



UNIUNEA EUROPEANĂ



Instrumente Structurale
2014-2020



ACCES *la* SĂNĂTATE



ADRA
ROMÂNIA

S O A R E S A N A T A T E



Indispensabile supraviețuirii fizice, razele solare în exces pot constitui un risc pentru sănătate.

Beneficiile razelor solare

O armă împotriva microbilor

Razele ultraviolete (UV) pot distruge chiar și cele mai rezistente bacterii (de ex. bacilul tuberculozei). Pentru a asigura o atmosferă igienică în locuința dvs., lăsați ca soarele să pătrundă prin ferestrele deschise.

Efectul antirahitic

Razele ultraviolete ajută la sinteza vitaminei D la nivelul pielii și astfel previn rahitismul. Expunerea insuficientă la razele soarelui favorizează apariția bolii rahitice. Ea apare mai ales la copii și se manifestă în principal prin deformarea oaselor lungi (antebrațe, gambe, coaste) și întârzierea creșterii.

Alte efecte benefice ale razelor solare

- stimulează circulația sanguină și respirația
- stimulează pancreasul, glandele salivare, paratiroide, suprarenale, hipofiza, timusul și gonadele.

Efecte nedorite

Cu toate că sunt necesare pentru menținerea vieții și a sănătății, razele solare în exces pot constitui un risc pentru sănătate.

- **Arsura solară.** Expunerea excesivă la soare poate duce la arsuri și ulterior la descuamarea (desprinderea) stratului superficial al pielii.
- **Insolația.** Radiațiile solare de intensitate mare pot să producă insolație, adică inflamația învelișurilor creierului, cu consecințe uneori foarte grave.
- **Urticaria solară.** În cazul persoanelor cu urticarie solară, expunerea la soare declanșează prurit intens (mâncărime) la nivelul tegumentelor.
- **Cancerul de piele.** Studiile medicale arată că aprox. 90% din cancerele de piele înregistrate la rasa albă apar pe acele părți ale corpului care sunt expuse de regulă la soare. Statisticile din Statele Unite au evidențiat că într-un singur deceniu, din 1975 până în 1985, numărul cazurilor de melanom malign din această țară s-a dublat din cauza expunerii abuzive la soare.

Recomandări pentru o expunere rațională

- Nu depășiți durata optimă de expunere zilnică: 10–15 minute!
- Nisipul, suprafața mării și în mod deosebit zăpada creează condiții de apariție rapidă a arsurilor; luați-vă măsuri de protecție adecvate! Protejarea suplimentară se impune și în cazul altitudinilor ridicate (la munte).
- Dacă faceți plajă, alegeți orele cele mai acceptabile: dimineața înainte de ora 11 și după-amiază după ora 16!
- Dacă aveți un ten mai alb, trebuie să vă protejați cu mai multă grijă, deoarece tenul deschis este mai sensibil la efectele nedorite ale expunerii la soare.
- Expunerea trebuie să fie progresivă. În cadrul curei heliomarine, puteți începe cu 10-15 minute de plajă, apoi, în fiecare zi, puteți mări durata de expunere cu 5 minute, fără a depăși însă o durată totală de 3 ore.
- Dacă ocupația sau alte împrejurări vă obligă să stați zilnic la soare un timp îndelungat, protejați-vă pielea purtând îmbrăcăminte adecvată, pălărie și utilizați unguente sau loțiuni protectoare. Pentru o protecție reală, folosiți loțiunile cu factor de protecție de cel puțin 15. La mare este indicată folosirea loțiunilor rezistente la apă.

Ochelarii de soare

- Expunerea pe termen lung la ultraviolete crește și riscul de cataractă.
- Alegeți ochelarii cu lentile care oferă protecție maximă față de razele UV.
- Căutați ochelari de soare a căror formă să nu permită pătrunderea radiațiilor UV dinspre lateral sau pe deasupra.



Bronz natural/artificial

În ciuda popularității de care se bucură, bronzarea naturală implică riscuri considerabile.

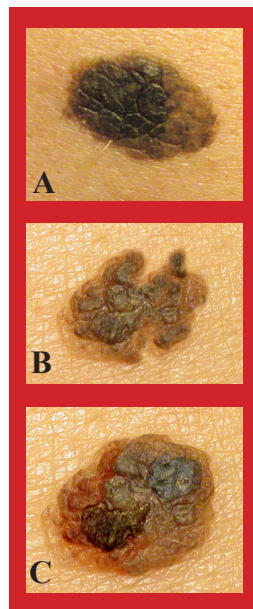
Bronzarea artificială prin expunere la razele ultraviolete produse de lămpile speciale crește riscul de apariție a cancerului de piele și induce leziuni care fac pielea mai vulnerabilă la razele solare.



Abecedarul depistării precoce a melanomului

Pentru depistarea precoce a eventualelor leziuni canceroase ale pielii, aspectul petelor pigmentare ale pielii trebuie urmărit permanent. Dacă un neg colorat prezintă una din următoarele modificări, adresați-vă imediat dermatologului.

- A. Asimetrie:** o jumătate a negului are o colorație diferită de cealaltă.
- B. Bordură:** marginea negului este neregulată, zimțată sau rău delimitată.
- C. Culoare:** culoarea negului variază de la o regiune la alta, având diverse nuanțe de maro, negru, uneori alb, roșu sau albastru.
- D. Diametru:** de obicei melanoamele au diametrul mai mare de 6 mm, dar pot fi și mai mici.
- E. Evoluție:** Chiar dacă este mai mic de 6 mm, dacă un neg își modifică aspectul, produce mâncărime sau sângerează, trebuie să vă prezentați la dermatolog.



SANATATE ER



După 3-5 minute de la oprirea respirației,
creierul suferă leziuni ireversibile.

Compoziția aerului

Aerul pe care îl respirăm este compus în principal din două gaze: azot (78%) și oxigen (21%). Restul de 1% este reprezentat de bioxidul de carbon și, într-o proporție mică, de hidrogen, ozon și alte gaze rare. Aerul mai încorporează cantități variabile de vapori de apă și o serie întreagă de particule solide, cum ar fi praful și microorganismele.



Ionii negativi

Calitățile deosebite ale aerului proaspăt se datorează printre altele și prezenței ionilor negativi de oxigen. Aceștia stimulează mișcările cililor din căile respiratorii, au efect relaxant și de reducere a anxietății, stimulează activitatea creierului etc. Ionii negativi se găsesc din abundență în aerul atmosferic din vecinătatea pădurilor, mai ales a pădurilor de brazi, în apropierea litoralului și după furtunile însoțite de descărcări electrice. Concentrația ionilor negativi atmosferici scade odată cu venirea fronturilor atmosferice calde, uscate sau în zonele poluate și, bineînțeles, în încăperile neaerisite sau acolo unde se fumează.

Cum să respirăm corect

Respirația

În fiecare minut respirăm în medie de 12 ori. Prin respirație, corpul preia din atmosferă oxigenul necesar arderilor din celule, îl transportă până la acestea și elimină bioxidul de carbon rezultat.

Respirația fiziologică

Nasul are un rol foarte important în respirație, putând fi comparat cu un aparat superperformant de condiționare a aerului. El dirijează aerul în căile respiratorii, îl încălzește sau îl răcește, îl umezește și îl filtrează. Multe boli ale căilor respiratorii (rinite, angine, amigdalite, laringite, bronșite etc.) apar în urma respirației susținute prin cavitatea bucală. Respirația bucală are legătură strânsă și cu sinuzitele și otitele.

Cum să respirăm corect

Mișcările respiratorii trebuie să fie ample și profunde. Respirația corectă presupune o poziție corectă a corpului. Spatele trebuie să fie cât mai drept, iar umerii trași spre spate, în așa fel încât pieptul să fie bombat înspre înainte.



O poziție încovoiată afectează mult calitatea respirației. Dacă ați avut curiozitatea să urmăriți felul în care respiră un sugar sănătos, ați putut observa tabloul perfect al felului cum ar trebui să respirăm în condiții normale.

Suflarea corectă a nasului

Ambele nări trebuie golite perfect prin suflarea lor alternativă. Suflarea nasului trebuie repetată ori de câte ori este necesar.

Exercițiul fizic ajută respirația



Activitatea fizică ameliorează performanțele respiratorii proporțional cu gradul de antrenament. Efortul fizic moderat și regulat este considerat cel mai fiziologic tip de stres la care poate fi supus organismul. Antrenamentul fizic bine dozat duce la întărirea aparatelor respirator și cardiovascular.

Poluarea aerului

Principalele surse de poluanți atmosferici sunt:

- platformele industriale;
- mijloacele de transport;
- arderile menajere și arderea gunoaielor.

Pe cât posibil, amplasați locuința cât mai departe de zonele industriale, iar pentru mișcare în aer liber evitați arterele cu trafic auto intens.



Spațiile închise

Aerul necorespunzător din încăperi este o cauză a apariției oboselii premature, a indispoziției, a nervozității și a durerilor de cap.

Cea mai simplă și mai necostisitoare metodă de îmbunătățire a calității aerului este aerisirea regulată și temeinică a încăperilor.

S A N A T A T E

U T R I T , I E



Cinci dintre cele zece cauze principale de deces din țările dezvoltate au legătură cu alimentația nesănătoasă.

Alimentația și globalizarea

Globalizarea economiei și circulația tot mai facilă a produselor alimentare la scară planeteară au repercusiuni asupra obiceiurilor și tradițiilor alimentare din cele mai îndepărtate zone.

Cele mai problematice caracteristici ale alimentației locuitorilor din țările dezvoltate sunt:

- excesul de calorii
- excesul de grăsimi
- excesul de zahăr și produse zaharoase
- excesul de sare
- consumul insuficient de glucide complexe
- consumul insuficient de fibre alimentare
- consumul insuficient de fructe și legume



Piramida alimentației

Piramida alimentației este cel mai simplu și mai intuitiv ghid nutrițional. Ea arată pe înțelesul tuturor proporția corectă dintre grupele de alimente, precum și cantitatea care trebuie consumată zilnic.

Există diverse variante ale piramidei alimentației. Recomandările cele mai importante ale nutriției sănătoase pot fi rezumate astfel:

- Consumați din belșug cereale integrale, paste și produse de panificație din cereale integrale;
- Consumați multe legume, fructe și zarzavaturi;
- Consumați în cantitate moderată leguminoase, nuci, semințe, lactate degresate și alte surse de proteine (în dieta omnivoră, carnea);
- Folosiți zahăr, sare și ulei în cantități mici.



Recomandările experților pentru o alimentație sănătoasă

Recomandările Organizației Mondiale a Sănătății, ale Asociației Americane a Inimii și ale Societății Americane a Cancerului:

Reduceți cantitatea de grăsimi totale, în special cantitatea de grăsimi saturate.

Aportul crescut de grăsimi este asociat cu creșterea riscului de obezitate, anumite forme de cancer și boli ale vezicii biliare. Consumul de grăsimi saturate și colesterolul sanguin crescut sunt asociate cu un risc crescut de boală coronariană. Cele mai importante surse de grăsimi sunt carnea, produsele de carne, laptele și produsele lactate. Colesterolul provine în exclusivitate din produsele alimentare de origine animală.

Limitați aportul caloric în așa fel încât să păstrați o greutate corporală ideală.

Excesul caloric este un factor de risc obezogen. Obezitatea duce la creșterea riscului de diabet zaharat, hipertensiune arterială, atac vascular cerebral, boală coronariană și anumite tipuri de cancer, în special cancerul uterin și mamar.

Creșteți cantitatea de glucide complexe și reduceți aportul de glucide rafinate (zahăr rafinat).

Consumul excesiv de zahăr și dulciuri rafinate are un rol major în apariția cariilor dentare. Alimentația săracă în glucide complexe și fibre alimentare este asociată cu rate mai mari ale diverticulozei – o boală a intestinului gros și cu risc relativ crescut de boli canceroase.

Reduceți cantitatea de sare folosită și evitați condimentele cu efect iritant.

Studiile arată o relație între aportul mare de sodiu și frecvența bolii hipertensive și a atacului vascular cerebral. Deși sodiul este necesar pentru funcționarea normală a organismului, cantitatea folosită în general depășește cu mult necesarul fiziologic de 1-3 grame pe zi.

Pe scurt, toate aceste recomandări pot fi respectate în modul cel mai consecvent prin adoptarea unei alimentații diversificate, bazate preponderent pe produse de origine vegetală.

S A N A T A T E

P Ă



Apa este indispensabilă supraviețuirii fizice
și este esențială pentru igiena corpului.

Rolul apei în organism

Apa este constituintul principal al celulelor, al spațiului dintre celule, al sângelui și al limfei. Apa, sub forma transpirației care se evaporă, ajută corpul să-și mențină temperatura normală. Apa este indispensabilă pentru igiena corpului.

Fiind o componentă majoră a sângelui, apa transportă nutrienții și hormonii în tot organismul și elimină reziduurile chimice prin intermediul urinei. Fără apă n-am putea clipi, iar pielea ar fi uscată. Fără apă nu am putea auzi, nu ne-am putea păstra echilibrul.

La pierderea a numai 10% din conținutul hidric total al corpului se observă o stare accentuată de slăbiciune, iar la pierderea a peste 20% se instalează moartea.

Apa nu are înlocuitor

Organismul poate să folosească apa și din alte surse decât apa pură, însă cele mai multe din sursele alternative de apă prezintă inconveniente. Băuturile răcoritoare au un conținut mare de zahăr, ducând la oscilații nedorite ale nivelului de zahăr din sânge.

Apele minerale trebuie folosite doar la recomandarea medicului specialist și numai pe perioade determinate. Folosirea apei minerale ca înlocuitor al apei plate duce la o suprasolicitare a rinichilor din cauza conținutului crescut de minerale.

Apa în organismul omenesc

Nou-născutul este alcătuit în proporție de 80% din apă.

La 30 de ani, conținutul hidric al omului este de 60%, iar la 70 de ani, de circa 46%.

Importanța apei este reflectată și în conținutul în apă al diferitelor organe și țesuturi.

În glanda tiroidă, splină, rinichi și creier apa atinge proporții de până la 85%.

Mușchii conțin apă în proporție de 75%, cartilajele, 55%, țesutul gras, 30%.

Chiar și oasele au 20% apă, iar dentina, 10%.



Beneficiile unui consum abundent de apă

- Eliminarea ușoară a reziduurilor din organism
- Prevenirea infecțiilor și a litiazei (pietrelor) biliare
- Prevenirea infecțiilor și a litiazei renale
- Prevenirea și chiar ameliorarea constipației



Calitatea apei

Calitatea surselor de apă diferă foarte mult de la o localitate la alta. Există numeroase deficiențe în păstrarea standardelor de calitate a apei din rețelele urbane. Mai mult de o treime din fântânile din România furnizează apă cu conținut de nitrați peste valorile admise.

Contaminarea chimică nu se rezolvă prin fierberea apei, ci prin folosirea unor filtre de bună calitate.

Necesarul de apă - Recomandări

Setea dispare mai înainte ca necesarul de apă să fie acoperit în întregime. De aceea trebuie să bem mai multă apă decât simțim că avem nevoie.

În condiții normale, o persoană cu nevoi obișnuite trebuie să bea circa 6-8 pahare de apă în fiecare zi. Un plan simplu, care vă va ajuta să acoperiți necesarul de apă pe tot parcursul zilei, este următorul:

- Beți 1 sau 2 pahare de apă imediat după trezire.
- Beți încă 2 pahare la orele 10 sau 11.
- Faceți același lucru încă o dată la mijlocul după-amiezii, la orele 15 sau 16.
- Încheiați ziua cu încă un pahar de apă proaspătă seara.

Variații ale necesarului de apă

Necesarul de apă variază foarte mult de la situație la situație și chiar de la o persoană la alta. În anumite condiții speciale, necesarul de apă al corpului crește semnificativ:

- În timpul efectuării unei munci fizice intense
- Într-o atmosferă foarte uscată, indiferent dacă este vorba de temperaturi înalte sau de temperaturi scăzute
- În cazul mamelor care alăptează
- În anumite boli care se manifestă prin febră, vomă, diaree, atunci când organismul poate să piardă o cantitate foarte mare de lichide.



S A N A T A T E

I H N Ă



Corpul întreg are nevoie de repaus.
Toate organele, chiar și inima, se odihnesc.

Ce este oboseala?

Oboseala este o scădere a capacității funcționale a organismului după depunerea unui efort intens și de durată. Scăderea performanței este însoțită de o senzație de slăbiciune generală, de epuizare.

Oboseala fiziologică are un rol pozitiv, asemănându-se cu becul roșu care ne atrage atenția asupra iminenței golirii rezervorului de energie al corpului.

Cauzele oboselii

Cele mai frecvent întâlnite cauze ale oboselii sunt:

- Munca sau efortul fizic îndelungat;
- Munca sau solicitarea intelectuală îndelungată;
- Somnul insuficient.

Caracterul monoton și repetitiv al unor activități, lipsa de alternanță între activitățile fizice și cele intelectuale pot favoriza apariția precoce a oboselii. De asemenea, lipsa de interes și gradul scăzut de motivare constituie factori care duc la apariția prematură a senzației de oboseală.

Un factor sanogen esențial

Alternanța activitate/odihnă influențează performanțele profesionale, fizice și intelectuale, relațiile interumane, starea de sănătate și calitatea și chiar durata vieții.



Un remediu cu largă utilitate

Repausul este primul pe lista măsurilor recomandate în marea majoritate a afecțiunilor. Multe boli, cum ar fi pneumonia, gripa sau răceala obișnuită, răspund favorabil dacă bolnavul respectă repausul la pat. Repausul fizic este la fel de necesar și în cazul unor traumatisme, de exemplu după fracturi. Iar dacă ne gândim la bolnavii cardiaci, îndeosebi în anumite stadii critice ale bolii, repausul la pat este o măsură ce trebuie respectată cu maximă strictețe, orice abatere putând să pericliteze însăși viața pacientului.



Sugestii pentru combaterea oboselei

Somn

Culcați-vă la timp pentru a vă asigura cel puțin 7-8 ore de somn în fiecare noapte. Studiile arată că persoanele care fac acest lucru au o speranță de viață mai mare decât cei care neglijează odihna regulată.

Repaus săptămânal

Rezervați-vă o zi de odihnă în fiecare săptămână. Nu lăsați ca obligațiile de serviciu să vă confişte ziua destinată repausului săptămânal.

Concediu/vacanță

Respectați-vă concediul sau vacanțele. Rezistați pe cât posibil tentației de a mai câștiga un ban în plus.

Odihnă activă

Exploatați virtuțile regeneratoare ale odihnei active: grădinărit, sporturi, diverse hobbyuri sau pur și simplu plimbare în aer liber.

Exercițiu fizic regulat

Cheia succesului în combaterea oboselei constă în adoptarea unui program regulat de exerciții fizice. (Pentru detalii, citiți capitolul despre exercițiul fizic).

Alte sugestii

- Când aveți un program încărcat, mâncați mai puțin și alegeți mâncăruri ușoare (fructe, supe etc.).
- Faceți pauze scurte pentru relaxare musculară. Încordarea accentuează oboseala și împiedică instalarea somnului.
- Bucurați-vă de influența reconfortantă și regeneratoare a naturii. Compensați stresul urban și solicitările mediului artificial prin ieșirea în decorul variat al naturii.
- Nu ezitați să cereți ajutor de la colegii de încredere, de la prietenii apropiați și, nu în ultimă instanță, de la Dumnezeu. Liniștea sufletească și încrederea sunt o condiție deloc neglijabilă a refacerii depline.



SANATATE



CTIVITATE

Exercițiile fizice regulate
îmbunătățesc calitatea vieții și
sunt un factor protector.

Beneficiile activității fizice regulate

- reduce riscul de moarte prematură, crește longevitatea;
- reduce riscul de mortalitate prin atac de cord și atac vascular cerebral;
- reduce cu până la 50% riscul de apariție a bolii coronariene și a cancerului de colon;
- reduce cu 50% riscul de apariție a diabetului zaharat de tip II;
- ajută la prevenirea/ameliorarea hipertensiunii arteriale;
- ajută la prevenirea/ameliorarea osteoporozei și reduce cu aproape 50% riscul fracturilor de șold la femei;
- contracarează stresul, anxietatea, stările de depresie;
- îi ajută pe tineri și adolescenți să evite consumul de droguri, alcoolul și fumatul;
- reduce cu 50% riscul de apariție a obezității și este un factor important în tratamentul ei;
- contribuie în mod esențial la dezvoltarea scheletului osos, a masei musculare și a articulațiilor.
- îmbunătățește calitatea vieții și induce o imagine mai optimistă despre sine și despre viață. Cei care au o viață activă sunt mai mulțumiți sub aspect social și emoțional.



Un program optim de exerciții fizice

Tipuri de exerciții fizice

Un program complet de exerciții fizice include: exerciții aerobice (ex.: mers pe jos, grădinărit, alergare, săpat în grădină); exerciții de forță și exerciții de mobilitate. Pentru evitarea solicitărilor unilaterale și pentru a preîntâmpina pierderea motivației, recurgeți la mai multe tipuri de exerciții.

Modelarea deprinderilor

Activitatea fizică trebuie să devină o activitate firească a programului dvs. cotidian, ca și dușul sau spălatul pe dinți. Pentru a preveni abandonul:

- găsiți-vă un coleg de exerciții;
- ascultați muzică în timpul efectuării exercițiilor;
- fixați-vă o țintă și stabiliți o recompensă pe care să v-o acordați la atingerea țintei;
- planificați-vă ședințele de exercițiu fizic marcându-le în calendarul dvs.;
- gândiți-vă dinainte cum să învingeți obstacolele (de exemplu, vremea ploioasă).

Un program optim de exerciții fizice

O	=	observație medicală
P	=	periodicitate
T	=	timp de 30 de minute
I	=	intensitate moderată
M	=	mediu favorabil
A	=	agreabil, fără stres.

Sedentarismul – un factor de risc

Mai mult de 60% din populația de vârstă adultă din țările dezvoltate are un stil de viață sedentar și numai 2% dintre indivizi fac suficientă mișcare fizică în timpul activității lor. Studiile medicale au arătat în nenumărate rânduri că sedentarismul, adică o viață inactivă din punct de vedere fizic, este un factor de risc pentru bolile de inimă. Cu cât un individ face mai puțină mișcare, cu atât este mai expus pericolului unui atac de cord. Lipsa de mișcare fizică regulată este considerată un factor de risc comparabil cu cel reprezentat de colesterol, fumat, stres, obezitate, diabet etc.

Reguli pentru un program optim de exerciții fizice

Observație medicală

Examenul medical calificat înaintea începerii programului de exerciții fizice este obligatoriu în cazul bărbaților peste 40 de ani, la femeile peste 50 de ani și la persoanele care suferă de boli cardiovasculare, diabet zaharat sau alte boli limitante, respectiv la persoanele cu risc crescut față de astfel de boli.

Periodicitate

Faceți mișcare în fiecare zi sau cel puțin 5 zile pe săptămână.

Timp de 30 de minute

Durata recomandată a unei ședințe de exerciții fizice este în jur de 30 de minute pe zi. Începeți cu 5 minute de mișcări ușoare pentru încălzire și încheiați cu 5 minute pentru mișcări de relaxare în vederea revenirii la normal.

Intensitate moderată

Dacă în timpul efortului puteți să vorbiți fără dificultate, atunci se consideră că sunteți în limitele unui exercițiu fizic de intensitate moderată.

Mediu favorabil

Evitați condițiile extreme de mediu (căldură sau frig extrem), reduceți intensitatea efortului depus pe vreme caldă, beți suficiente lichide, echipați-vă cu încălțăminte adecvată și îmbrăcăminte potrivită pentru temperaturile scăzute, evitați zonele industriale ale orașelor, respectiv străzile cu trafic intens, nu vă aventurați pe trasee cu teren accidentat și alegeți orele cu vizibilitate acceptabilă (pe timp de zi).

Activități agreabile

Activitățile recomandate, cu efect benefic pentru sănătate, sunt cele gospodărești, cele recreative și cele efectuate cu plăcere, fără constrângere.



SANATA

TE



E

M

P

E

R

A

N

T

A

Tutunul, alcoolul și drogurile
au consecințe dezastruoase
asupra sănătății fizice și psihice.

Ce este dependența?

Dependența este o deprindere nesănătoasă de folosire repetată a unei substanțe cu efect asupra psihicului. Ea duce la îndeplinire defectuoasă a obligațiilor de serviciu, școală, familie, la deteriorarea gravă a relațiilor interpersonale sau chiar la comiterea unor fapte sancționate de lege.

Dependentul continuă abuzul în ciuda riscurilor de accidente la care se expune prin aceasta și în ciuda suferințelor fizice cauzate de obiceiul respectiv.

Temperanță, abținere și moderație

Abținerea înseamnă abținerea totală de la folosirea unui drog sau evitarea completă a unui obicei nesănătos. Moderația înseamnă folosirea cu măsură a unor alimente sau băuturi sănătoase. Temperanța reunește abținerea și moderația; ea presupune evitarea a tot ce este dăunător, precum și folosirea cumpătată a acelor lucruri care sunt sănătoase dacă nu se ajunge la exces.

Drogurile ilegale

Consumul de stupefiante sau narcotice a devenit o realitate alarmantă și la noi în țară. Cele mai cunoscute dintre drogurile ilegale sunt următoarele: marijuana, pheniciclidina, halucinogenele (LCD, psilocibin, mescalina etc.), stimulantele (cocaína, amfetaminele, cafeína, droguri inhalatorii - ex. aurolac), narcoticele (opiu, morfina, codeína, metadona etc). Consecințele consumului de stupefiante sunt cele mai devastatoare și mai rapide.

Eliberarea de droguri are cele mai mari șanse de reușită dacă individul participă la programe speciale de dezintoxicare, urmate de sprijin social acordat pe termen lung.



Spectrul larg al dependenței

Practicarea obsesivă a jocurilor de noroc, cumpărăturile necontrolate, sexul, pornografia ș.a.m.d. sunt alte exemple de posibile stări de dependență. Procesul de recuperare este complex, de durată și implică abordarea în profunzime a cauzelor dependenței.

Nicotina

Tutunul ucide mai mulți oameni decât oricare alt drog, fiind un factor de risc major în bolile de inimă, cancer, accidentele vasculare cerebrale, boala pulmonară obstructivă cronică și un factor de risc important într-o serie aproape interminabilă de alte boli.



Substanța responsabilă de producerea dependenței este nicotina. În primele zile după încetarea fumatului apare sindromul de sevraj: dorință irezistibilă de a fuma, iritabilitate, anxietate, neliniște, tulburări de somn etc.

Renunțarea la fumat

O parte dintre fumători reușesc să renunțe singuri la fumat. Cei mai mulți au nevoie de încercări repetate până la reușita definitivă. Fumătorii decizi să renunțe pot apela la diverse programe care acordă asistență pentru abandonarea fumatului. Unul dintre cele mai renumite programe de acest fel este programul „Adio, țigări!”, un program bine sistematizat, ușor de pus în aplicare și bazat pe cercetări științifice.

Alcoolul, consecințe și eliberare

În ultimii ani, consumul de băuturi alcoolice, în special la tineri, a crescut în mod alarmant. Alcoolismul este un comportament vicios ce constă în consumul abuziv de băuturi alcoolice într-o măsură care pune în pericol starea de sănătate fizică, psihică, socială, familială, precum și viața profesională.

Factori de risc

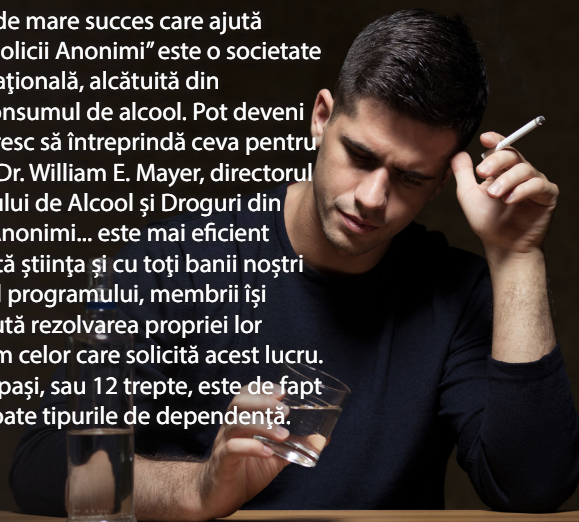
Persoanele cu părinți alcoolici au un risc mai mare de a deveni la rândul lor alcoolici. Dintre factorii psihologici enumerăm: dorința de a scăpa de anxietate, deprimare, tensiuni relaționale nerezolvate sau chiar un respect de sine scăzut. Între factorii sociali sunt: larga disponibilitate a alcoolului pe piață, acceptarea de către societate a obiceiului folosirii alcoolului, presiunea colegilor și un stil de viață stresant.

Consecințele consumului de alcool

- accidente de circulație și de muncă
- sinucideri, omucideri și alte acte antisociale
- violență în familie, sărăcie
- percepție deformată a realității, scăderea performanțelor intelectuale, reacții reflexe încetinite
- carențe nutriționale, iritație gastrică, risc crescut de ciroză hepatică
- risc mărit de atac vascular cerebral și boală hipertensivă
- slăbirea imunității
- disfuncții sexuale
- creșterea riscul de apariție a cancerului de esofag, faringe, gură
- apariția mai frecventă a malformațiilor congenitale, a greutății mici la naștere, a retardului mintal la copiii născuți de mame alcoolice
- leziuni toxice asupra mușchiului inimii

Asistență pentru băutorii cu probleme

„Alcoolicii Anonimi” este un program de mare succes care ajută participanții să renunțe la alcool. „Alcoolicii Anonimi” este o societate internațională apolitică și nedenominațională, alcătuită din persoane care au avut probleme cu consumul de alcool. Pot deveni membri ai societății toți aceia care doresc să întreprindă ceva pentru rezolvarea dependenței lor de alcool. Dr. William E. Mayer, directorul Administrației pentru Controlul Abuzului de Alcool și Droguri din SUA a declarat: „Programul Alcoolicii Anonimi... este mai eficient decât tot ce am putut organiza cu toată știința și cu toți banii noștri și cu toate eforturile noastre.” În cadrul programului, membrii își împărtășesc experiența cu cei care caută rezolvarea propriei lor probleme și oferă ajutor de la om la om celor care solicită acest lucru. Calea spre eliberarea de alcool, cei 12 pași, sau 12 trepte, este de fapt o strategie valabilă în esență pentru toate tipurile de dependență.



SANATATE CHILIBRU



Stresul intens și prelungit poate avea multiple
consecințe negative asupra sănătății.

Reacția de stres

Stresul este răspunsul organismului nostru la evenimentele amenințătoare și constă într-o reacție complexă, fizică și psihică.

Reacții fizice: creșterea ritmului bătăilor inimii, creșterea ritmului respirației, creșterea nivelului de glucoză din sânge, creșterea tonusului muscular etc.

Reacții psihice: atenția crește la maximum, simțurile trec într-o stare de alertă, se stârnește o avalanșă de emoții, cum ar fi teama, groaza, mânia, îndârjirea, disperarea și multe altele.

Stresul – rol și consecințe

Reacția de stres ajută organismul să facă față la situațiile critice fie prin confruntare (reacția de luptă), fie prin evitare (reacția de fugă). Stresul intens și prelungit poate duce la apariția unor boli numite psihosomatice.

Ulcerul gastric și duodenal, colitele ulcerose, unele boli cardiovasculare și cancerul, precum și numeroase boli psihice intră în această categorie de boli cu o componentă psihosomatică importantă.

Recunoașterea stării de stres

Indicii ale expunerii la stres excesiv:

- semne fizice: dureri de cap, oboseală generală etc.
- semne psihologice: anxietate, stări de deprimare, scăderea randamentului intelectual, tulburări de memorie etc.
- semne comportamentale: relații conflictuale cu cei din jur, neglijarea îndatoririlor de serviciu sau școlare, tendința de izolare, recurgerea la droguri etc.
- semne moral-spirituale: pierderea sau zdruncinarea convingerilor moral-religioase, pierderea sensului vieții, revolta față de autoritate (părinți, societate, valori moral-religioase) etc.



Identificarea factorilor stresori

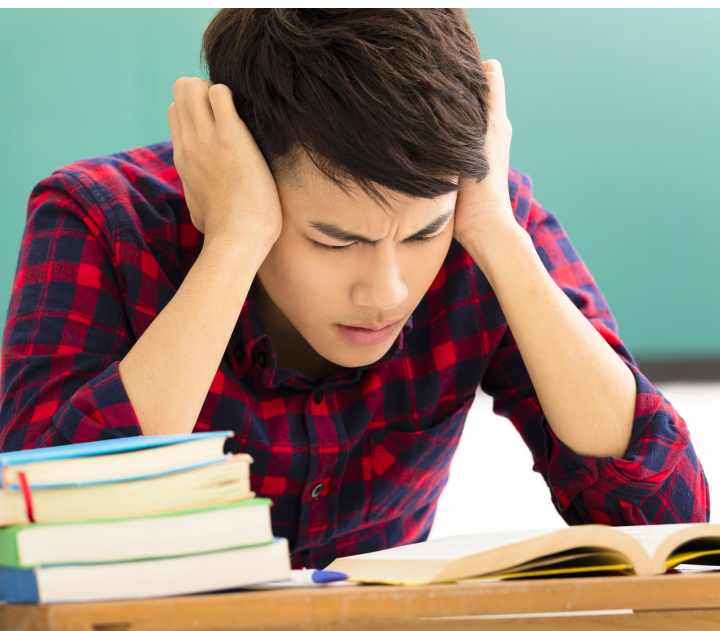
- stresori fizici: boli, accidente, operații, vremea etc.
- stresori senzoriali: reclamele luminoase, zgomotul aspiratorului, muzica din piață sau de la etajul superior, aglomerația din autobuz etc.
- stresori informaționali: radioul, televizorul, ziarele, internetul etc.
- stresori decizionali: deciziile de la locul de muncă sau firmă, deciziile care privesc familia, copiii, concediul etc.
- stresori relaționali: neînțelegeri, certuri, tensiuni între soți, colegi, vecini, alți membri ai familiei etc.

Sugestii pentru controlul și combaterea stresului

• Reducere, evitare

Identificați sursele de stres modificabile și reduceți nivelul general de expunere la stres.

• Reevaluarea și răspunsul rațional



Deseori reacțiile excesive la stres se datorează percepții exagerate a realităților cu care ne confruntăm. Reevaluați situațiile și inițiați un răspuns adecvat, rațional, la problemele vieții.

• Faceți un plan și acționați pe baza lui

Nu amânați confruntarea cu situația critică. După stabilirea unei strategii, treceți la acțiune. Dacă pe parcurs constatați că trebuie să corectați planul, puteți face acest lucru din mers.

• Realism și acceptare

Schimbați ce se poate schimba, dar obișnuiți-vă să acceptați cu seninătate acele situații care nu depind de decizia sau puterea dvs. Reorientați-vă așteptările și stabiliți obiective noi, mai realiste.

• Apelați la ajutorul unui specialist

În cazul în care nu reușiți să depășiți impasul în care vă aflați, apelați la serviciile unui specialist, terapia individuală sau de grup reprezentând o metodă eficientă.

• Adoptați o atitudine pozitivă

Atitudinea pozitivă are un temei adânc în convingerea că Dumnezeu există, că El ne iubește și că ne poartă de grijă fiecăruia în parte. Tot mai mulți oameni de știință constată că încrederea în Dumnezeu este un sprijin real, cu un impact semnificativ asupra persoanelor care se confruntă cu diverse boli grave, inclusiv cancerul.

Dintre bolnavii cu cancer în fază teminală, cei care au cultivat o atitudine optimistă au supraviețuit mai mult decât cei care s-au lăsat copleșiți de simțăminte negative. Simțămintele de disperare, de neajutorare, de abandonare au fost considerate factori de risc pentru boli imune și cancer.



FONDUL SOCIAL EUROPEAN

Proiect cofinanțat din Programul Operațional Capital Uman 2014-2020

Axa prioritară 4: "Incluziunea socială și combaterea sărăciei"

Domeniul major de intervenție 4.2: "Reducerea numărului de comunități marginalizate (non-roma) aflate în risc de sărăcie și excluziune socială, prin implementarea de măsuri integrate"

Titlu proiect: "Acțiuni Comunitare pentru Combaterea Excluziunii Sociale - ACCES"

Cod contract: POCU/20/4/2-101868

Beneficiar: Comuna Podari

Subactivitatea 6.2: "Furnizarea de servicii sociale și medicale"

Prezentul material este realizat și distribuit de către

Agentia Adventistă pentru Dezvoltare, Refacere și Ajutor - ADRA România

Tel. +4 021 25 25 117 / Fax: +4 021 25 28 690 / E-mail: office@adra.ro / Website: www.adra.ro

Conținutul acestui material nu reprezintă în mod obligatoriu poziția oficială
a Uniunii Europene sau a Guvernului României.

Datele prezentate au caracter informativ și nu se substituie consultației de specialitate.

Se distribuie gratuit.

Text: Dr. Valentin Nădășan

Tehnoredactare și tipar: Editura Viață și Sănătate

Pantelimon, 2018

ISBN 978-973-0-27446-2