionat c acest hormon, cortizolul, nu este o substan toxic sut la sut , de i în multe cazuri excesul de cortizol devine în cel mai înalt grad d un tor organismului. În multe privin e, cortizolul are în organism un rol important comparabil cu cel al colesterolului sau insulinei: pentru buna sa func ionare organismul are nevoie de mici cantit i din aceste substan e. Insulina este necesar pentru controlul nivelului de zah r în sânge, colesterolul pentru metabolismul steroizilor, iar cortizolul pentru refacerea rezervelor de energie dup perioadele de stres. Dar dac nivelul acestor substan e vitale cre te peste normal o perioad îndelungat , atunci apar probleme. Arterele blocate din pricina colesterolului, diabet cauzat de nivelul ridicat de insulin , obezitate i o mul ime de afec iuni cronice provocate de cortizol.

Exist o idee vital asupra c reia trebuie s insist m obsesiv: fiin a uman nu a fost proiectat , menit s stea continuu sub tensiune (a a-zisul stres cronic); am fost construi i astfel încât s r spundem la stres imediat, pentru ca apoi hormonii de stres s se disipeze repede (stresul acut).

Când viața modernă expune organismul la valuri după valuri de stres, acesta începe să sufere.

Cercetările științifice și practica medicală dovedesc limpede că un nivel ridicat de cortizol provocat de un stres cronic permanent are un efect dăunător pe termen lung. Unul dintre aceste efecte este o **poftă crescută** pentru anumite alimente. Pentru că primul rol al cortizolului este să stimuleze organismul să se realimenteze după răspunsul la un factor de stres, un nivel ridicat de cortizol așteaptă poftă de mâncare încât ajungi să-ți fie foame tot timpul. În plus, grăsimea care se acumulează drept răspuns la apetitul indus de stres se așază în regiunea abdominală. Pe lângă faptul că nimănui nu-i place să fie pântecos, tipul de grăsimi acumulate aici este în strâns legătură cu evoluția bolilor cardiace, a diabetului și a cancerului.

Efectul nivelului ridicat de cortizol asupra metabolismului și stării de sănătate pe termen

Efecte metabolice produse de cortizol	Afecțiuni cronice
Apetit crescut, pierdere accelerată de masă musculară, reducerea oxidării grăsimilor, creșterea depozitelor de grăsimi	Obezitate
Nivel crescut de colesterol și trigliceride	Afecțiuni cardiovasculare
Hipertensiune	Afecțiuni cardiovasculare
Modificarea chimismului creierului (implicând modificări ale nivelului de dopamină și serotonină)	Depresii, stări anxioase
Atrofierea fizică a creierului	Boala Alzheimer
Rezistență la insulină și glicemie ridicată	Diabet
Accelerarea pierderii de masă osoasă	Osteoporoză
Reducerea nivelului de testosteron și estrogen	Scăderea libidoului
Reducerea numărului și a activității celulelor imunitare	Frecvente răceli, gripe, infecții
Reducerea sintezei de neurotransmițători cerebrali	Afectarea memoriei, a capacității de concentrare

lung *

* - Tabelul a fost realizat de dr. Swan Talbot

Adrenalina și noradrenalina - alți hormoni declanșați ca răspuns la stres

Atât secreția *corticalei* (scoarței), cât și cea a *medularei* (măduvei) glandelor suprarenale sunt stimulate în condiții de stres. Despre acțiunea cortizolului am discutat puțin. Hormonii secretați de partea medulară (măduva) a suprarenalelor se numesc **catecolamine: adrenalina**, în proporție de 80%, **noradrenalina**, în proporție de 20%. Acțiunea acestor hormoni este asociată cu stimularea sistemului nervos simpatic. Principalele acțiuni ale acestor hormoni și mediatori chimici sunt:

Asupra aparatului cardiovascular, produc tahicardie, vasoconstricție și hipertensiune. Crește excitabilitatea inimii; adrenalina dilată vasele musculare și le contractă pe cele din piele, mucoase și viscere. Noradrenalina are predominant acțiuni vasoconstrictoare.

Asupra aparatului respirator - determină relaxarea musculaturii netede și dilatarea bronhiilor.

Asupra tubului digestiv determină relaxarea musculaturii netede a pereților și contracția sfincterelor. Inhibă majoritatea secrețiilor. Contractă splina și ficatul.

Asupra metabolismului glucidic și lipidic produce arderea glicogenului luat din rezervele organismului și hiperglicemie, mobilizarea grăsimilor din rezerve și catabolismul (metabolism distructiv) acizilor grași.

Alte acțiuni: dilată pupila, contractă fibrele netede ale mușchilor erectori ai firului de păr. Produce alert cortical, anxietate și frică.

Cunoscând aceste efecte ale adrenalinei și noradrenalinei putem să ne formăm o viziune mai amplă asupra capacității stresului cronic de a genera o mulțime de tulburări și boli grave.

IV. Acțiunea și efectele stresului asupra diverselor aparate și sisteme din organism

Cu fiecare an ce trece dobândim o tot mai largă înțelegere cu privire la aptitudinea minții (**psyche**) de a produce tot felul de perturbări în corp (**soma**), de unde a rezultat termenul de **psihosomatic**.

» ..*Depresia este cea mai răspândită boală din lume. O treime dintre americani se trezesc deprimată în fiecare zi.* ” Organizația Mondială a Sănătății

» ..*Boala depresivă tinde să devină pandemic. Experții sunt de părere că până la 30% din populația țărilor dezvoltate suferă de o formă a acestei afecțiuni suficient de serioasă pentru a avea nevoie de ajutor. În fiecare an se folosesc miliarde de tranchilizante și antidepresive într-un efort disperat de a face față. În situația se înrăutățește mereu.* ” Hans Diehl - *Tablete de stil de viață*.

În continuare, vom prezenta unele din efectele stresului la diverse nivele și segmente din organism, arătând efectele profunde pe care le declanșează și câteva din bolile și stările maladive care sunt generate, accentuate și agravate de acțiunea stresului cronic. Înțelegând într-un mod inteligent aceste lucruri, sper să găsim o motivație puternică de a lua măsurile eficiente (vom discuta de ele ceva mai târziu) în combaterea stresului cronic. Este cu totul adevărat că stresul cronic ne ucide!

Stresul și sistemul nervos

Stresul cronic nu are efecte numai asupra stării emoționale, ci și direct asupra creierului. Cercetătorii au constatat că stresul poate spori incidența deficiențelor uoare de memorie și mergând până la forme grave de Alzheimer. Cea mai importantă este în același timp înspăimântătoare descoperire se referă la capacitatea stresului cronic de a schimba fizic felul de aranjare a neuronilor în creier. Stresul și cortizolulucid neuronii. Pierderea arată că moartea neuronilor în urma unui atac cerebral sau a unui atac de cord.

Hormonii emi i ca reac ie la stresul de durat au o influen negativ asupra creierului. Anii de sc ldare in glucocorticoid (principalul hormon fabricat de suprarenale ca r spuns la stresul cronic) pot provoca moartea celulelor cerebrale responsabile pentru memorie.

Este modificat chimismul creierului, implicând modific ri ale nivelului de dopamin i serotonin . S-a demonstrat clar c nivelurile ridicate de cortizol sporesc riscul de depresie.

De asemenea, cortizolul tie s încurce destul de bine lucrurile când e vorba de sinteza, transportul, neutralizarea i activitatea neurotransmi torilor în creier. Se reduce sinteza de neurotransmi tori cerebrali. In acest fel, memorii este afectat i capacitatea de concentrare scade mult.

Stresul produce sau contribuie la accentuarea unor tulbur ri precum migrene i tot felul de dureri de cap, anxietate, iritabilitate, labilitate psihic , creativitate sc zut , obsesii, confuzii, plâns sau râs paradoxal, co maruri, insomnii, epilepsie, nevroze, psihoze ca schizofrenia, demen a senil , consum de cafea, alcool, ig ri i droguri, tendin la suicid.

Abordând via a cu mai mult calm, pute i reduce stresul mintal cronic care v inund creierul cu adrenalin , cortizol i alte substan e chimice, v t mându-v neuronii.

Stresul determin aciuni hormonale importante cu efecte de neb nuit

În cazul stresului, cre te sau este inhibat produc ia multor hormoni. Hormonii sunt substan e chimice produse in glande i anumite esuturi care sunt eliberate în sânge, ac ionând de obicei la distan , în tot organismul, asupra unor organe int , inhibându-le sau stimulându-le func iile.

Pentru a în elege for a de ac iune i influen a unor substan e din organismul nostru (precum neurotransmi torii i hormonii), iat câteva informa ii:

» Un singur miligram de acetilcolin (un neurotransmi tor) dizolvat în aproximativ 2 milioane litri de sânge poate sc dea tensiunea arterial a unei pisici. Chiar i cantit i mai mici din neurotransmi torul sus men ionat vor afecta ritmul cardiac al unei broa te.

» Organismul produce numai 50-100 milionimi de gram de hormon tiroidian pe zi, având drept rezultat o concentra ie a hormonului tiroidian liber în sângele omului s n tos o parte la 10.000 de milioane p r i plasm sangvin . Totu i, dac aceast cantitate infim de hormon tiroidian lipse te, organismul prezint un metabolism defectuos sau alte probleme.

În caz de stres cresc urm torii hormoni: ACTH, catecolaminele (adrenalina i noradrenalina), cortizolul, vasopresina, hormonul somatotrop, prolactina, glucagonul, MSH (melanotrop), renina-angiotensina. Va fi inhibat (va sc dea) produc ia de insulin , testosteron i hormonii tiroidieni. Doar în elegând câte modific ri pot produce hormonii în organism i ce multitudine de reac ii complexe pot determina ace tia, putem s în elegem, întrucâtva, ce înseamn stresul i ce efecte dezastruoase are acesta când devine cronic.

Mulți îi aduc aminte cum li s-a uscat gura când au încercat, pentru prima dată, să vorbească în fața unui auditoriu. Mesaje de alarmă au fost trimise de la centrul emoțional spre **glandele salivare**, secționându-le secrețiile. Într-adevăr, este greu să vorbești când ai gura uscată. Aceasta li se poate întâmpla chiar și vorbitorilor cu experiență, de aceea se pune adesea un pahar cu apă pe tribuna vorbitorilor.

În mod frecvent, o furtună emoțională trimite mesaje S.O.S. către **glanda tiroidă**. Dacă un exces de tiroxină (hormon tiroidian) este deversat în circuitul sanguin un timp mai îndelungat, devin vizibile simptomele maladiei lui Basedow (gușă toxică): nervozitate extremă, ochi bulbucați, puls rapid și uneori chiar niște tulburări cardiace și digestive. Altfel, stresul inhibă tiroida, așa că glanda va fabrica prea puțini hormoni tiroidieni - hipotiroidism.

Tensiunea emoțională afectează în diferite moduri secreția ovarelor. Perturbarea glandelor endocrine poate să producă încetarea menstruației, dureri în timpul menstruației sau o stare de neliniște înaintea acesteia, caracterizată prin iritabilitate, migrene sau congestii.

Insulina este un hormon produs de celulele beta din coada pancreasului. Pe lângă rolul de a regla glicemia, funcție cunoscută de cei mai mulți oameni, insulina este responsabilă și de depozitarea grăsimilor în esuturile grase, a zahărului în ficat și în celulele musculare (sub formă de glicogen) și canalizarea aminoacizilor spre sinteza proteinelor. Insulina este deci un hormon de depozitare. În caz de stres cronic, cortizolul lucrează exact contrar insulinei, prin efectele pe care le produce. Insulina dorește să stocheze energia în celule, cortizolul se opune direct acestei acțiuni, scoțând energia din celule. Cortizolul este un hormon cu acțiune catabolică - un tip de metabolism distructiv, scoțând din celule combustibilul și când risipă energie. Cortizolul determină rezistența la insulină, făcând celulele insensibile la mesajul transmis de insulină. Reducerea acestei sensibilități a membranei celulare are legătură cu sindromul **metabolic X**, termen care se referă la un complex de simptome și afecțiuni între care diabetul, rezistența la insulină, obezitatea (sau scădere marcantă în greutate), hipertensiunea, colesterolul ridicat, afecțiuni cardiace.

Stresul și sistemul cardiovascular

În cazul stresului, inima pornește să bată cu putere.

Crește tensiunea arterială.

Cantitatea mare de adrenalină și noradrenalină (hormoni produși ca răspuns la stres) care ajung în sânge stimulează mușchiul cardiac să consume mai repede oxigenul, epuizând astfel rezerva de oxigen a inimii. De asemenea, nivelul ridicat de adrenalină și noradrenalină poate conduce la spasme coronariene și la o aglutinare mai rapidă a sângelui. Ca urmare a lipsei de oxigen se poate declanșa atacul de cord, dacă boala coronariană s-a manifestat anterior.

Unii consumatori de sânge mai puțin importanți în acele momente (cum ar fi sistemul digestiv) sunt deconectați, pentru că afluxul de sânge se mișcă în zonele esențiale în acele clipe - brațe, picioare - ca să hrănească mușchii necesari pentru luptă sau fugă. Pentru redistribuirea circuitului

sanguin e nevoie de coordonare pentru dilatarea (relaxarea) unor vase de sânge și contractarea (îngustarea altora), ceea ce duce la creșterea tensiunii în perioadele de stres.

Crește concentrația particulelor de zahăr, grăsimi (mai ales trigliceride), colesterol în sânge pentru a sluji drept combustibil pentru reacția de confruntare sau evitare a organismului. Aceste particule încep să adere la peretele arterial în anumite locuri lezate uneori din cauza hipertensiunii (pe care tot stresul o poate favoriza).

Sângele devine mai vâscos din pricina hormonului stresului care stimulează tendința spre coagulare a acestuia. Numeroase articole apărute în publicațiile medicale recente au insistat asupra importanței factorului emoțional în formarea cheagurilor sangvine.

Hormonii de stres ca adrenalina și steroizii deschid canalele de calciu de pe celulele miocardului și dau naștere la spasme coronariene. Din cauza stresului intens cronic, chiar și fibrele musculare din interiorul inimii se pot contracta atât de violent, încât structura normală a acestor fibre este distrusă și mușchiul inimii lezată. Acest fenomen este cunoscut sub denumirea de „degenerare miofibrilară” sau „miocitolică coagulativă” și poate duce la apariția cardiomiopatiei, o stare în care inima nu-și mai îndeplinește prea bine funcția de a pompa sânge. Și aceasta poate duce la stop cardiac. Incapacitatea inimii de a se decontracta face ca fibrele mușchiului cardiac să se contracte cu o violență care duce, în cele din urmă, la autodistrugerea ei - ca și cum am strânge atât de puternic și atât de mult pumnul, până ce oasele încep să se frângă.

Știți că emoțiile pot declanșa o criză de inimă; stările de tristețe, de mânie, de nesiguranță, nelămurirea, enervarea rapidă, competitivitatea pot declanșa o criză cardiacă. Riscul unei afecțiuni coronariene este de trei până la cinci ori mai mare la oamenii care sunt predispuși mai mult la stări de mânie, anxietate, griji, decât la cei care iau lucrurile mai ușor.

Stresul cronic stimulează evoluția sclerozei vasculare, iar la femei, pe lângă acest fenomen, reduce producția de estrogen (astfel apar ciclurile neregulate). Întreruperea producției de estrogen poate contribui, la femei, la evoluția bolilor de inimă coronariene.

Printre cele mai întâlnite boli și tulburări ale sistemului cardiovascular, în care este implicat stresul, amintim: hipertensiunea arterială, cardiopatia ischemică dureroasă, tahicardia paroxistică, aritmii, ateroscleroza, tromboza coronariană, artrita obliterantă, apoplexia, accidentele vasculare cerebrale, tulburări vasomotorii (eritem, paloare).

Într-un experiment medical, s-a măsurat aportul de sânge spre inimă la pacienții bolnavi de inimă. În timpul măsurătorilor, pacienților li s-a cerut să rezolve probleme simple de aritmetică. Până și stresul minim emoțional, cauzat de calcul mintal, a făcut ca fluxul sângelui să se reducă într-un mod sesizabil.

Cercetătorii de la Bowman Gray School of Medicine au realizat experimente pe maimu e cynemologus, care seamăn foarte mult cu oamenii, în ceea ce privește felul în care evoluează la acestea îngustările arterelor. Iată rezultatele cercetărilor: „Din acest studiu am conchis că influența psihosocială în apariția aterosclerozei arterelor coronare [ce alimentează inima] nu depinde de existența valorilor ridicate de glicemie și colesterol. Cu alte cuvinte, stresul a dus la formarea sclerozei coronariene și în condițiile în care maimu ele au primit o alimentație cu un conținut scăzut de glicemie și colesterol. Când alimentația conținea mai multă glicemie și colesterol, influența stresului avea un efect de 30 de ori mai puternic.”

Oamenii care reacționează exagerat la stres sunt deosebit de periclități și moare din cauza unei maladii cardiace. Sentimentele de izolare provoacă un puternic stres emoțional și acesta, la rândul său, duce la apariția bolilor de inimă. În studiul „Alemanda County” s-a demonstrat că la persoanele care trăiau izolate sau se simțeau izolate, pericolul de a muri de un infarct cardiac era de două până la trei ori mai mare în comparație cu cei care se simțeau legați sufletește de alții. Calitatea contactului social este mai importantă decât numărul de oameni care fac parte din mediul social. Cercetătorii au constatat că angiogramele acelor oameni care se simțeau cei mai iubiți și sprijiniți au arătat cel mai redus coeficient de ateroscleroză, independent de alți factori.

Închiderea în sine a unor evenimente traumatizante este legată de stres și probleme de sănătate de lungă durată. Inhibarea gândurilor, a sentimentelor și lipsa exteriorizării comportamentului a reprezentat o povară psihică din care rezultă o activitate mărită a sistemului autonom nervos. Cu alte cuvinte, reprimarea sentimentelor împovărează inima și sistemul imunologic, provocând un stres cronic. Persoanele care nu au pe nimeni cu care să poată vorbi despre sentimentele lor cele mai profunde au un înalt risc de boală. Cât de importante sunt relațiile sociale, dar constatăm că în aceste vremuri acestea par să se dizolve. Fără timp pentru oameni, mai ales pentru cei descurajați, singuri și care sunt în suferință. Doar faptul că îi vizitezi uneori și le deschizi ușa sau le dai câte un telefon, înseamnă enorm pentru acești oameni. Fără timp și fără ascultare, cum poți să te bucuri tu însuși și văzând bucuria imensă pe care le-o produci.

S-a descoperit că egocentrismul, agresivitatea și cinismul au cel mai dăunător efect asupra inimii. Dr. Scherwitz, dr. Powell și alții de la University of California din San Francisco au descoperit că frecvența cu care cineva, în timp ce vorbește, se referă la sine însuși, cu alte cuvinte, cât de des folosea în conversație cuvintele „eu”, „pe mine”, „mie” și „meu” a fost într-adevăr un factor previzibil cert pentru apariția unui infarct cardiac. Cu cât mai frecvent folosea cineva aceste cuvinte, cu atât mai mare era probabilitatea ca el sau ea să moară din cauza unui infarct cardiac. (Dr. Dean Dishner - Revoluție în terapia bolilor de inimă).

Desigur că pronunțarea cuvintelor „eu”, „pe mine”, „mie” și „al meu” nu este deloc toată. Mai bine zi, în felul nostru de a vorbi se oglindește modul în care vedem lumea în care trăim. Ne concentrăm prea mult asupra noastră în sine -, „eu am nevoie de asta” — „eu îmi doresc acel lucru” etc. De ce suntem egocentrice? De ce devenim cinici? De ce devenim dușmănoși?

Organismul are un potențial imens de autovindecare, trebuie doar să-ți dai posibilitatea să între în acțiune. Din păcate, cei mai mulți oameni continuă viața în regimul unui stres cronic, deci organismul nu are niciodată posibilități de a-și reveni dintr-o situație tensionată, înainte de a fi lovit de alta.

Stresul și sistemul digestiv

În caz de stres, fluxul sanguin este deviat dinspre organele digestive spre inimă și mușchi.

Se reduce secreția de salivă (digestia este îngreunată și devine dificilă). Se reduce secreția de enzime digestive ce conduc la digerarea hranei în mod corespunzător (apar greșurile, gazele, constipația, flatulența în general).

Numeroase procese digestive sunt reduse.

Au loc dereglări ale apetitului: fie inhibare, apărând anorexia nervoasă sau creșterea pofta de mâncare într-un mod exagerat (bulimie), mai ales pentru alimente care îngrășează.

Scade producția de mucus ce învelește stomacul și îl protejează de acțiunea acidului clorhidric (apar gastrita și ulcerul gastric și o hiperaciditate dăunătoare întregului organism).

Sistemul imunitar devine deficitar și o anumită bacterie (*Helicobacter pylori*) se înmulțește necontrolat și devine agresivă, provocând infecții stomacale și ulcere. Vindecarea inflamațiilor iritațiilor mucoaselor stomacului și intestinelor sunt îngreunate din pricina inhibării prostaglandinelor tot de cortizol.

Scade producția de bicarbonat ce contracarează efectele sucurilor gastrice foarte acide și care trebuie să alcalinizeze bolul alimentar ce trece în intestine (apar duodenite, ulcerul duodenal, inflamații intestinale). Studii experimentale au demonstrat existența unei relații strânse între stres și ulcerațiile mucoasei intestinale.

Peristaltismul intestinal și absorbția nutrienților se opresc sau sunt tulburate (apar constipația sau diareea, atonii digestive, deficiențe de asimilare a unor elemente nutritive, și o mulțime de afecțiuni intestinale, chiar și colitele, în care durerile abdominale sunt însoțite de diaree și/sau constipație, balonări, gaze și uneori eliminări de mucus și sânge).

Atât stresul fizic, cât și cel emoțional, pot conduce la dezechilibre minerale și vitaminice. Anumite substanțe nutritive, de pildă zincul mineral și complexul de vitamine B se pierd în cantități considerabile în condiții de stres sporit. Absorbția substanțelor nutritive poate scădea dacă organismul funcționează sub stres.

S-a constatat că nivelul ridicat de stres are și un efect negativ asupra echilibrului microflorei intestinale (și alimentația eronată poate conduce la acest rezultat). Aceste bacterii prietene ce

trăiesc în tractul intestinal sunt implicate intim în funcționarea bună a proceselor gastrointestinale și joacă un rol vital în sprijinirea sistemului imunitar. S-a constatat că în cazul stresului cronic bacteriile benefice (lactobacillus și bifidobacterii) scad drastic ca număr, și, în același timp, crește numărul celor dăunătoare (E.coli, enterobacterii, clostridia). Astfel crește incidența unor manifestări precum dureri de gât, dureri de cap, rinite, diaree, tulburări gastrointestinale.

Candidozele bucale - sau aftele - duc la apariția pe pereții cavității bucale și pe limbă a unor ulcerații albicioase, usturoase și ușor umflate. Infecția cu candida poate fi declanșată de orice factor care produce dezechilibre la nivelul florei bacteriene, iar stresul este unul dintre cei mai întâlniți și puternici.

Cortizolul determină o anumită reacție de rezistență la insulină, iar reducerea acestei sensibilități a membranei celulare are legătură cu obezitatea, diabetul, sindromul metabolic X.

Stresul și aparatul respirator

În cazul unui stres acut, plămânii sunt determinați la o acțiune de hiperventilație, prin mărirea bronhiilor - lucru necesar pentru a lua mai mult oxigen de care au nevoie mușchii, pentru a lupta sau a fugi - reacție caracteristică organismului în fața unui factor de stres. Dar acest lucru se petrece în cazul stresului acut (o situație de urgență, din când în când), nu în cazul stresului cronic, când starea tensionată și încordată devine condiția zilnică în care trăiești. În cazul stresului cronic, apar manifestări precum dispneea (dificultate în respirație) și chiar apneea (oprirea temporară a respirației), împreună cu toate consecințele nefaste pe care le aduc aceste stări asupra funcțiilor organelor vitale și funcțiilor celulare. Încearcă să vă gândiți ce înseamnă lipsa oxigenului în organism și veți înțelege ceva din efectele stresului cronic.

Stresul și sistemul urinar

În urma acțiunii sistemului neurovegetativ ca răspuns la stresul cronic, acțiunea rinichilor și a întregului aparat urinar este tulburată. Astfel, apare polachiuria (eliminarea frecventă și în cantitate mică a urinei) sau disuria (micțiuni dificile sau dureroase), manifestări care fac parte din tabloul clinic al unor afecțiuni ca: uretrita, cistita, nefrita, hipertrofia de prostată.

Stresul și sistemul osteo-muscular-articular

Se accelerează degradarea esuturilor conjunctive și este inhibat procesul biochimic de refacere și reconstituire a acestor esuturi.

Stresul poate afecta și tensiunea musculară. Fiecare dintre noi și-a simțit mușchii contractându-se datorită fricii sau mâniei. Contractarea mușchilor poate fi însoțită de dureri, ceea ce se poate demonstra stând câteva minute cu pumnii strâși. Aceasta ne ajută să înțelegem de ce persoanele bolnave de anxietate cronică au puternice dureri de cap, care produc contractarea mușchilor cefei.

Cortizolul scade masa musculară și crește procentul de grăsime în organism.

Cortizolul inhib activitatea celulelor c, apar boli precum osteoporoz , decalcifieri, fracturi, osteoartrite, poliartrita reumatoid , bursite, tendonite, dureri i spasme ale mu chilor (mialgii), tremur turi, ticuri.

Stresul i alte țesuturi conjunctive

Literatura medical e foarte bine documentat în privin a efectelor cortizolului de stimulare a catabolismului (distrugerea esuturilor) în diferite forme de esut conjunctiv (piele, p r i unghii).

Cortizolul determin sc derea factorului de cre tere al esutului conjunctiv.

Se accelereaz procesul de degradare i îmb trânire a celulelor pielii. Astfel, pielea devine uscat , flasc , apar ridurile i depigment rile.

Firul de p r devine sub iat, î i pierde luciu, i cade repede.

Unghiile se crap u or.

Multe din bolile pielii sunt legate de stres. Printre ele amintim: urticaria, dermatita atopic , neurodermatoza, sclerodermia, lupusul eritematos diseminat, psoriazisul etc.

Stresul i sistemul reproduc tor

Stresul conduce la o serie de probleme legate de via a intim . Printre consecin e, amintim:

La b rba i, impoten . Acest lucru se petrece datorit sc derii dramatice a nivelului de testosteron în perioadele de stres.

La femei, mecanismul e mai complicat, însemnând nu doar o dereglare a testosteronului, ci i a estrogenului, progesteronului i prolactinei. Ciclul menstrual se d peste cap. În perioadele de stres cronic, nivelul de estrogen i progesteron scade sim itor (deci din ovare nu e eliberat niciun ovul, proces denumit i anovula ie), înveli ul uterului nu se modific (ovulul nu are pe ce se implanta), ciclul menstrual devine neregulat (oligomenoree) sau se opre te cu totul (amenoree), apare tensiunea premenstrual , iar menstrua ia este dureroas (dismenoreea).

Accentuarea simptomelor de menopauz (bufeuri, transpira ii nocturne etc.)

Stresul i sistemul imunitar

Stresul cronic i stresul repetat duc la reducerea volumului glandei timusului (unul dintre elementele cheie pentru imunitatea organismului) i suprimarea general a reactivit ii sistemului imunitar. Se tie c acest cortizol are un efect direct asupra reducerii timusului i în inhibarea produc iei i activit ii celulelor albe. Cortizolul inhib capacitatea celulelor albe de a secreta anumi i mesageri (interleuchinele i interferonii), astfel c , diversele forme de celule imunitare nu mai pot comunica între ele pentru a lupta eficient împotriva unei infec ii. În cele din urm , i cu totul remarcabil, e faptul c tot cortizolul poate el însu i ac iona ca un semnal pentru o multitudine de celule ale sistemului imunitar pentru a le inhiba i opri activitatea (ceea ce înseamn c celulele respective sunt condamnate la moarte).

În perioadele de stres cronic, nivelul de cortizol r mâne ridicat, iar celulele imunitare stimulate cronic încep s se dezagrege, s - i piard capacitatea de a lupta cu agen ii patogeni, iar în unele cazuri încep s - i exercite capacit ile distructive asupra esuturilor propriului organism, ceea ce d na tere unei serii de alergii, manifest ri ale unor boli autoimune, cum ar fi scleroza multipl , lupusul, fibromialgia, artrita reumatoid etc.

În cursul cercet rilor efectuate pe animale, cât i la oameni s-a observat o reducere cu 50% a num rului unor anumite celule imunitare numite NK (natural killer - celule natural uciga e). În mod

normal, celulele NK au, în cadrul sistemului imunitar, rolul de a identifica virușii și celulele canceroase. În cadrul unui studiu asupra unor pacienți având cancer mamar, nivelul stresului emoțional provocat de aflarea diagnosticului s-a dovedit direct legat de activitatea celulelor NK. La aceste femei, un nivel mai ridicat de stres însemna o mai redusă capacitate a celulelor NK de a distruge celulele canceroase. Din cadrul studiilor pe animale, timc rolul cortizolului este nu numai de a reduce numărul și activitatea celulelor NK, ci și de a stimula apariția de noi vase de sânge în tumori (proces numit angiogeneză) și de a accelera creșterea anumitor tumori. Concluzia ar fi aceea că stresul cronic poate accelera evoluția celulelor canceroase și poate bloca astfel capacitatea organismului de a se lupta cu boala.

Nesiguranța privind serviciul, teama că nu te vei mai descurca, neînțelegerile și problemele care te macină în familie, îngrijorarea continuă, singurătatea, neputința de a găsi o soluție pentru a scăpa de presiunea stresului, lipsa somnului, dietă inadecvată - toate acestea concurează pentru a spori de cinci până la zece ori riscul de a contracta o afecțiune gravă!

Stresul și tulburările de ordin alergic

Multe boli ce se nasc pe fond alergic precum urticaria, rinita alergică, astmul etc. sunt uneori determinate sau cel puțin agravate de efectele devastatoare ale stresului. Astmul poate fi cauzat de tulburările emoționale. Dificultatea de a respira la astmatic produce, la rândul ei, fricțiunile tensiune care agravează în mare măsură starea bolnavului, creându-se astfel un cerc vicios.

Cum putem combate stresul cronic

Prezentăm câteva soluții pentru combaterea stresului cronic.

1. Exercițiul fizic are o importanță vitală în combaterea stresului

O viață plină de mișcare poate atenua unele dintre efectele dăunătoare ale expunerii cronice la stres. Exercițiul fizic este unul dintre cele mai puternice remedii pe care le cunoaștem. Fără practicarea regulată a exercițiului fizic, nu cred că poți fi o persoană sănătoasă.

Exercițiile fizice au ca efect o creștere a secreției de dopamină și serotonină, ambii compuși chimici fiind produși în creier cu efect euforizant (stimulează senzația de bine) și antidepresiv. La Universitatea Duke, cercetătorii au demonstrat că efortul fizic (treizeci de minute pe zi, de trei, patru ori pe săptămână, vreme de patru luni de zile) are același efect ca și medicamentele antidepresive prescrise pentru eliminarea simptomelor de anxietate și depresie (dar fără efectul secundar al acestora).

Pentru un efect sporit, este indicat ca exercițiile fizice să fie făcute în aer liber, iar dacă este posibil chiar în mijlocii naturii. Contactul cu natura are un efect liniștitor, relaxant și este o adevărată binefacere pentru cei obosiți, depresivi și pentru toți bolnavii și petrece zilnic timp în mijlocul naturii.

2. Fitoterapia

Se crede că **Ginsengul** este cel mai puternic dintre adaptogeni. Numeroase studii la om și animale au dovedit că Ginsengul poate spori energia și rezistența la oboseală, îmbunătățește performanțele mentale, spori rezistența generală la diverși factori de stres, inclusiv la infecțiile microbiene și virale, la eforturile extreme, lipsa de somn. Un bun preparat din Ginseng este produsul **Panax Ginseng** de la CaliVita.

Numeroase studii întreprinse pe oameni și animale indică virtuțile **Valerianei** de sedativ și somnifer ușor. În multe lucrări de acest fel s-a constatat că 400-600 mg de extract de **Valerian**

luate cu aproximativ o oră înainte de culcare au efecte benefice: o senzație de relaxare generală, reducerea stării de încordare, capacitatea de a adormi și diminuarea fenomenelor anxioase. Unele formule combină valeriana cu alte plante care sporesc efectele acestora: **Roinia și Hameiul**.

Sunătoarea are virtuți deosebite în îmbunătățirea stării de spirit, creșterea bunei dispoziții, iar pentru foarte mulți sunătoarea ajută la înlăturarea oboselii asociată cu depresii ușoare și moderate și stres. Sunătoarea are proprietatea de a corecta dezechilibrul neurotransmițătorilor din creier, motiv pentru care poate reechilibra nivelul de energie și înlătură obosela zdrobitoare ce însoțește stările de depresie și stresul cronic.

3. Alte remedii

Bilecldușe sunt liniștitoare. În cadă se pot pune câteva picături de ulei volatil de levnic sau eucalipt. I băile calde de plante (cimbrisor, tei, mușețel, flori de fân) au un efect relaxant și înviorător.

Folosirea apei reci sub formă de dușuri scurte (după ce în prealabil ne-am încălzit trupul prin câteva exerciții fizice) are efecte tonice asupra întregului organism, fortifică trupul împotriva bolilor, stimulează imunitatea, îmbunătățește circulația și înviorează mintea creând bună dispoziție. Un alt procedeu benefic este fricțiunea cu mână îmbibată în apă rece.

4. Soluția reală pentru o lume stresată

Întregul stil de viață al lumii moderne s-a schimbat dramatic spre rău. Dacă o persoană din secolul al XIX-lea ar putea fi adusă în mijlocul societății actuale, nu doar că ar rămâne uimit, confuz, dar nici nu ar înțelege ce se întâmplă în lumea actuală și nu cred că s-ar acomoda ușor. De fapt, cea mai mare tragedie constă în faptul că viteza malaxorului ce ne învârtă este atât de mare, iar noi suntem atât de amețiți și confuzați, încât nici măcar nu mai avem capacitatea de a gândi corect și a înțelege ce se petrece cu noi. Ceea ce mai simțim o mare parte dintre noi, oamenii, este simțământul că ceva rău se petrece cu noi; nu prea înțelegem ce, dar ne simțim tot mai rău. Cu mici excepții, lumea este urcată într-un tren de mare viteză care aleargă rapid spre o prăpastie. Pentru că majoritatea oamenilor se află în aproape aceeași situație, ne este greu să simțim din acest tren.

Trăim vremuri grele. Stilul de viață în întregime al oamenilor din această epocă este total eronat și atât de departe de modelul de viață pentru care au fost proiectați. Priviți la fețele oamenilor care sunt brăzdate de atâtea griji și durere sau la chipurile confuze, sau la cei cu privirile goale, care parcă sunt depersonalizați și își pierd identitatea, funcționând doar în virtutea inerției impuse de societate. Lumea se degenerează rapid și nu este departe de ruină.

Iată doar trei dintre invențiile care au fost utilizate rău și abuziv și au devenit factori care au contribuit mult la schimbarea societății noastre actuale: mijloacele rapide de locomotie, lumina artificială puternică și televiziunea. Prima invenție a schimbat ritmul de viață. Paradoxul constă în că, deși lumea aleargă tot mai repede, oamenii sunt în criză de timp mai mult ca oricând. Nu mai este timp pentru familie, soții se întâlnesc tot mai rar și tresc ca niște străini; prietenii nu mai au vreme să povestească cu cei mici și se joacă cu ei. Nu mai este timp să ne bucurăm de frumusețea naturii. Nu mai avem timp să ne vizităm prietenii și să ne bucurăm de partide sau să mergem la cei despre care auzim că au nevoie de ajutorul nostru. Alergăm (sau suntem alergați, mai bine zis), tot mai nebunește și măcar dacă am ști încotro ne îndreptăm. Așa cum spune Biblia: „goană după vânt”.

Prin a doua invenție, noaptea poate fi schimbată în zi; lumea stă trează noaptea târziu și nu se mai poate scula dimineața devreme. Regula evident stabilită pentru organismul omului nu este luată în considerare de către om și unul din rezultatele inevitabile este acela că, în timp ce procesele și celelalte animale își continuă viața fără probleme psihice, rasa umană devine tot mai nevrotică și mai nesigură și mai confuză.

Televiziunea, așa cum aminteam mai înainte, devine mijlocul cel mai puternic de „spălare a creierului oamenilor” și reeducare a unor popoare întregi. Ea controlează mentalitățile, definește atitudinile, modelează comportamentele. Prin mod, definește criteriile frumosului, prin opinia publică, pe cele ale adevărului. Ea hotărăște cine este bun și vrednic de admirat și care sunt ierarhiile de valori după care se orientăm în viață, după care se judecă oamenii în lume.

Primul lucru pe care trebuie să-l facem este să ne oprim! Să ne retragem într-un loc liniștit unde

și putem să gândim asupra a ceea ce se petrece cu noi. Apoi este necesar curajul unor decizii importante în viața noastră. Ellen White, o scriitoare inspirată, scria în acest sens:

„O agitație cum nu s-a mai văzut vreodată până acumă pune stăpânire pe lume. În distracții, câștigul de bani, întrecerea pentru putere, în chiar lupta pentru existență există o forță teribilă, care absoarbe trupul, mintea, și sufletul. În mijlocul acestei goane înnebunitoare, Dumnezeu vorbește: 'Opriți-vă, și știți că Eu sunt Dumnezeu.' Psalmi 46:10.” (E. White - Educație)

Sistemul economic și social impus de oamenii care conduc lumea (din culise) încurajează foarte mult competiția, stimulează concurența nelocală și îndeamnă la un consum cât mai mare de mărfa. Această preocupare și agitație nebună a omului, care îl ține mereu ocupat și tensionat, nu duce decât la o diminuare semnificativă a valorilor morale și etice în viață, adică la pervertirea caracterului omului. Tendința populației de a consuma este stimulată la cel mai înalt grad. Aceasta este chiar o boală contemporană a omului. Chiar dacă nu are nevoie de ceva anume, el trebuie să cumpere, să cumpere și iar să cumpere. Bani, bani, tot mai mulți bani! O idee fixă care a fost răspândită pretutindeni. Dar pentru bani trebuie să muncești, acțiune care consumă TIMP, chiar VIAȚA! Astfel, s-a creat un cerc vicios, fără rezolvare: oamenii au ajuns să muncească până la epuizare, atrăgând și mereu de bani, care sunt însoțite de cheltuieli foarte repede datorită tentațiilor de tot felul, exacerbate cu ajutorul publicității.

Charles Swindoll, autorul cărții „Intimitate cu Cel Atotputernic”, reușește să creioneze bine situația în care se află lumea în care trăim:

„În jurul nostru absolut totul se împotrivesc reorganizării și simplificării vieții noastre. Totul! Lumea noastră este o lume confuză și complicată. Dumnezeu nu a creat-o așa. Omenirea depravată și agitată a făcut-o așa! Cei ce hotărăsc să simplifice viața descoperă în curând că se află singuri, într-o condiție dură împotriva curentului.” „Parola societății noastre de consum este clar și respicată - mai mult! Destul nu e niciodată destul. Nu numai că achiziționăm, prosperăm, acumulăm. Mai mult, ne concurem pur și simplu, suntem îmboldiți să câștigăm. Și nu numai că vrem mai mult, dar trebuie să petrecem timp și între inermele lucruri. Prețul pentru a ține pasul cu acest ritm infernal este încordarea, irascibilitatea și epuizarea.”

Noi căutăm siguranța în acumularea de posesiuni, prin forță în înelălțime sau prin distrugerea celor pe care-i considerăm dușmanii noștri. Căutăm fericirea în satisfacerea plăcerilor simțurilor sau în toate formele de orgoliu și autoînălțare. Căutăm pacea în efectul înelălțor al diferitelor droguri. Și în toate aceste activități, desigur, mărăm de-a dreptul: cantitate eroică de energie. Este o energie greșit dirijată, într-un mod tragic.

Pentru a duce alt tip de viață, o viață fericită, liniștită și ordonată, avem nevoie în primul rând să ne schimbăm mentalitatea greșită despre viață și valorile ei. Lumea aleargă după himere, în timp ce ignoră adevăratele rate de valori și frumusețale vieții. Poate un pasaj din cartea Arhipelagul Gulag, scris de marele scriitor rus, Aleksandru Soljenițin, ne va inspira și ajuta să ne trezim la realitate: „Dacă nu îngheți de frig, dacă setea și foamea nu te doboară, ai destul. Dacă nu-ți este frânt spatele, dacă poți să umbli, dacă te poți folosi de mâini, dacă poți vedea cu amândoi ochii, dacă poți auzi cu amândouă urechile, atunci pe cine să învidiezi? Și de ce? Ce ne consumă pe noi cel mai mult este invidia.” (Aleksandru Soljenițin - The Gulag Archipelag)

Trebuie să avem curajul să rupem cu acest sistem fals și complicat de viață. Caută să dobândești o înalțăelegere clară a valorilor vieții.

Nu te speria! Nu pledez nicidecum să te faci un pustnic sau să te asociezi unei biserici (din păcate cei mai mulți oameni din biserici sunt prinși în ei de același regim de viață stresant și sunt tot atât de nefericiți ca toți oamenii). Pledez doar să devii un om care să trăiască viața frumos și cu înălțăelegere.

5. Evitați pe cât posibil locurile și situațiile ce generează stresul cronic. Ieșiți afară din oraș!

Locuirea în oraș este cu totul nepotrivită pentru o viață liniștită și sănătoasă. Aglomerația străzilor, zgomotul continuu, poluarea accentuată din aerul pe care-l respirăm și apa pe care o bem, exercită asupra noastră influențe nefaste. Familiile noastre au o nevoie disperată de liniște și timp pentru comuniune. Copiii noștri au chiar mai multă nevoie de un cadru potrivit pentru a se putea dezvolta normal. Prinși, salvați-vă copiii! Faceți ceva pentru ei, în cazul în care sesizați pericolele ce abundă în această societate sucită și artificială! Ajutați-i pe copii să iubească natura, lăsați-i să zburde ca niște mielule pe pajiști frumoase, sub cerul liber, să culegă flori și să

g seasc ocupa ii inocente în mijlocul naturii. E cea mai frumoasă copilărie pe care le-o puteți oferi și cel mai în elept lucru ce-l puteți face pentru protejarea sănătății fizice, psihice și spirituale a acestora.

O alegere în eleapt pentru a scăpa de foarte multe neazuri și agenți stresori este mutarea locuinței într-o zonă liniștită de deal sau de munte, aproape de natură. Familiile care au posibilitatea de a face acest pas vor fi fericite. Bineînțeles, acest lucru este posibil dacă iubim o viață simplă și neartificială, dacă apreciem liniștea și frumusețea naturii. În țara noastră sunt multe zone feerice și încă se găsesc terenuri încă suferite la prețuri rezonabile (nu în zonele turistice!). Bani pe care îi iei pe o locuință la oraș, îți ajung să-ți construiești o casă simplă și cumperi un teren chiar cu ceva pături dure. Instruiește-te-te puțin în lucrurile practice ale vieții: învață să cultivi și întreține o mică livadă, învață să cultivi legume și verdețuri, să faci un mic solar, învață să cunoști plantele medicinale, ciupercile și fructele de pădure. Cău un izvor pe care să-ți captezi și astfel să ai apă curentă de izvor, fără facturi și fără bani. Pe cât posibil, caută să-ți captezi independența financiară și să depinzi cât mai puțin de facturi. Lemne vei găsi din abundență ca vară să-ți gătești, iar iarna să-ți încălzești locuința. Un generator îți poate oferi energia electrică pentru mici operații necesare. Apa, soarele și vântul pot fi și ele folosite de minți inteligente în scopuri practice. Nu uita, este o mare minciună că ai nevoie de multă muncă pentru a trăi bine, așa cum ni s-a inoculat continuu în minte prin mass-media. Adevărul este că omul trăiește fericit când duce o viață simplă, aproape de natură, dar cu multă umire și pace în suflet.

6. Apartenența la o comunitate religioasă

Apartenența la o comunitate religioasă joacă, de asemenea, un rol important în reducerea stresului. Cercetătorii de la Universitatea Yeshiva din Manhattan au publicat în *Journal of Religion and Health* un studiu care sugerează că cei care merg la slujbele sfințite în locurile sfinte sunt mai optimiști și au un moral mai ridicat, decât cei care nu fac acest lucru. În plus, persoanele care merg la biserică au un risc mai scăzut cu 27 de procente de a intra în depresie sau de dezvoltare a altor afecțiuni mintale. Un alt studiu, realizat de Institutul Național pentru Cercetare în Sănătate într-un campus din Canada a arătat că acei studenți care aveau convingeri religioase profunde făceau mai ușor față stresului și au înregistrat un nivel mai scăzut de depresie și mai ridicat în ceea ce privește emoțiile pozitive decât ceilalți studenți, notează Psychcentral.

^ ^
Celebru medic și biolog Alexis Carrel exprima un mare adevăr, pe care oamenii din aceste vremuri încordate au atâtă nevoie să-l înțeleagă: „**Gândirea este capabilă de a crea leziuni organice. Instabilitatea și agitația neîncetată a vieții moderne creează stări de conștiință care vor rezulta în tulburări nervoase și organice ale stomacului și intestinelor, în nutriție defectuoasă și în trecerea microbilor prin aparatul circulator. Diferite tipuri de infecții ale rinichilor și vezicii sunt consecință a unui vechi dezechilibru mental sau moral.**” Este cu adevărat cutremurător acest adevăr! Stresul cronic nu doar dezechilibrează funcțiile ale organelor, ci realmente produce leziuni organice, schimbă arhitectura (forma) organelor, ucide celule și distruge în timp esuturi întregi!

Optimismul-mentalitatea învingătorului

„Tragedia vieții nu este moartea, ci ceea ce lăsam să moară în noi în timp ce noi trăim.”

Anatomia unei suferințe

În cartea sa, intitulată *Anatomia unei boli*, **Norman Cousins**, editor al revistei „Saturday” timp de mai bine de treizeci de ani și profesor de psihiatrie și tiine comportamentale la Universitatea California din Los Angeles, subliniază în mod deosebit importanța bunei dispoziții pentru sănătate. El își relatează experiența personală cu privire la boala gravă de colagen care l-a afectat. În august 1964, s-a instalat o

inflama ie general a esutului conjunctiv (substan a fibroas care leag celulele laolalt). Pielea mâinilor i se îngro ase, devenise neelastic , lucioas i nu putea s - i mi te degetele decât cu mare dificultate. De asemenea, i i mi ca cu greutate bra ele i picioarele i chiar simpla întoarcere a corpului de pe o parte pe alta îi cerea un efort cumplit. Avea noduli pe tot corpul, lucru care dovedea c boala era r spândit în tot organismul. i i deschidea maxilarele cu mare dificultate i gura îi era aproape blocat .

Dr. William Hrtzig, medicul s u, a vorbit cu exper ii de la centrul de reabilitare dintr-o clinic din New York. Dup ce l-au examinat, ace tia au confirmat c avea o boal de colagen precum i spondilit anchilozant , ceea ce însemna c esutul conjunctiv al coloanei vertebrale era i el grav afectat. Doctorii i-au prescris diferite medicamente analgezice i sedative, de exemplu: aspirin , fenilbutazon , codein , colchicin i diverse somnifere. Organismul lui a reac ionat urât la medicamente. Tot corpul era ca un roi de albine i i i sim ea pielea de parc l-ar fi în epat milioane de furnici ro ii. A f cut o reac ie de hipersensibilitate la toate medicamentele administrate.

Statisticile arat c numai un pacient din cinci sute i i revine dintr-o astfel de boal . De obicei, afec iunea evolueaz progresiv i are un prognostic rezervat. Norman Cousins s-a sim it îngrozitor din cauza durerii i, într-o zi, i-a spus medicului s u: „*M-am s turat de toate medicamentele astea i de efectele lor adverse. Vreau realmente s renun la ele i s încerc s fiu fericit.*” S-a decis s îl sune pe Allen Funt, produc torul unui program de televiziune foarte popular, numit „Candid Camera”, i i-a spus -i trimit ni te filme comice i un aparat de proiectie. Sora medical a fost instruit cum s foloseasc aparatul. În mod surprinz tor, el a descoperit c , atunci când râdea, îi disp rea durerea. A observat c , ori de câte ori râdea în hohote timp de zece minute, durerea îi înceta pentru dou ore, timp în care putea s i doamn . Dup ce trecea efectul calmant al râsului, pornea din nou aparatul de proiectie de filme i, dup ce râdea iar i, putea s se mai odihneasc vreo câteva ore f r dureri. Uneori, sora medical îi citea dintr-o colec ie de c r i umoristice. Cousins se bucura realmente de aceste filme i povestiri comice. Singurul efect negativ al acestui program era faptul c Norman râdea prea zgomotos i îi deranja pe ceilal i pacien i. A a c s-a în eles cu medicul s ias din spital i s stea la un hotel.

În tot acest timp, viteza de sedimentare a hematiilor era inut sub observa ie, pentru a se putea ti cum evolueaz inflama ia. S-a observat c VSH-ul a sc zut de la 112 mm/h la 15 mm/h i, dup 8 zile, a fost din nou în stare s - i mi te degetele, f r s simt durere. Apoi, nodulii de pe gât i spate au început s se „topeasc ”. În cele din urm i-a revenit atât de mult, încât a putut s se întoarc la serviciu, la revista „Saturday”. An dup an, mobilitatea lui s-a îmbun t it, pân ce a putut s joace tenis, golf, s c l reasc , s in o camer de filmat în mân , s cânte la pian.

Efectele fiziologice ale râsului

S ne oprim pu in, s vedem ce poate face în corpul nostru râsul din toat inima:

- pune în mi care pl mâinii
- stimuleaz aparatul circulator
- cre te aportul de oxigen spre pl mâni i, în cele din urm , la celule
- râsul este ca un fel de jogging interior, f când s creasc frecven a b t ilor inimii i a respira iei
- tensiunea arterial cre te i ea, ca i pulsul
- mu chii scheletici se pot relaxa.

Studiile arat c , de fiecare dat când o persoan este fericit i râde spontan din toat inima (râsul for at nu produce decât un efect superficial), sistemul nervos simpatic este stimulat, ceea ce duce la secre ia de catecolamine. Aceste catecolamine stimuleaz lobul anterior al glandei pituitare, care produce endorfine. Endorfinele sunt opioididele naturale, secretate de propriul nostru corp i au efect de alinare a durerii i relaxare a min ii. Ele pot atenua durerea mai eficient decât morfina. Endorfinele stimuleaz starea emo ional . Endorfinele pot cre te activitatea celulelor care dau imunitate. Râsul este cu siguran un „leac” puternic.

Beneficiile bunei dispozi ii i ale optimismului

Studiile asupra stilului de viață, făcute în secolul XX de dr. Belloc și Breslow de la Departamentul de Sănătate Publică al Universității Berkeley, California, confirmă faptul că longevitatea are o strâns legătură cu dispoziția emoțională fericită a oamenilor. Acest studiu a cuprins aproape 7000 de adulți cu domiciliul în regiunea Alameda, iar rezultatele au arătat că persoanele care în general erau nefericite au avut o rată de mortalitate mai mare cu 57% decât cele care erau în general foarte fericite. Nu putem totdeauna să fim fericiți și să râdem, dar o atitudine pozitivă poate fi cultivată. Studiile arată că o atitudine optimistă, pozitivă are repercusiuni benefice.

Numeroase studii sugerează că emoțiile pozitive pot să influențeze sănătatea omului. Chiar simplul fapt de a gândi lucruri bune despre ceilalți poate avea un impact pozitiv asupra imunității noastre. În cadrul unui experiment efectuat la Universitatea Harvard, studenților li s-a făcut un inventar amănunțit al personalității, prin care s-a măsurat nivelul lor de toleranță, încredere și autoestimare. Ulterior, li s-a luat o probă sangvină și s-au izolat celulele NK care au fost alăturate unor celule canceroase timp de patru ore. Rezultatele au arătat că celulele NK recoltate de la studenții cu o atitudine și personalitate pozitive au distrus mai multe celule canceroase decât cele prelevate de la grupul cu personalitate diferită. Celulele NK provenite de la studenții cu scoruri mari în ceea ce privește depresia, care erau înclinate spre izolare, care aveau o adaptare defectuoasă și o părere proastă despre ei înșiși erau cel mai puțin active în distrugerea celulelor canceroase.

Oamenii care sunt toleranți și încrezători pot să vadă partea bună a lucrurilor și, ca urmare, pot să se bucure de o sănătate mai bună.

Optimism și spiritualitate

Râsul este cu siguranță un „leac” puternic, după cum scrie în Biblie: „*O inimă veselă este un bun leac*” (Proverbe 17,22). Acest lucru a fost confirmat de experiența multora. Optimismul este o fațetă a credinței noastre. Optimistul poate să râdă chiar și atunci când lucrurile nu merg așa cum se așteaptă sau cum îți dorește. Optimistul dovedește că râsul este un medicament puternic. Alegând să fim optimiști, deschidem ușa pentru buna dispoziție și pentru efectele ei benefice. Putem să fim cu adevărat fericiți și să râdem din toată inima atunci când avem încredere. Să trăim o viață sănătoasă, care include o atitudine optimistă față de viață, atât în ceea ce ne privește, cât și cu privire la ceilalți.

Atentie la stres si suparari!

Nu numai tigarile si friptura de porc uzeaza motorul vietii. Treptat, specialistii descopera cu uimire ce legaturi stranse exista intre universul nostru afectiv si sanatatea inimii. O noua disciplina medicala, psihocardiologia, cerceteaza cand si in ce fel frica, furia si tristetea ne ameninta viata

Piatra pe inima

N-a fumat niciodata.

Merge regulat la inot. Valorile colesterolului sunt in ordine, tensiunea putin sub limita normala. Corina Popa (numele e schimbat) e un model de persoana sanatoasa.. In pericol sunt altii, credea ea: fumatorii, supraponderalii, hipertensivii sau bolnavii de diabet. Dar in vara anului 2007... Corina se prabuseste la ea in casa, cu dureri puternice in piept, in bratul stang si in maxilar. Vomita. Fiica ei cheama salvarea: se pare ca e vorba de un infarct. La spital, medicii nu-si cred ochilor. Cand examineaza cu cateterul vasele coronariene, cautand portiuni ingustate sau obturari care in mod normal constituie cauza unui infarct, nu gasesc nimic. Tinand seama de varsta pacientei, 69 de ani, vasele de sange sunt ireprosabile. Larga ca niste tevi abia iesite din fabricatie. Abia dupa o ecografie, care pune in evidenta o deformare neobisnuita a inimii, medicii reusesc sa ajunga la o concluzie: Corina Popa sufera de asa-numitul "sindrom al inimii zdrobite". "Din fericire", explica ei, "boala nu reprezinta un pericol pentru viata pacientului, insa primele simptome sunt identice cu ale infarctului. Cauza sunt hormonii stresului, ce paralizeaza pentru un scurt interval de timp muschiul inimii."

Din discutii cu pacienta, reiese ca inainte de incident, ea se afla la capatul puterilor. Cu un an si jumatate in urma, sotul ei murise de cancer pulmonar, dupa 45 de ani de casnicie. Corina il ingrijise zi si noapte, fara sa se crute, iar dupa moartea lui, avusese luni intregi atacuri de panica. Pierderea tovarasului de viata o imbolnavise - ii zdrobise inima.

Exista cateva expresii populare foarte plastice, care descriu o asemenea situatie. Se spune: "Am o piatra pe inima" sau "Mi s-a oprit inima de frica" ori, ca in cazul nostru: "Asta mi-a zdrobit inima". Intre timp, medicii au aflat cat adevar ascund aceste zicale.

Sufletul ucigas

Durerile sufletesti pot omori inima

Organul situat dedesubtul sternului a fost considerat multa vreme un exemplu de mecanism robust: o pompa de marimea unui pumn, care se contracta de aproximativ 100.000 de ori pe zi, lasand sa treaca prin ea cam 7000 litri de sange - volumul unei cazi de baie, inmultit cu 46. O pompa ce functioneaza in general fara necesitati de intretinere, timp de mai multe decenii, cu conditia ca tevile ei de alimentare sa nu se infunde, datorita unor influente genetice sau unui mod de viata nesanos - intelegand prin asta fumatul, alimentatia bogata in grasimi animale, sedentarismul. Acum cativa ani, cand primii medici si psihologi si-au pus intrebarea daca nu cumva suferintele psihice "ataca inima" literalmente, ei au fost intampinati cu zambete ingaduitoare. Insa de atunci si pana astazi, psihocardiologia, disciplina medicala specializata in efectele patologice produse de stresul psihosocial asupra inimii, a prins contur si a castigat teren. Au iesit de sub tipar manuale voluminoase. Iar in tot mai multe spitale din Occident, lucreaza mana in mana cardiologi, specialisti in psihosomatica si psihologi.

Aceasta noua orientare medicala are la baza constatarea ca durerile sufletului au suficienta putere pentru a provoca o paralizie a unor portiuni din miocard.

Boala a fost numita "**sindromul inimii zdrobite**" si, din nefericire, ea duce adesea la declansarea unui infarct cu posibile urmari fatale. Iar lista sentimentelor nocive este lunga: **furia, nervii nestapaniti, frica, tristetea si mania** presupun riscuri de care nu suntem constienti, la fel ca si **epuizarea, descurajarea si depresia**.

Unii sunt afectati indata dupa un eveniment traumatizant: dupa o catastrofa naturala cum ar fi un cutremur, dupa un atac terorist, dupa ce au primit vestea mortii unei persoane apropiate, dupa un accident. Altii, cum este Corina Popa, sufera de o perioada indelungata, pentru ca la un moment dat sa se prabuseasca, fara sa poata fi identificata o cauza imediata. Insa cel mai adesea se constata o suprapunere a ambelor variante. "**Tipica este combinatia celor doua forme de solicitare - cronica si acuta**", afirma specialistii. "Deja cu luni de zile inainte de infarctul propriu-zis, pacientii se simt extrem de obositi, extenuati si lipsiti de energie. Ingrijorati de starea lor, multi se prezinta la medic. Daca apoi se adauga si o enervare brusca, infarctul se produce instantaneu."

Ce se petrece acolo, sub piele, muschi si coaste? Cum se ajunge de la stari de spirit la obturari ale vaselor de sange? Cum paralizeaza sufletul inima? Pana in prezent, cercetatorii n-au elucidat toate detaliile acestor procese primejdioase, insa esenta lor este mai presus de orice dubiu: **cand tristetea, starile conflictuale, frustrarea sau**

melancolia dureaza saptamani si luni, ele nu mai inseamna pentru organism decat un singur lucru - **stres** si anume in varianta sa nesanatoasa, cronica: sindromul inimilor zdrobite. Efectul lui nu este totdeauna mortal. Unii dintre cei loviti isi revin. In schimb, altii au mai mult ghinion: la ei stresul forteaza indesea batailor inimii si totodata deteriorarea vaselor. Acestea devin mai rigide si se ingusteaza, acoperindu-se cu depuneri ce pot impiedica circulatia normala a sangelui. Ori se fisureaza si formeaza cheaguri - un risc cu atat mai crescut, cu cat sangele pacientului respectiv tinde sa se coaguleze mai rapid.. In punctul acesta, pericolul de infarct e major.

Lipsa aprecierii

In cazul lui Valentin Abrudan, factorul declansator al infarctului a fost o cearta cu seful. Barbatul lucra ca indrumator pentru persoanele cu handicap. "La serviciu ma aflam intr-o agitatie permanenta, nu-mi permiteam nici o clipa de odihna", povesteste el. "Treptele in institutie le urcam si le coboram cate trei odata, aveam mereu sentimentul ca nu-mi fac munca indeajuns de repede." Apoi a aparut o colega noua, care a inceput sa-l sicaneze sistematic. In cele din urma, a sosit si ziua cand seful i-a spus in fata ca vrea sa scape de el - dupa mai mult de zece ani. Abrudan a facut infarctul la sase ore dupa acea discutie, seara in pat.. Abia implinise 40 de ani. Dusese intotdeauna o viata sanatoasa, era vegetarian si practica regulat joggingul, nu avea obiceiul sa fumeze si consuma foarte rar alcool. In acelasi timp insa, traia neincetat sub tensiune. Iar in final, fusese supus unui ultim soc. Statisticile medicale atesta fara putinta de tagada faptul ca relatiile dificile la locul de munca oboresc inima.

Enervarile permanente la serviciu dubleaza riscul de infarct la persoane initial sanatoase.

Al doilea punct sensibil in atmosfera zilnica de la lucru este lipsa de apreciere: oamenii dau ce au mai bun in ei in profesie si nu se simt recompensati pentru aceasta. Recompensarea insuficienta poate imbraca forme diferite: salariu modest, statut inferior, lipsa unor sanse de promovare, nesiguranta locului de munca, un sef coleric sau colegi agresivi. Printre exemplele tipice se numara, de pilda, medicii secundari, care presteaza o munca de raspundere, sunt prost platiti si nici n-au vreun cuvnt de spus in cadrul ierarhiilor rigide din spitale. **Sau mamele active profesional, care se istovesc pe doua fronturi, fiind nemilos criticate pretutindeni. Sau cei cu vocatia daruirii, care isi cheltuiesc energia pentru altii, fara nici un fel de recunostinta.**

Dar si cine nu lucreaza poate trai in conditii de stres cronic. Sa fii somer si sa primesti zilnic cate un nou refuz la o cerere de angajare, sa porti un razboi conjugal ori sa-ti ingrijesti mama bolnava de Alzheimer - asemenea lucruri macina sufletul, la fel ca suprasolicitarea si subaprecierea de la serviciu. E o schema care se repeta la infinit: munca peste puteri, pentru a plati ratele la casa si datoriile. La un moment dat, cand randamentul scade, visul se spulbera, statutul social e compromis, relatia cu partenerul se uzeaza din pricina problemelor. Apoi, pe neasteptate, catastrofa: infarct.

Nu oricine munceste din greu sau are de depasit o serie de probleme personale se confrunta cu acelasi grad de risc. **Vulnerabilitatea la stres depinde pe de-o parte de factorii genetici, iar pe de alta, de experienta acumulata si atitudinile dobandite. Ce exigenta avem fata de noi insine? In ce masura suntem obsedati de performanta? Ce importanta acordam situatiilor critice? Le putem gestiona?** Pentru unii, o cearta cu nevasta ori toanele sefului reprezinta doar o solicitare nervoasa in plus, pe cand altii se distrug din cauza lor.

Deschideti-va sufletul! Emotiile negative pot fi fatale

Este un fapt dovedit ca oamenii care suporta un **stres emotional cronic percep altfel lumea inconjuratoare**, iar acesta e inceputul unui cerc vicios: la ei **pragul de "alarma" a coborat sub limita normala**, creierul lor este mai atent si mai receptiv la stimulii exteriori. Au deseori reactii de spaima ori emotie, organismul lor se comporta in fata unor situatii banale, cotidiene, ca si cum ar fi unele de extrema urgenta. E vorba de oameni care n-au posibilitatea sa discute cu cineva despre emotiile lor negative. **Ei nu se elibereaza de aceste sentimente, ci le retin si le refuleaza.** Cu consecinte fatale pentru sanatatea inimii.

Foarte aproape de marginea prapastiei se afla persoanele caracterizate printr-o **tristete patologica: depresivii** au un risc de infarct de doua ori mai mare, comparativ cu semenii lor mai deschisi si exuberanti. Depresia constituie un stres permanent pentru organism. Un depresiv se gaseste continuu intr-o stare de tensiune distructiva, care modifica intregul metabolism. Din perspectiva unui posibil infarct, depresia nu este cu nimic mai prejos decat factorii fizici de risc cunoscuti, ca fumatul ori hipertensiunea arteriala. "Depresivii trebuie sa invete treptat ca pot avea din nou incredere in propriul lor corp", spun medicii. De pilda, prin **psihoterapie, tehnici de relaxare sau programe echilibrate de sport..**

Revizuirea modului de gandire, schimbarea atitudinii, relaxarea - pentru aceasta, cei mai multi necesita ajutorul unui profesionist. Dar multe victime ale stresului merg pe aceasta cale numai dupa ce pompa sistemului lor circulator a cedat. Desi ar putea lua masuri cu mult inainte de colaps: cine nu-si poate depasi tristetea, cine se teme ca va deveni depresiv ar trebui neaparat sa aiba o discutie sincera cu medicul sau de familie, ori sa se adreseze unui psihiatru sau psiholog. Daca problema nu e inca presanta, destule se pot rezolva si cu pasi mici. Concret, aceasta inseamna: **fragmentati-va programul de munca cu pauze, mergeti la fereastra, priviti afara**

si visati cu ochii deschisi. Cand va simtiti la stramtoare, calmati-va deliberat cu ajutorul respiratiei sau vizualizati imagini ce va inspira liniste, pentru a va distanta emotional de situatia care va streseaza.

Pompa cu functionare non-stop

Fara ca noi sa fim constienti de asta, inima noastra isi face datoria neintrerupt, zi si noapte. Invatam s-o pretuim abia cand se defecteaza.

Marimea

Inima este cat pumnul stapanului ei.

Greutatea

* La un adult: 300- 350 grame .

Pulsul in stare de repaos (batai pe minut)

* Adult: 60-80

* Nou-nascut: 140

* Maratonist: 35

Numarul batailor de inima la un adult

* In cursul unei zile: 100.000

* In 70 de ani de viata: circa 3 miliarde.

Inceputul

Din a patra saptamana de sarcina, inima embrionului incepe sa pulseze in abdomenul mamei.

Capacitatea de transport

* Pe zi: 7000 litri de sange (de 46 de ori volumul unei cazi de baie).

* In 70 de ani de viata: 178 milioane litri de sange.

Oprirea

Inima inceteaza sa bata abia la trei pana la cinci minute dupa ce omul si-a dat ultima suflare. Daca inima se opreste prima, dureaza doar 30-60 secunde pana cand dispare si respiratia.

Infarctul

Din numarul total de infarcturi, aproape o treime conduc la un deznodamant fatal. Majoritatea au loc in orele diminetii.

Stresul poate cauza probleme de ordin psihic foarte grave.

Cea mai frecventa afectiune provocata de diferitele forme de stres este depresia, care in forme agravante poate duce chiar la sinucidere. Depresia se caracterizeaza prin pierderea intereselor si a bucuriilor si o reducere a energiei vitale ducand la o fatigabilitate crescanda si la o activitate cotidiana scazuta precum si la o motivatie de angrenare in viata de zi cu zi mult diminuata. Cel putin 10% din persoanele care merg sa faca un consult in asistenta medicala primara, prezinta simptome ale depresiei.

Un studiu realizat de "Liga Romana pentru **Sanatate Mintala**" releva ca peste 30% dintre romani sufera de afectiuni psihice, iar 60% sufera de tulburari afective. In fiecare firma romaneasca, 40% din cei care lucreaza acolo prezinta un nivel de stres crescut, iar peste 10% din ei sufera de o tulburare depresiva. Specialistii psihiatri spun ca depresia este cea mai des intalnita consecinta a stresului din viata de zi cu zi cu consecinte grave asupra organismului si psihicului...

Simptome ale depresie:

- » *tristetea, tensiunea anxioasa, nelinistea interioara, impresia ca nu mai poti avea sentimente;*
 - » *gandirea inceata si obositoare, gandirea in cerc vicios, obsesiile;*
 - » *inhibitia vointei, incapacitate de a lua o hotarare;*
 - » *postura garbovita, miscarile lente, vocea soptita si monotona;*
 - » *oboseala accentuata in urma un efort minim;*
 - » *reducerea capacitatii de concentrare si a atentiei;*
 - » *reducerea increderii de sine;*
 - » *idei de vinovatie si lipsa de valoare;*
 - » *viziune trista si pesimista asupra viitorului;*
 - » *idei sau acte de auto-vatamare sau sinucidere;*
 - » *somn perturbat (mai frecvent insomnii);*
 - » *apetit scazut;*
 - » *consum excesiv de alcool si tutun;*
 - » *exacerbarea simptomelor fobice sau obsesionale ;*
 - » *exacerbarea preocuparilor hipocondriace.*
-

Daca starea de depresie persista pot aparea simptome somatice, care sunt diverse si nespecifice:

- » *insomniile;*
 - » *durerile articulare, musculare, abdominale;*
 - » *nevralgii (durere de-a lungul traiectului unui nerv), dureri de cap;*
 - » *scaderea poftei de mancare, slabirea fara voie;*
 - » *piele uscata, palida;*
 - » *tulburari cardiace: scaderea/cresterea frecventei cardiace, extrasistole, pseudo-dureri anginoase;*
 - » *tulburari respiratorii: scaderea frecventei respiratiei;*
 - » *tulburari digestive: uscaciunea gurii, constrictie faringiana, senzatie de nod in gat;*
 - » *tulburari sexuale: frigiditate, impotentia;*
 - » *tulburari renale: disurie (mictiune dificila, dureroasa);*
-

Sa presupunem ca aveti 200 de angajati. In oricare moment i-am testa, 10% din acestia ar indeplini criteriile pentru un episod depresiv usor, mediu sau sever. Altfel spus, in fiecare zi exista in compania dumneavoastra 20 de persoane depresive... Daca aceste persoane care sufera de depresie vin la serviciu, productivitatea lor este mai scazuta in medie cu 25%. Astfel, intr-un an, pierderea suferita de firma este de 1.250 de zile de lucru (6,25 zile de lucru pierdute de fiecare angajat intr-un an).

Generalitati

1. Generalitati
2. Cauze
3. Factori de risc
4. Simptome
5. Mecanism fiziopatologic
6. Consult de specialitate
7. Expectativa vigilenta
8. Medici specialisti recomandati
9. Investigatii
10. Tratament
11. Profilaxie

Depresia este o tulburare a starii afective, care duce la aparitia unei trairi de tristete sau de pierdere a sperantei pentru o perioada indelungata de timp. Fiind mai serioasa decat un simplu episod de tristete, de suparare sau decat o traire temporara de scadere a energiei, depresia poate avea un impact semnificativ asupra bucuriei de a-ti trai viata, asupra capacitatii de munca, asupra starii generale de sanatate si asupra persoanelor apropiate.

Depresia se manifesta diferit de la o persoana la alta. Unii se simt "daramati" pentru o perioada lunga de timp, in timp ce la alte persoane trairile de depresie vin si pleaca. In cazul in care o persoana are episoade scurte de depresie usoara, aceasta poate fi capabila sa isi continue viata profesionala si sa faca fata activitatilor cotidiene. Totusi, daca persoana in cauza nu urmeaza o forma sau alta de tratament pentru depresie, este supusa riscului de a deveni din ce in ce mai depresiva sau de a se imbolnavi fizic. In cazurile severe de depresie, persoana respectiva poate ajunge la incapacitatea de a comunica, la incapacitatea de a efectua activitatile de rutina si chiar la suicid. In aceste cazuri, consultul unui specialist si urmarea unui tratament sunt esentiale.

Persoanele cu depresie pot fi refractare la ideea de a cauta ajutor deoarece considera ca acest lucru este o dovada de slabiciune personala sau un defect de caracter sau cred ca trebuie sa fie capabili sa iasa singuri din aceasta stare.

Astazi se stie ca depresia, ca si orice alta afectiune medicala, are o baza biologica si chimica.

Tratamentul depresiei este sigur si de regula eficace chiar si in cazul persoanelor cu depresie severa.

Cauze

Ce anume cauzeaza depresia este un subiect intens studiat in prezent.

Expertii considera ca predispozitia genetica, impreuna cu evenimentele de viata stresante, afectiuni medicale, administrarea de medicamente sau alti factori, pot determina un dezechilibru al anumitor substante chimice din creier, denumite neurotransmitatori, ducand la aparitia depresiei.

Situatiile care pot declansa un episod de depresie sunt:

- unele medicamente, cum ar fi narcoticele folosite pentru indepartarea durerii sau steroizii; de obicei simptomele depresive dispar odata ce medicamentul este oprit
- tulburari ale secretiei hormonale, cum ar fi un dezechilibru al glandei tiroide sau suprarenale
- dezechilibre chimice, precum dezechilibrele nivelurilor sanguine ale calciului sau nivelurile scazute ale fierului (anemia)
- afectiunile indelungate (cronice), precum artrita, bolile cardiace sau cancerul
- infectiile, cum ar fi infectiile virale sau infectiile ficatului sau ale creierului
- factorii de stres majori, ca de exemplu moartea unei persoane dragi
- factorii de stres cronici, precum saracia, dificultatile familiale, probleme medicale grave proprii sau ale unei persoane apropiate.
- varstnicii care trec de la o viata independenta la o viata in care depind de ceilalti au adeseori depresie
- presiuni asupra copiilor si adolescentilor, din partea societatii sau a celor de aceeaasi varsta
- consumul de alcool, de substante ilegale sau probleme in legatura cu abuzul de o substanta
- sindromul premenstrual cronic
- menopauza
- durerea cronica
- stresul
- oboseala
- nasterea recenta.

Factori de risc

Anumiti factori cresc riscul de depresie. Daca o persoana are o ruda de gradul intai, cum ar fi tatal sau mama, cu depresie, riscul de aparitie a depresiei la persoana respectiva este de pana la trei ori mai mare decat in populatia generala.

Daca a existat in trecut un episod de depresie, probabilitatea de a face din nou depresie este mult mai mare.

Alti factori de risc pentru depresie sunt:

- afectiuni cardiace in trecut, precum boala arterelor coronare
- o afectiune severa, continua (cronica), cum ar fi diabetul zaharat, cancerul si durerea cronica
- probleme maritale
- consumul de alcool sau de droguri
- administrarea unor medicamente ce pot provoca simptome depresive, cum ar fi narcoticele pentru indepartarea durerii sau steroizii
- un eveniment de viata stresant, ca de exemplu pierderea unei persoane dragi sau intrarea in somaj (acest lucru este valabil mai ales la varstnici, care pot avea multi factori stresanti sociali, cum ar fi faptul ca devin dependenti de altii pentru a fi ingrijiti)
- anumite conditii medicale generale, precum anemia sau afectiunile tiroidiene
- o afectiune severa descoperita recent
- o interventie chirurgicala recenta
- un istoric de abuz sexual sau fizic in copilarie
- o ingrijorare excesiva, constanta sau o anxietate excesiva
- o tulburare de alimentatie
- o tulburare anxioasa.

Factori de risc suplimentari pentru depresie la femei sunt:

- nasterea recenta
- folosirea de anticonceptionale orale (la unele femei, contraceptivele pot imbunatati dispozitia)
- un istoric de tulburare disforica premenstruala (sindrom premenstrual sever).

Simptome

Persoana care are depresie se poate simti lipsita de speranta, trista sau nu mai poate simti placere in aproape nimic din ceea ce face. Se poate simti "daramanta" sau descurajata, plange usor. De asemenea poate fi irascibila sau anxioasa sau poate avea un nivel scazut de energie. Adeseori simptomele depresiei pot fi subtile la inceput. Poate fi dificil de recunoscut ca simptomele pot avea legatura intre ele si ca persoana respectiva ar putea avea depresie.

Cele mai semnificative doua simptome ale depresiei sunt:

- tristetea sau lipsa de speranta
- pierderea interesului sau a placerii in efectuarea majoritatii activitatilor din viata de zi cu zi.

Alte simptome pot fi:

- pierderea sau luarea in greutate din cauza modificarilor in apetitul alimentar
- creterea sau diminuarea nevoii de somn

- sentiment de neliniste si incapacitatea de a putea sta linistit sau din contra, sentimentul ca orice miscare necesita un mare efort
- senzatie de oboseala permanenta
- sentimente de vinovatie sau de devalorizare fara un motiv aparent
- ganduri recurente de moarte sau de suicid.

In cazul in care o persoana prezinta cel putin cinci din aceste simptome, pentru o perioada mai lunga de 2 saptamani si daca unul din aceste simptome este fie tristetea, fie pierderea interesului, persoana respectiva este diagnosticata cu depresie majora. Totusi, chiar daca sunt prezente mai putin de cinci simptome, poate fi vorba de o depresie si este nevoie de administrarea unui tratament.

In cazul in care sunt prezente 2 pana la 4 simptome pe o perioada de cel putin 2 ani (la copii – 1 an), poate fi vorba de o forma de depresie pe termen indelungat, numita tulburarea distimica (distimia). Numeroase femei pot avea modificari ale dispozitiei inainte de menstruatie. Simptome premenstruale fizice si emotionale care interfera cu relatiile interpersonale sau cu responsabilitatile cotidiene sunt cunoscute sub denumirea de sindrom premenstrual (SPM). Totusi, femeile care prezinta simptome premenstruale fizice si emotionale care interfera serios cu viata cotidiana pot avea o forma de depresie, denumita tulburare premenstruala disforica.

Multi medici, de obicei generalisti, consulta persoane care prezinta simptome generale care pot fi dificil de atribuit unei depresii. Aceste simptome, care apar in mod frecvent in depresie, pot fi:

- dureri de cap si alte dureri cu diferite localizari
- probleme digestive, inclusiv constipatie si diaree
- pierderea interesului in activitatea sexuala sau incapacitatea de a mai avea o viata sexuala activa
- sentimente de anxietate sau de ingrijorare fara un motiv evident
- autoacuzarea sau acuzarea altora pentru starea de depresie
- lipsa miscarii sau a vorbirii timp de ore intregi.

Alte simptome de depresie pot fi:

- mancatul excesiv si castigul in greutate, care apar mai frecvent decat pierderea poftei de mancare
- cresterea duratei de somn, mai frecventa decat insomnia
- plans facil, manie, stare generala proasta, impreuna cu anxietate si stare de tensiune interioara
- uneori, o senzatie de ingreunare a bratelor sau a picioarelor
- sensibilitate excesiva la rejectie (respingere).

Depresia este o afectiune serioasa la persoanele de orice varsta, dar persoanele invarsta care prezinta simptome de depresie trebuie sa inceapa un tratament cat mai curand posibil. Depresia la

varstnici poate duce la aparitia unei stari de confuzie sau a uitarii (Atentie! Unele medicamente pot provoca de asemenea aparitia acestor simptome).

De asemenea, depresia a fost identificata ca fiind un factor de risc semnificativ de deces la persoanele varstnice care au afectiuni cardiace. Este deosebit de importanta recunoasterea din timp a semnelor de avertizare ale depresiei, pentru ca persoana respectiva sa poata primi un tratament corespunzator cat mai devreme posibil.

Simptomele depresiei sunt adesea subtile la inceput. Poate fi greu de recunoscut ca aceste simptome pot avea legatura intre ele si ca ele pot fi datorate unei depresii.

La copii si la adolescenti simptomele depresiei sunt uneori diferite fata de cele aparute la adulti, ceea ce face ca diagnosticarea si inceperea unui tratament sa fie mai dificila.

Depresia poate duce la suicid. Semnele prevestitoare ale unei tentative de suicid se modifica cu varsta:

- semnele prevestitoare ale suicidului la copii si adolescenti pot fi: preocuparea in legatura cu moartea sau suicidul sau ruperea recenta a unei relatii
- semnele prevestitoare ale suicidului la adulti pot include: abuzul de alcool sau de alta substanta, pierderea recenta a slujbei sau divortul
- semnele prevestitoare ale suicidului la varstnici pot cuprinde: moartea recenta a partenerului de viata sau diagnosticarea de curand cu o boala severa, care ii poate scurta durata de viata.

Mecanism fiziopatologic

Persoana care are depresie se poate simti lipsita de speranta, trista sau nu mai poate simti placere in aproape nimic din ceea ce face. Se poate simti "daramanta" sau descurajata, plange usor. De asemenea poate fi irascibila sau anxioasa sau poate avea un nivel scazut de energie. Adeseori simptomele depresiei pot fi subtile la inceput. Poate fi dificil de recunoscut ca simptomele pot avea legatura intre ele si ca persoana respectiva ar putea avea depresie.

Cele mai semnificative doua simptome ale depresiei sunt:

- tristetea sau lipsa de speranta
- pierderea interesului sau a placerii in efectuarea majoritatii activitatilor din viata de zi cu zi.

Alte simptome pot fi:

- pierderea sau luarea in greutate din cauza modificarilor in apetitul alimentar
- creterea sau diminuarea nevoii de somn
- sentiment de neliniste si incapacitatea de a putea sta linistit sau din contra, sentimentul ca orice miscare necesita un mare efort

- senzatie de oboseala permanenta
- sentimente de vinovatie sau de devalorizare fara un motiv aparent
- ganduri recurente de moarte sau de suicid.

In cazul in care o persoana prezinta cel putin cinci din aceste simptome, pentru o perioada mai lunga de 2 saptamani si daca unul din aceste simptome este fie tristetea, fie pierderea interesului, persoana respectiva este diagnosticata cu depresie majora. Totusi, chiar daca sunt prezente mai putin de cinci simptome, poate fi vorba de o depresie si este nevoie de administrarea unui tratament.

In cazul in care sunt prezente 2 pana la 4 simptome pe o perioada de cel putin 2 ani (la copii – 1 an), poate fi vorba de o forma de depresie pe termen indelungat, numita tulburarea distimica (distimia). Numeroase femei pot avea modificari ale dispozitiei inainte de menstruatie. Simptome premenstruale fizice si emotionale care interfera cu relatiile interpersonale sau cu responsabilitatile cotidiene sunt cunoscute sub denumirea de sindrom premenstrual (SPM). Totusi, femeile care prezinta simptome premenstruale fizice si emotionale care interfera serios cu viata cotidiana pot avea o forma de depresie, denumita tulburare premenstruala disforica.

Multi medici, de obicei generalisti, consulta persoane care prezinta simptome generale care pot fi dificil de atribuit unei depresii. Aceste simptome, care apar in mod frecvent in depresie, pot fi:

- dureri de cap si alte dureri cu diferite localizari
- probleme digestive, inclusiv constipatie si diaree
- pierderea interesului in activitatea sexuala sau incapacitatea de a mai avea o viata sexuala activa
- sentimente de anxietate sau de ingrijorare fara un motiv evident
- autoacuzarea sau acuzarea altora pentru starea de depresie
- lipsa miscarii sau a vorbirii timp de ore intregi.

Alte simptome de depresie pot fi:

- mancatul excesiv si castigul in greutate, care apar mai frecvent decat pierderea poftei de mancare
- cresterea duratei de somn, mai frecventa decat insomnia
- plans facil, manie, stare generala proasta, impreuna cu anxietate si stare de tensiune interioara
- uneori, o senzatie de ingreunare a bratelor sau a picioarelor
- sensibilitate excesiva la rejectie (respingere).

Depresia este o afectiune serioasa la persoanele de orice varsta, dar persoanele invarsta care prezinta simptome de depresie trebuie sa inceapa un tratament cat mai curand posibil. Depresia la varstnici poate duce la aparitia unei stari de confuzie sau a uitarii (Atentie! Unele medicamente pot provoca de asemenea aparitia acestor simptome).

De asemenea, depresia a fost identificata ca fiind un factor de risc semnificativ de deces la persoanele varstnice care au afectiuni cardiace. Este deosebit de importanta recunoasterea din timp a semnelor de avertizare ale depresiei, pentru ca persoana respectiva sa poata primi un tratament corespunzator cat mai devreme posibil.

Simptomele depresiei sunt adesea subtile la inceput. Poate fi greu de recunoscut ca aceste simptome pot avea legatura intre ele si ca ele pot fi datorate unei depresii.

La copii si la adolescenti simptomele depresiei sunt uneori diferite fata de cele aparute la adulti, ceea ce face ca diagnosticarea si inceperea unui tratament sa fie mai dificila.

Depresia poate duce la suicid. Semnele prevestitoare ale unei tentative de suicid se modifica cu varsta:

- semnele prevestitoare ale suicidului la copii si adolescenti pot fi: preocuparea in legatura cu moartea sau suicidul sau ruperea recenta a unei relatii
- semnele prevestitoare ale suicidului la adulti pot include: abuzul de alcool sau de alta substanta, pierderea recenta a slujbei sau divortul
- semnele prevestitoare ale suicidului la varstnici pot cuprinde: moartea recenta a partenerului de viata sau diagnosticarea de curand cu o boala severa, care ii poate scurta durata de viata.

Consult de specialitate

Este indicat sa se cheme imediat o ambulanta (961) sau un serviciu de interventie rapida in cazul in care o persoana:

- nu se poate abtine de la a se vatama pe sine sau pe altcineva
- aude voci
- a avut sau are o tentativa de suicid sau prezinta semne prevestitoare de suicid, cum ar fi faptul ca vorbeste despre suicid sau despre vatamarea unei alte persoane
- prezinta semne de detasare de realitate (psihoza)
- consuma alcool in cantitate exagerata sau droguri.

Expectativa vigilenta

Expectativa vigilenta este o perioada de timp in care persoana respectiva si medicul curant observa simptomele fara sa se administreze un tratament medicamentos.

Expectativa vigilenta poate fi adecvata in cazul in care sunt prezente trairi de tristete, suparare sau melancolie. Totusi, daca simptomele nu se amelioreaza dupa 2 saptamani, se recomanda discutarea cu medicul.

Medici specialisti recomandati

Tratamentul depresiei cuprinde de obicei administrarea de medicamente, unele forme de consiliere profesionala (psihoterapie) sau o combinatie a acestora. Este deosebit de importanta stabilirea unei relatii terapeutice confortabile si de durata cu medicul curant pentru a se putea trata depresia.

Medicul specialist care poate diagnostica si poate trata depresia este medicul psihiatru.

Diagnosticul de depresie mai poate fi pus si de:

- medicul internist
- medicul de familie.

Investigatii

Medicul curant va face o anamneza (adica va pune intrebari in legatura cu starea generala de sanatate) si va efectua o examinare fizica completa. De asemenea, poate recomanda si efectuarea unor teste precum:

- examene de laborator, pentru a se vedea daca simptomele nu sunt cauzate de anumite afectiuni, precum o activitate scazuta a glandei tiroide (hipotiroidism) sau o anemie
- evaluarea starii de sanatate mentale, care implica un interviu cu un profesionist de sanatate mentala (psihiatru)
- teste verbale sau scrise care pot detecta depresia.

Medicul psihiatru poate pune intrebari, pentru a determina cat de mult este afectata persoana respectiva de starea depresiva pe care o are, inclusiv daca au fost sau sunt prezente idei de sinucidere. Daca a existat vreodata o perioada de veselie anormala (excesiva, inadecvata), iritabilitate sau o senzatie de energie intensa care a durat 4 zile sau mai mult, medicul trebuie informat asupra acestui lucru. Episoadele maniacale, sau episoadele mai usoare hipomaniacale, fac parte din tulburarea bipolară.

Unele tipuri de medicamente antidepresive pot agrava simptomele tulburării bipolare, de aceea este foarte important ca simptomele sa fie diagnosticate cu precizie. Atunci cand este consultat medicul curant, este important sa se discute cu acesta despre orice simptom care s-ar putea datora depresiei. Aproximativ jumatate din totalitatea cazurilor de depresie sunt subdiagnosticate si subtratate. De aceea trebuie ca medicii generalisti si medicii de familie sa puna intrebari de rutina legate de depresie, cu ocazia fiecarui consult efectuat.

Tratament

Tratament initial

Tratamentul depresiei poate cuprinde administrarea de medicamente antidepresive, consiliere terapeutica, cum ar fi terapia cognitiv-comportamentala sau o combinatie a celor doua modalitati de

tratament.

Consilierea terapeutică (psihoterapia) poate fi suficientă în cazul depresiei ușoare sau moderate. În cazul în care simptomele de debut sunt severe, cel mai probabil tratamentul inițial va include atât medicamente antidepressive cât și consiliere terapeutică.

Internarea în spital poate fi necesară dacă sunt prezente semne prevestitoare ale unui suicid, ca de exemplu gânduri sau planuri de auto-vătămare sau de vătămare a altei persoane, detașare de realitate (psihoză) sau un consum excesiv de alcool sau de droguri.

Uneori este nevoie de mai multe încercări de a se găsi medicamentul și tipul de psihoterapie care sunt cele mai eficiente la persoana respectivă.

Poate fi necesară o perioadă de 4 până la 12 săptămâni până când medicamentele să își facă efectul, deși de obicei ele acționează mai rapid.

De aceea este foarte important ca persoana cu depresie să colaboreze cu medicul curant pentru a găsi împreună cel mai bun tratament.

La o femeie care a născut de curând, învățarea strategiilor de a face față depresiei postpartum poate ajuta la dobândirea mai rapidă a vindecării.

În cazuri rare, terapia electroconvulsivă (ECT) poate fi opțiunea inițială de tratament pentru persoanele care nu pot lua medicamente antidepressive, care nu au răspuns la alte modalități de tratament sau care au o depresie severă în care sunt prezente simptome psihotice, comportament sinucigă sau incapacitatea de a se hrăni. ECT presupune o stimulare electrică ușoară, aplicată în regiunea templelor, care provoacă o scurtă convulsie. Se consideră că acest procedeu poate determina restabilirea echilibrului substanțelor chimice cerebrale numite neurotransmițori (al căror dezechilibru a dus la apariția depresiei).

Tratament de întreținere

Cel puțin jumătate din cei care au un episod depresiv vor prezenta o recurență a simptomelor (recădere). Continuarea tratamentului pe o perioadă de 7 până la 15 luni după recuperare va duce la scăderea riscului de recădere.

De asemenea, tratamentul de întreținere mai cuprinde și:

- o dietă alimentară echilibrată
- evitarea consumului de alcool
- efectuarea de exerciții fizice în mod regulat
- somn odihnitor.

De asemenea, poate fi extrem de utila acordarea de suport social si moral din partea membrilor familiei si a prietenilor.

Daca este prezenta si o alta afectiune in afara de depresie, este necesara continuarea tratamentului si pentru acea afectiune. Depresia poate fi insotita si de alte tulburari ale dispozitiei, precum anxietatea si tulburarile anxioase, psihoza sau simptome maniacale.

Tratament in cazul agravarii bolii

In cazul in care depresia se agraveaza, la o persoana care urmeaza doar consiliere terapeutica, se poate adauga un medicament antidepresiv.

Datele obtinute din experienta arata ca, in cazul depresiei severe, adaugarea de medicamente la consilierea terapeutica este mai eficienta decat utilizarea doar a psihoterapiei.

La persoanele cu depresie recurenta, poate fi nevoie de tratament cu medicamente antidepresive pentru tot restul vietii.

Daca depresia se agraveaza in timp ce persoana respectiva este deja sub tratament medicamentos si consiliere terapeutica, se pot incerca alte medicamente in locul celui administrat in prezent sau acestea se pot adauga la tratamentul initial.

S-a demonstrat ca terapia electroconvulsivanta (ECT) este o modalitate de tratament eficienta pentru depresia severa sau pentru depresia in care alte tratamente nu au avut efect.

ECT trebuie sa fie continuata cu tratament medicamentos si consiliere, deoarece reaparitia simptomelor este frecventa.

In cazul in care simptomele depresive se accentueaza, este esential ca persoana respectiva sa discute cu medicul pentru a se gasi tratamentul eficient.

Depresia majora poate fi un factor de risc in dezvoltarea afectiunilor cardiace precum boala arterelor coronare sau infarctul miocardic.

Totusi, cel mai mare pericol al depresiei este suicidul. Aproximativ 15% din persoanele cu depresie mor prin suicid.

De retinut!

Avertizarile Asociatiei de Administrare a Medicamentelor si a Alimentelor din Statele Unite (Food and Drug Administration, FDA) cuprind:

- un avertisment vizavi de legatura intre medicamentele antidepresive si riscul de suicid: FDA nu recomanda incetarea administrarii de antidepresive, dar recomanda o atentie speciala la semnele ce prevestesc suicidul in cazul persoanelor aflate in tratament; acest lucru este deosebit de important, in special la inceputul tratamentului sau la modificarea dozelor

- un avertisment vizavi de legatura intre antidepresivul paroxetina (Seroxat) si defectele fetale: administrarea acestui medicament in primele 12 saptamani de sarcina poate creste riscul de aparitie a defectelor fetale.

Oricine poate face depresie, indiferent de varsta, rasa sau statut social. O persoana din 10, care solicita un consult medical are depresie, dar adeseori aceasta este trecuta cu vederea, astfel incat in aproximativ jumatate din aceste cazuri nu este recunoscuta si prin urmare nu este tratata. Netratata, depresia poate duce la scaderea calitatii vietii si la cresterea riscului de suicid.

Mai putin de o treime din persoanele cu depresie urmeaza un tratament profesional. In multe cazuri, atunci cand persoanele afectate de depresie cauta un tratament, medicii generalisti atribuie simptomele altor afectiuni, mai ales daca aceste simptome nu sunt foarte clar conturate.

Persoana afectata poate sa nu realizeze ca are o depresie sau se poate simti jenata, astfel ca nu cauta un tratament. Totusi, este foarte important sa se incerce sa se caute un tratament atunci cand exista suspiciunea ca o persoana draga ar putea avea depresie. Cu cat tratamentul este inceput mai devreme, cu atat sunt sanse mai mari pentru o vindecare rapida si completa. De asemenea este importanta prevenirea recaderii.

Depresia nu este normala la nici o varsta, iar tratamentul este important si trebuie stiut ca:

- depresia este adeseori subdiagnosticata la copii, la adolescenti si la varstnici (la copii si adolescenti, depresia poate fi gresit interpretata ca varietati ale dispozitiei datorate modificarilor hormonale)
- persoanele varstnice pot considera ca este firesc sa se simta deprimata odata cu inaintarea in varsta. Depresia trebuie identificata si tratata cat mai devreme, pentru a se amana cat mai mult posibil apelarea la serviciile de nursing (de ingrijire) la domiciliu. Riscul de deces datorat depresiei, creste semnificativ in timpul primului an in care o persoana invarsta beneficiaza de serviciile de nursing (de ingrijire) la domiciliu.

Implicarea membrilor familiei si suportul oferit de acestia in tratamentul depresiei, poate fi extrem de important, in special in cazul copiilor, adolescentilor si a varstnicilor. Uneori parintii copiilor sau adolescentilor cu depresie pot deveni si ei la randul lor depresivi si pot necesita un tratament. Femeile care au nascut de curand, sunt sfatuite sa invete din timp cum sa faca fata depresiei postpartum; acest lucru le poate ajuta sa se vindece mai repede si sa previna aparitia unei probleme mai severe si mai de durata legata de depresia postpartum.

Tratament ambulator (la domiciliu)

In timp ce psihoterapia si medicamentele antidepresive sunt cele mai eficiente tratamente pentru depresie, tratamentul ambulator este de asemenea important.

Sunt mai multi pasi, pe care persoana in cauza ii poate face pentru a se ajuta pe sine in timpul unui episod depresiv si pentru a preveni episoadele viitoare:

- sa stabileasca teluri realiste pentru sine si sa isi asume o parte rezonabila de responsabilitate
- sa imparta sarcinile mari in unele mai mici, pe care sa le efectueze treptat, dupa ce a stabilit mai intai prioritatile
- sa faca atat cat poate face, atunci cand este in stare
- sa amane luarea deciziilor majore de viata (ca de exemplu schimbarea profesiei, mutarea in alta casa, casatoria sau divortul) atunci cand sunt intr-o perioada de depresie
- sa incerce sa isi impartaseasca sentimentele cu cineva; de obicei este mai bine decat sa se izoleze sau sa fie secretoasa
- sa ii lase pe cei din familie sau pe prieteni sa o ajute
- chiar daca nu se simte motivata, sa incerce sa participe la activitati religioase, sociale sau de alt tip
- sa faca cu regularitate exercitii fizice
- sa aiba o alimentatie echilibrata; in cazul in care pofta de mancare lipseste, sa consume mai degraba gustari mici cantitativ decat portii mari de mancare
- sa aiba un somn corespunzator

(Daca sunt prezente tulburari ale somnului se recomanda:

- sa mearga la culcare la aceeasi ora in fiecare seara si, mai important, sa se scoale la aceeasi ora in fiecare dimineata
- sa aiba un dormitor intunecos si ferit de zgomote
- sa nu face exercitii fizice dupa ora 17.00
- sa evite consumul de bauturi cofeinizate dupa ora 17.00
- se evite folosirea de medicamente pentru somn neprescrise de medic, sa evite consumul de alcool, deoarece acestea pot provoca un somn neodihnitor si pot interactiona cu medicamentele antidepresive)
- sa aiba rabdare au propria persoana: sa isi aminteasca si sa isi spuna ca depresia nu este din cauza ei si ca nu poate fi depasita doar cu propria vointa, ca tratamentul este necesar in cazul depresiei, la fel ca in orice alta afectiune
- sa incerce sa aiba mereu o atitudine pozitiva, optimista, sa isi aminteasca si sa isi spuna, ca este nevoie de timp pana va incepe sa se simta mai bine si ca dispozitia se va ameliora treptat, putin cate putin.

Modalitati de ajutorare a unei persoane cu depresie

Este important pentru o persoana cu depresie ca cei din jurul ei sa aiba o atitudine suportiva si incurajatoare. Pentru cei care nu au avut niciodata depresie, este dificil sa inteleaga cat de lipsit de speranta si de descurajat se poate simti cineva cu aceasta afectiune.

Este important de reamintit ca depresia este la fel de dezabilitanta ca orice alta afectiune majora si ca

din cauza ei persoana respectiva isi poate indeplini obligatiile sociale, familiale, profesionale sau scolare/academice cu dificultate.

Ca si alte afectiuni, depresia necesita tratament, timp si rabdare.

Cei din jur sunt sfatuiti sa evite oferirea de sfaturi, dar e bine sa incurajeze persoana respectiva sa caute tratament si sa il continue. Totusi, in cazul in care observa prezenta de semne prevestitoare de suicid, cum ar fi faptul ca vorbeste despre suicid sau despre vatamarea cuiva, semne de detasare de realitate (psihoza) sau consumul de alcool in exces sau de droguri, este recomandat sa contacteze imediat medicul persoanei respective.

Daca se pare ca persoana cu depresie este in pericol iminent, este indicat ca cei din jur sa sune la ambulanta (961) sau la alte servicii de interventie rapida (112).

Optiuni de medicamente

Adeseori depresia este subdiagnosticata si subtratata. Majoritatea persoanelor cu depresie au nevoie de medicamente antidepresive. Antidepresivele pot ameliora sau pot indeparta simptomele depresive. Sunt disponibile cateva optiuni de medicamente.

Nu s-a demonstrat ca un medicament ar fi mai eficient decat altul; totusi, difera efectele secundare ale medicamentelor. Persoana in cauza poate decide impreuna cu medicul curant ce medicament este cel mai potrivit pentru sine. Este bine de retinut ca poate fi nevoie de o perioada de timp de 4 pana la 12 saptamani de tratament, pana ca medicamentul sa aiba eficacitate maxima, desi actiunea poate aparea mai repede. Daca un medicament anume nu are efect, se pot incerca altele inainte de a se abandona.

Medicamentele influenteaza substratul chimic al creierului in diferite moduri, de aceea se pot incerca mai multe medicamente diferite sau o asociere a acestora, pentru a gasi cel mai bun tratament pentru fiecare persoana in parte. La majoritatea oamenilor se gaseste relativ repede medicamentul eficient, dar la unii depresia poate fi mai dificil de tratat. In unele cazuri, poate fi necesara o asociere de antidepresive.

Uneori poate fi eficace o asociere intre un antidepresiv si un tip diferit de medicatie, cum ar fi un stabilizator al dispozitiei sau un anxiolitic.

Atunci cand se administreaza un tratament antidepresiv, este important ca medicamentele sa fie luate asa cum sunt prescrise de medicul curant. Pot trece mai multe saptamani pana sa se observe o ameliorare a simptomelor.

Efectele secundare se pot diminua pe masura ce organismul se acomodeaza cu medicamentele. Daca persoana respectiva decide sa intrerupa administrarea tratamentului, este important ca acest lucru sa fie facut treptat, prin scaderea dozei in mai multe etape, de-a lungul unei perioade de timp de cateva saptamani. Oprirea brusca a antidepresivelor poate duce la aparitia simptomelor de sevraj. De aceea trebuie ca oprirea sau schimbarea medicatiei sa se discute cu medicul psihiatru.

Medicamentele antidepresive sunt:

- inhibitorii selectivi ai recaptarii serotoninei (ISRS, SSRI), precum Prozac, Zoloft, Fevarin, Seroxat sau Cipralex
- antidepresive triciclice si tetraciclice, precum Amitriptilina, Anafranil (clomipramina) sau Ludiomil (Maprotilina)
- antidepresive atipice, precum Wellbutrin, Efectin sau Remeron
- inhibitori ai monoaminoxidazei (IMAO).

De retinut!

In cazul in care persoana cu depresie decide impreuna cu medicul psihiatru ca este nevoie de un tratament medicamentos, sunt anumite lucruri care trebuie luate in considerare in alegerea medicamentului cel mai indicat:

- cunoasterea efectelor secundare ale medicamentului
- informarea medicului in legatura cu toate afectiunile medicale curente si cu toate medicamentele administrate in prezent, inclusiv cele care sunt luate fara prescriptie medicala, cele din plante sau suplimentele nutritive, astfel incat medicul sa poata aprecia daca exista riscul unei potentiale interactiuni medicamentoase
- persoanele invarsta pot avea nevoie de doze mai mici si poate fi nevoie de o perioada de timp mai indelungata pana ca medicamentul sa intre in actiune
- medicul va trebui sa monitorizeze evolutia pentru a determina daca un medicament anume este eficient la persoana respectiva
- adeseori primul medicament administrat este eficient in tratarea depresiei; daca nu, exista si alte optiuni de medicamente care de regula dau rezultate. Se poate intampla sa fie nevoie de mai multe incercari cu medicamente diferite inainte de a se gasi acela care actioneaza cel mai bine la acea persoana
- din momentul in care persoana incepe sa se simta mai bine, poate fi nevoie de continuarea tratamentului pentru o perioada de 7 pana la 15 luni sau mai mare, pentru a scadea probabilitatea aparitiei unui nou episod de depresie
- unii oameni pot necesita tratament cateva luni pana la cativa ani (tratament de intretinere), in timp ce altii au nevoie de medicatie pentru tot restul vietii, in special cei care au avut mai multe episoade de depresie majora.

În luarea deciziei legate de medicamentul pe care trebuie să îl prescrie, medicul psihiatru va lua în considerare următoarele:

- răspunsul persoanei respective la medicamente în episoadele depresive pe care le-a avut anterior
- dacă persoana respectivă are și alte afecțiuni medicale, astfel încât antidepresivele să nu interacționeze cu celelalte medicamente administrate concomitent
- dacă antidepresivul administrat va determina înrăutățirea unei alte afecțiuni medicale coexistente sau o va face mai dificil de tratat
- vârsta persoanei și starea ei generală de sănătate (vârșnicii pot necesita doze mai mici de antidepresive)
- cât de deranjante sunt pentru persoana respectivă efectele secundare care ar putea apărea în cursul tratamentului.

Unii oameni cu depresie nu continuă administrarea tratamentului antidepresiv sau îl iau sporadic. Este deosebit de important ca medicamentele să fie luate în continuare, așa cum au fost ele prescrise, chiar și după ce simptomele au dispărut, pentru a se preveni recăderea sau agravarea simptomelor depresive.

Efecte secundare

Adeseori este nevoie de administrarea antidepresivelor pentru o perioadă de timp de 4 până la 12 săptămâni până ca acestea să înceapă să îndepărteze complet simptomele depresive, deși de multe ori se poate observa apariția unui beneficiu în 2 până la 3 săptămâni.

În tot acest timp, pot apărea însă efectele secundare ale medicamentelor. Multe din acestea sunt temporare și dispar în timp ce se continuă administrarea tratamentului, însă altele (cum ar fi uscarea gurii, constipația și efectele sexuale) pot persista. Persoana respectivă nu trebuie să oprească administrarea medicamentului fără să se consulte cu medicul curant, decât cu excepția cazurilor în care apar dureri în piept, urticarie, respirații superficiale, tulburări în deglutiție (înghițire) sau tumefierea buzelor.

Se recomandă contactarea imediată a medicului psihiatru în cazul în care apare oricare din aceste efecte secundare severe. În cazul în care efectele secundare sunt mai puțin severe dar sunt supărătoare, este indicată discutarea acestui lucru cu medicul psihiatru curant pentru a se vedea dacă trebuie continuat tratamentul cu acel medicament sau acesta trebuie înlocuit cu altul. Există numeroase modalități de contracarare a efectelor secundare ale medicației atunci când acestea sunt deranjante.

Poate fi nevoie ca medicamentele antidepresive să fie administrate în doze mici la început, apoi să se crească gradat, în special la persoanele vârstnice. Ele trebuie oprite treptat, prin scăderea dozei în

cursul unei perioade mai lungi de timp. In cazul in care anumite antidepresive sunt intrerupte brusc, pot aparea efecte negative sau pot reapare simptomele depresive.

Unele persoane cu depresie, si mai ales cele varstnice, care urmeaza un tratament cu anumite medicamente pentru alte afectiuni (nelegate de depresie) necesita o monitorizare atenta. Unii oameni au o probabilitate mai mare de a dezvolta efecte adverse daunatoare din cauza administrarii mai multor medicamente diferite in acelasi timp.

Tratament chirurgical

Nu exista un tratament chirurgical in cazul depresiei.

Alte tratamente

Consilierea terapeutica este o parte importanta in tratamentul depresiei. Terapii complementare cum ar fi terapia prin masaj, pot de asemenea sa ajute la obtinerea unei vindecari mai rapide si la imbunatirea calitatii vietii.

Terapia de familie poate fi de ajutor, persoanei respective si celor din jur, sa faca fata depresiei.

Terapia electroconvulsivanta (ECT) poate fi folosita in cazul celor care nu pot lua medicamente antidepresive, care nu au raspuns la alte tratamente sau care au o depresie severa si prezinta simptome psihotice, comportament sinucigas sau incapacitatea de a se hrani.

Psihoterapia este o parte importanta a tratamentului depresiei.

Tipurile de psihoterapie cele mai folosite sunt:

- terapia cognitiv-comportamentala, un tip de psihoterapie care invata o persoana cum sa aiba o viata mai sanatoasa prin modificarea anumitor modalitati de a gandi sau de a se comporta; acest tip de consiliere terapeutica se poate face individual sau in grupuri de terapie ce cuprind persoane cu probleme asemanatoare
- terapia interpersonală, care pune accent pe relatiile sociale si interpersonale si pe problemele asociate cu acestea
- terapia de tip problem-solving, care pune accent pe problemele actuale cu care se confrunta persoana respectiva si ajutorarea ei in gasirea de solutii la aceste probleme
- terapia familiala, un tip de consiliere in care este implicata intreaga familie.

Terapia electroconvulsivanta (ECT – electroconvulsive therapy) poate fi folosita in tratarea depresiei severe sau a depresiei care nu a raspuns bine la asocierea medicamentelor cu psihoterapie. De asemenea, ECT poate fi o optiune de tratament la o persoana care nu poate tolera efectele

secundare ale antidepresivelor.

Metode moderne de ECT constau in stimularea electrica usoara a creierului in timp ce persoana respectiva este inconstienta (aflata sub anestezie generala) si reprezinta o modalitate eficace de tratament pentru depresie.

Efectele secundare ale ECT pot fi pierderea de memorie si confuzia.

De retinut!

Poate fi dificil de luat decizia de a apela la terapia electroconvulsivanta. Desi ECT poate fi foarte eficienta in tratamentul depresiei, pot aparea pierderi de memorie pe termen scurt, confuzie, greturi, dureri de cap si dureri in osul maxilar care sa dureze cateva ore – uneori pot dura chiar cateva zile – dupa aplicarea acestei proceduri.

La unele persoane, ECT poate provoca pierderi de memorie pe termen lung.

Terapii complementare care pot fi utilizate in tratamentul depresiei sunt:

- preparatele obtinute din planta St. John: s-a demonstrat ca sunt eficiente in depresia usoara sau moderata, dar pot interactiona cu alte medicamente
- uleiul de peste ce contine acizi grasi omega-3: in prezent sunt in desfasurare studii pentru a se vedea daca are efect antidepresiv
- SAM-e (S-adenozilmetionina), o substanta care, in mod natural, face parte din plante si din celulele animale – este folosita uneori in tratamentul depresiei; sunt date care arata ca SAM-e poate fi utila in ameliorarea simptomelor depresive, dar sunt necesare mai multe studii pentru a se evalua siguranta si eficacitatea administrarii ei.

Iarba St. John

Iarba St John este in prezent testata in Statele Unite pentru a se determina siguranta si eficacitatea administrarii ei. Pana acum, rezultatele sunt diferite.

S-a demonstrat ca iarba St. John de inalta calitate are efect in depresia usoara sau moderata; s-a aratat chiar ca are aceeasi eficacitate ca si alte antidepresive si ca are mai putine efecte secundare.

Totusi, s-au descoperit unele interactiuni negative si periculoase intre iarba St. John si unele medicamente, in special cele folosite in tratamentul SIDA.

De aceea este important ca:

- medicul psihiatru curant sa fie instiintat ca persoana respectiva utilizeaza iarba St. John, mai ales daca ia si alte medicamente in acelasi timp
- sa se evite asocierea intre iarba St. John si alte medicamente antdepresive, deoarece se poate ajunge la o supramedicamentatie, care poate avea efecte secundare severe.

In prezent iarba St. John nu este aprobata oficial de Asociatia pentru Administrarea Medicamentelor si a Alimentelor (Food and Drug Administration – FDA) din Statele Unite, iar calitatea – si prin urmare si eficacitatea ei – poate varia.

Acizii grasi omega-3

Sunt putine informatii care sustin ca o doza zilnica, in cantitate mica, de acizi grasi omega-3, poate fi benefica, fie unica, fie in asociere cu un medicament antidepresiv. In timp ce datele privitoare la eficacitatea lor in depresie sunt inca neconcludente, cercetarile arata ca administrarea de acizi grasi omega-3 poate fi utila in alte afectiuni medicale, precum artrita si bolile cardiovasculare.

Asociatia Americana de Cardiologie (AHA – American Heart Association) recomanda consumul de peste cel putin de doua ori pe saptamana, plus alte alimente bogate in acizi grasi omega-3. In cazul persoanelor cu boli cardice, AHA sugereaza consumul de suplimente nutritive obtinute din ulei de peste, cu acordul medicului cardiolog curant.

Desi este posibil ca o persoana sa nu poata preveni aparitia unui prim episod de depresie, se poate preveni aparitia unei recurente (recadere) sau a unei agravari a simptomelor prin:

- luarea cu regularitate a medicamentelor, asa cum au fost ele prescrise; adeseori depresia reapare deoarece tratamentul antidepresiv este oprit prea devreme sau nu este luat asa cum a fost prescris de medicul psihiatru
- continuarea administrarii medicatiei pentru cel putin 7 pana la 15 luni de la ameliorarea simptomelor; luarea in continuare a medicamentelor chiar si dupa ce persoana respectiva a inceput sa se simta mai bine, ajuta la prevenirea reaparitiei simptomelor depressive
- continuarea terapiei cognitiv-comportamentale chiar si dupa ce tratamentul medicamentos a fost oprit; cercetatorii au demonstrat ca persoanele care au continuat sa faca acest tip de consiliere terapeutica inca 2 ani de zile de la oprirea medicamentelor au avut o rata mai mica de recadere
- dieta alimentara echilibrata
- exercitii fizice efectuate cu regularitate
- cautarea imediata a unui tratament, atunci cand persoana respectiva incepe sa observe ca apar noi simptome de depresie sau ca cele prezente se accentueaza, precum ar fi trairile de lipsa de speranta, tristete sau pierderea interesului sau a placerii in majoritatea activitatilor
- mentinerea unui program regulat de somn
- evitarea consumului de alcool sau de droguri.

Este dificil sa se poata preveni toate recaderile depresiei. Totusi, persoana respectiva poate reusi sa previna aparitia sau sa reduca severitatea unor episoade viitoare.

In cazul in care urmeaza un tratament de intretinere cu o doza minima eficace de antidepresiv,

trebuie sa se asigure ca ia toate medicamentele asa cum au fost ele prescrise de medicul curant. Este important sa nu renunte la sedintele de consiliere. De asemenea este important sa apeleze la ajutor atunci cand observa ca apar primele simptome de depresie, in special daca episoadele depresive sunt de regula moderate sau severe.

Busuiocul combate depresia

Raspandeste un parfum foarte agreabil si da o savoare speciala mancarurilor. Dar busuiocul este la fel de apreciat si datorita virtutilor sale terapeutice

Busuiocul este originar din India, dar este cultivat de multa vreme si in Europa, in special in bazinul mediteraneean. In medicina naturista este apreciat mai ales datorita proprietatilor sale antispastice. Este bogat in vitaminele A si C, calciu si fier, asa incat ai numai de castigat utilizandu-l ori de cate ori este posibil. In scopuri medicinale se folosesc frunzele si florile, care contin clorofila si un ulei esential bogat in estragol si eugenol. Favorizeaza digestia, combate anemia, durerile de stomac, balonarea si constipatia. Ceaiul de busuioc dinamizeaza sistemul nervos, iar esenta care se extrage din planta este utilizata cu succes in aromoterapie, pentru combaterea depresiei.

In masaj, acest ulei detensioneaza si relaxeaza muschii. Infuzia obtinuta din frunze ajuta la digestie, in special cand exista tulburari de origine nervoasa. Poti trata o indigestie pasagera daca rontai o frunza verde de busuioc. Datorita continutului ridicat in clorofila, aceasta planta s-a dovedit un remediu eficient impotriva anemiei.

Efectul preparatelor

Ceaiul de busuioc calmeaza angoasele, durerile de cap, imbunatateste memoria si capacitatea de concentrare, combate insomniile de origine nervoasa, calmeaza sistemul nervos. Poate fi utilizat cu succes in combaterea balonarii, febrei, arsurilor gastrice, aerofagiei, senzatiei de greata, constipatiei, spasmelor ce pot aparea dupa o masa copioasa. Infuzia se prepara cu o lingurita de planta la 100 ml apa clocotita. Se lasa sa infuzeze 10 minute, apoi se strecoara. Se bea cate o cana dupa fiecare masa principala.

* **Iata o reteta indiana pentru combaterea febrei:** fierbe 500 ml de apa, adauga o lingurita de busuioc, o jumatate de lingurita de pudra de scortisoara, o jumatate de lingurita de zahar brun. Lasa sa infuzeze 10 minute, apoi strecoara. Bea cate doua inghituri la fiecare doua ore.

* **Ceaiul concentrat este un bun energizant.** Se pune un pumn de planta uscata si maruntita la 250 ml apa rece, se fierbe doua minute, se infuzeaza inca 5 minute, apoi se strecoara. Se beau doua cani pe zi. Aceasta reteta este utila si femeilor care alapteaza, deoarece stimuleaza lactatia. Decoctul energizant se poate prepara si din seminte de busuioc: o lingura la 500 ml apa rece, se fierbe cinci minute, se infuzeaza inca 10, apoi se strecoara. Aceasta cantitate se bea in cursul unei zile.

* **Decoctul din busuioc ajuta la vindecarea infectiilor de la nivelul cailor respiratorii, stimuleaza eliminarea secretiilor, calmeaza tusea si faciliteaza respiratia.** Se folosesc o lingura de planta, cateva cuisoare si un varf de lingurita de sare obisnuita. Se fierb toate in 500 ml apa pana scade apa la jumatate. Se indulceste cu miere. Se beau doua cani pe zi.

* **Maceratul la rece de busuioc este considerat un elixir al tinereții,** fiind recomandat in caz de imbatranire prematura, tulburari de menopauza, andropauza, sterilitate, frigiditate. Este un regenerador rapid, avand si efectul de a incetini procesele care conduc la imbatranire. In 200 ml apa rece se pun 4 lingurite de busuioc, se tin timp de 8 ore, apoi se filtreaza. Se bea pe stomacul gol, de preferinta dimineata.

* **Daca vrei sa scapi de constipatie iti va fi de folos vinul cu busuioc.** Cum il prepari? Se pune o mana de frunze intr-un litru de vin si se lasa sa macereze trei zile. Din aceasta licoare se bea cate un pahar pe zi.

* **Extern,** sub forma de comprese, ceaiul este util in calmarea iritatiilor cutanate, a arsurilor solare, a intepaturilor de insecte. Decoctul se mai poate folosi sub forma de gargara in caz de leziuni bucale, afte, faringite, angine. Atentie! Femeile insarcinate nu trebuie sa-l foloseasca deoarece poate provoca iritatii. Sub forma de gargara, infuzia de busuioc este recomandata ca remediu impotriva inflamatiilor mucoasei bucale si a durerilor de gat.

In bucatarie

Se foloseste in special la sosuri, omlete, aluaturi. Pentru a prepara sosuri si salate delicioase, evita sa toci frunzele. Savoarea plantei se va pastra intacta daca frunzele sunt doar rupte in doua-trei bucati. Un buchetel de busuioc pastrat undeva in bucatarie este suficient pentru a tine la distanta mustele. Daca te-a piscat sau te-a intepat o insecta, freaca imediat zona iritata cu o frunza proaspata.

Cuprins

Atentie la stres si suparari

Stresul poate cauza probleme de ordin psihic foarte grave

Stresul cronic i efectele lui distrug toare

Proprietatile plantei adaptogene Rhodiola rosea

Solutia naturala propusa de CaliVita International pentru combaterea stressului depresiei

RHODIOLIN - produsul naturist adaptogen cu efecte deosebite in Combaterea Stresului Psihic, Prevenirea Infarctului, Purificarea Sangelui

Afectiuni si simptome in care este recomandat

Care sunt beneficiile pe care le ofera produsul Rhodiolin prin extractul de Rhodiola Rosea?

Marturii de la consumatori

Eficacitatea clinic a Rhodiolinului dovedita prin studii de specialitate

O cura cu produsul naturist Rhodiolin poate aduce in corp auto-reglari la toate nivelele

Dozare, tolerabilitate și siguranță

Concluzii



Cum sa comandati cu 10% mai ieftin (la pret de depozit)

**Beneficiati ACUM de 10% DISCOUNT la Toate Preturile produselor Calivita!
(acest discount se aplica atat primei comenzi, cat si comenzilor ulterioare)
PLUS Livrare Gratuita la prima comanda!**



Puteti beneficia de aceasta Super Promotie si de Pretul Special (de depozit), folosind o **legitimatie pentru reducerea de 10%, reducere care se va aplica automat la orice produs cumparat.**

Este foarte simplu sa primiti o astfel de legitimatie (Card de membru). Cum?

Dati [click aici](http://www.calivita.ro/registration/0402201050) (<http://www.calivita.ro/registration/0402201050>)

Urmati pasii, completati formularul si vi se va emite un card de membru, care va deveni activ doar în momentul în care ați pus în coșul de cumpărături produsele/promoția aleasă de dumneavoastră.

Faptul că vi se emite cardul de membru (codul pentru reducere)

NU implică nici o taxa lunar ulterioara sau o alta obligație fiscală din partea dvs.

Plățiți doar contravaloarea produselor Calivita comandate.

Pe viitor, NU sunteți obligați să dați un anumit număr de comenzi lunar -

Comandați numai CE, CAT și CAND aveți nevoie!

De ce să plătim mai mult dacă avem posibilitatea să plătim mai puțin (cu 10%) ?

Calivita oferă **Garantie 100%** produselor sale, cu **drept de returnare în 30 de zile.**

Ele sunt comercializate în întreaga țară încă din 1994.

Toate produsele Calivita au fost avizate de către FDA (Food and Drug Administration) și GMP (Good Manufacturing Practice).

Totodată, ele sunt avizate și de către Ministerul Sănătății din România.

Întrebări frecvente (FAQ): <http://www.terapii-naturiste.com/ajutor-clienti.htm>





Cum sa comandati cu 10% mai ieftin (la pret de depozit)

Dar asta nu este tot! Dupa inscriere, veti primi **Gratuit Pachetul de Start** care cuprinde:

- **Catalogul** de produse Calivita
- **Ghidul** produselor Calivita
- **DVD** motivational
- Abonament lunar la **Revista CaliNews**
- **Cardul de membru** Calivita (cu codul dvs pentru reduceri)



In PLUS... **Ca membru Calivita, veti beneficia si de alte avantaje:**

- veti primi produsele direct de la depozitul central Calivita Romania, la cel mai Scazut Pret de Distributie!
- veti primi *consultanta medicala gratuita* la unul din sediile companiei
- veti primi *revista CaliNews* cu informatii de actualitate si utile pentru sanatatea dvs
- veti fi anuntat si veti beneficia de toate Promotiile Calivita
- aveti posibilitatea de a participa la *excursiile si seminariile organizate de firma*
- *veti beneficia de transport GRATIS* prin Curier Rapid sau Posta Romana, in orice colt al tari



Cadou special! Vetii primi prin email, un link de unde puteti descarca **Gratuit cartea electronica "Mii de Retete, Remedii si Tratamente Naturale, pentru 300 de Afectiuni, explicate simplu, pe intelesul tuturor. (693 de pagini, in format PDF)**

Plus **BONUS** alte 100 de carti electronice (cu peste 10,000 de pagini in total) !

Detalii aici: <http://www.terapii-naturiste.com/carte-electronica-medicina-naturista.htm>





Cum sa comandati cu 10% mai ieftin (la pret de depozit)



Daca NU doriti sa completati formularul/sa va inscrieti, pentru a beneficia de toate beneficiile mentionate mai sus, dar vreti totusi **sa obtineti reducerea de 10%** pentru a putea cumpara produsul/produsele dorite, puteti alege una dintre variantele de mai jos (pe care o considerati ca fiind cea mai avantajoasa pentru dumneavoastra):

- Sunati la **0256.291.219 / 0744.399.819 / 0372.742.360** / spuneți că doriți să comandați pe codul **040 220 1050** (codul pentru cumpărături cu reducere) urmatoarele produse..., apoi spuneți adresa și numele la care să va trimit coletul, modalitatea de trimitere (poșta normala sau curier rapid) si numarul de telefon.
- Trimiteti un **email la adresa posta@calivita.ro**, scrieți că doriți să comandați pe codul **040 220 1050** (codul pentru cumpărături cu reducere) urmatoarele produse..., apoi spuneți adresa și numele la care să se trimită coletul, modalitatea de trimitere (poșta normala sau curier rapid) si numarul de telefon.
- Comandati direct la unul magazinele Calivita din principalele orase ale tarii, furnizand urmatorul **COD DE MEMBRU: 0402201050 - Dan Paunescu**



Lista de magazine: <http://www.terapii-naturiste.com/magazine-Calivita-Romania.htm>

**COMANDATI DIRECT IN MAGAZINUL CALIVITA DIN ORASUL DVS.
CODUL DE MEMBRU 040 220 1050 – Dan Paunescu**

(Nu uitati sa notati codul de membru in telefon sau pe un biletel si sa il prezentati in magazin pentru a beneficia de produse la cel mai mic pret – pretul de depozit.)



Daca doriti detalii/informatii suplimentare, sau daca doriti sa comandati, va rog sa ma contactati:

Dan Paunescu (Craiova)
<http://www.calivita.ro/registration/0402201050>

Tel: 0727 35 97 97
Email: info@terapii-naturiste.com

Alte carti electronice:
<http://www.terapii-naturiste.com/gratis/carti.htm>

Promotii si oferte Calivita:
<http://www.terapii-naturiste.com/promotii-oferte-Calivita.php>

Cum devin membru in reseaua Calivita:
<http://www.terapii-naturiste.com/cumpara-mai-ieftin--produse-Calivita.php>

Ce trebuie sa stiu despre afacerea Calivita:
<http://www.terapii-naturiste.com/cum-sa-fac-afacerea-Calivita.php>



Asistenta comenzi

0727 35 97 97



- * numar disponibil in intervalul 12:00-19:00
- * detalii puteti afla triminand intrebarile dvs. la adresa info@terapii-naturiste.com