

CUM SĂ NE MENTINEM ÎN FORMĂ

Ghidul candidatului la profesia militară,
pentru un stil de viață sănătos

Ediția I
2024



**Țintește sus,
FII CEL MAI BUN!**

**Importanța
stării de
sănătate,
fizică și mintală,
în profesia
militară**

**CE
ÎNSEAMNĂ
„ALIMENTAȚIE
SĂNĂTOASĂ”**

**CUM
FACEM
FAȚĂ
STRESULUI**

CUPRINS:

➤ WELL – BEING SAU STAREA DE BINE	03
➤ IMPORTANȚA STĂRII DE SĂNĂTATE, FIZICĂ ȘI MINTALĂ, ÎN PROFESIA MILITARĂ	06
➤ SĂNĂTATEA ÎNCEPE CU IGIENA ZILNICĂ	08
➤ CE ÎNSEAMNĂ „ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ”	11
➤ SOMN, ODIHNĂ, RELAXARE	14
➤ CUM FACEM FAȚĂ STRESULUI	17
➤ 7 SFATURI PENTRU SĂNĂTATEA TA MINTALĂ	19
➤ CUM SĂ NE MENȚINEM ÎNTR-O FORMĂ FIZICĂ BUNĂ	23
➤ INDICII ANTROPOMETRICI ȘI INDICELE DE MASĂ CORPORALĂ	25
➤ MEDICAMENTE VERSUS VITAMINE ȘI SUPLIMENTE ALIMENTARE	28
➤ CE SUNT „SUBSTANȚELE INTERZISE”?	31

CUM SĂ NE MENȚINEM ÎN FORMĂ

Ghidul candidatului la profesia militară,
pentru un stil de viață sănătos

Revistă editată de MAPN – DGMRU

Pregătire grafică: Editura Militară

Grafica: Ion Mihaiu

Corectura: Georgiana Paraschiv

© Toate drepturile sunt rezervate Ministerului Apărării Naționale.
Broșura nu poate fi copiată, reprodușă sau distribuită, integral sau
parțial, fără a se face referire la Ministerul Apărării Naționale.



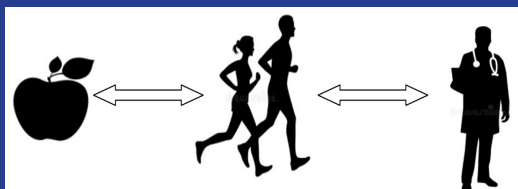
**! ÎNȚEȘTE SUS,
FI CEL MAI BUN!**

WELL – BEING SAU STAREA DE BINE

Mediul militar este particular tocmai prin caracteristicile sale definitorii: structură, organizare, funcționalitate, scop, mijloace, resurse umane și materiale, moduri de acționare etc. Întrucât joacă un rol extrem de important la nivelul fiecărei țări, sănătatea reprezintă un punct central și vital în existența unui astfel de mecanism din domeniul apărării naționale

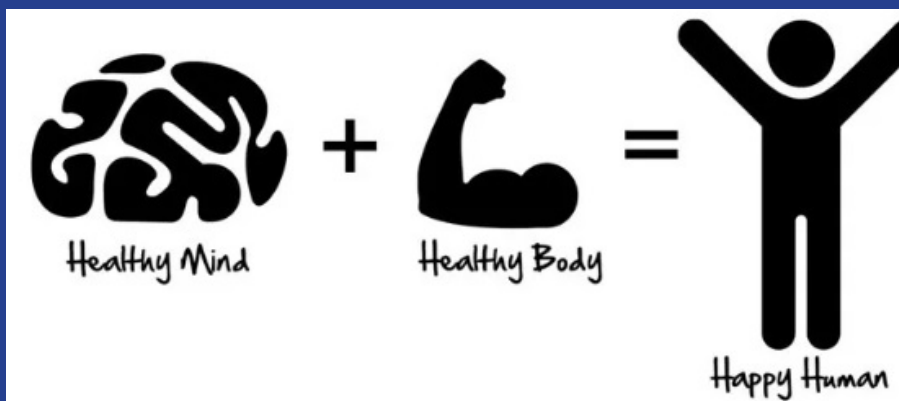
În ceea ce privește sănătatea fizică, dintre elementele esențiale care o condiționează putem vorbi despre un regim alimentar echilibrat, despre un somn adecvat, exerciții fizice regulate, cunoașterea și aplicarea unor măsuri de protecție (în cazul alergiilor medicamentoase, celor alimentare, contraindicațiilor medicale, particularităților funcționării organice etc.), factorii de mediu (ambientali, climatici, sociali ș.a.m.d.).

Sănătatea fizică aduce beneficii majore pentru psihicul și sănătatea emoțională, iar activitatea fizică eliberează endorfine, substanțe chimice care ne dau o stare de bine și ne ajută să combatem stresul, îmbunătățesc memoria, ne ajută să fim mai energici, activi și ne ajută să dormim mai bine.



Sursa foto: internet

Sănătatea psihică are numeroase subdimensiuni sau fațete care suportă acțiunea exterioară a mediului (ceilalți oameni, aspecte legate de spațiul fizic, de condițiile socio-economice, de cele politice etc.), precum și pe cea a interacțiunii componentelor sale. Este strâns legată de buna funcționare organică a individului, dar acționează adesea asupra organismului în ceea ce se numește



somatizare. Multe dintre problemele de sănătate fizică ale unei persoane au ca și cauză o problemă de natură psihică, aceasta din urmă fiind mai greu de depistat și tratat corespunzător în absența unei echipe multidisciplinare care să includă pe lângă medici specialiști pe diferite ramuri și psihologi și psihoterapeuți.

Conceptul de „sănătate psihică” în domeniul militar poate fi mai bine înțeles în relație cu cele de:

- ◆ „comportament etic și comportament contraproductiv”;
- ◆ „calitatea vieții”;
- ◆ „cultură organizațională”;
- ◆ „climat organizațional”
- ◆ „stiluri de management și leadership”
- ◆ „trăsături de personalitate, caracterul și temperamentul militarilor”;
- ◆ „stres ocupațional”; etc.

O persoană cu o sănătate psihică optimă prezintă:

- flexibilitate și adaptare la situații noi, învățând mecanisme de rezistență la stres;
- are poftă de viață;
- menține un echilibru între muncă și relaxare;
- construiește relații sănătoase cu semenii;
- vede scopul și sensul acțiunilor sale;
- are un sentiment de încredere și mulțumire de sine.

Cele două aspecte – sănătate fizică și mentală (psihică) – pot fi înglobate facil sub denumirea de „well-being” (starea de bine), care aduce în plus și o componentă de nivel macro, și anume sănătatea socială. Toate funcționează precum un sistem, cu elemente interconectate. Starea de bine abordează individul în mod holistic, cuprinzând experiențe de viață (bucurie, satisfacția în viață etc.), sănătatea, iar la nivelul contextului organizațional, include experiențe generale legate de job (atașamentul, satisfacția față de job etc.) și dimensiuni specifice (satisfacția generată de salariu/față de colegi). Dimensiunile sale sunt: fizică, emoțională (psihică), financiară, socială, ocupațională (organizațională), spirituală, intelectuală și de mediu.



Sursa foto: <https://www.wisconsin.edu/ohrwd/well-being/>

Potrivit literaturii de specialitate, există trei categorii de factori determinanți ai stării de bine:

→ cei care au consecințe la nivel individual – caracteristicile individuale (tipul de personalitate, locul controlului, inteligența emoțională, acceptarea de sine, stima de sine, nivelul satisfacției, autonomia percepută și participarea la sarcini etc.);

→ cei care au consecințe la nivel interpersonal – cu referire la viața individului privită ca o îmbinare a aspectelor profesionale, personale și familiale. Satisfacerea nevoilor din fiecare dimeniune presupune un consum foarte mare de ordin energetic, psihic, financiar, de resurse. Dintre factorii negativi care interferează enumerăm fenomene precum: mobbing-ul (adică hărțuirea morală a angajatului la locul de muncă), stiluri de management disfuncționale, workaholism-ul (dependența de muncă), stresul organizațional și cel cotidian, orice comportament contraproductiv care presupune intenție, fiind un act voluntar (consumul de alcool, droguri sau substanțe, sabotajul, tulburări de personalitate, devianța angajaților, minciuna, răzburarea, agresivitatea la locul de muncă etc.);

→ cei care au consecințe la nivel organizațional – enumerăm conflictul dintre familie și muncă, formele de manifestare ale stresului de rol (ex. conflictul de rol, supraîncărcarea rolului), sistemul de recompense și beneficii, dinamica relațională dintre indivizi, managementul conflictelor ș.a.m.d.

Există și situații în care este posibil ca un comportament considerat contraproductiv din punctul de vedere organizațional (de exemplu, a face o plângere legată de un tratament incoerent administrat) să fie benefic pentru un individ, după cum, un comportament pe care individul îl consideră drept contraproductiv pentru propria persoană (exemplu: este sancționat pentru slabe performanțe profesionale) poate să fie benefic pentru angajator.

Deoarece o persoană nu este doar o ființă socială, ci și una organizațională, satisfacția de viață resimțită de către un individ este pe jumătate reprezentată de satisfacția legată de activitatea sa profesională.

Sănătatea fizică cât și cea psihică sunt condiții esențiale la admiterea în sistemul militar și pe întreaga durată a activității.

BIBLIOGRAFIE:

- Avram, E. (2008). *Psihologia în organizațiile moderne*. București: Editura Universitară
- Avram, E. (2010). *Psihologia sănătății organizaționale* (Vol. 1). București: Editura Universitară
- Chraif, M. (2010). *Comportamentul contraproductiv: teorie și aplicații*. București: Editura Universitară
- Hogan, R. (2011). *Personalitatea și soarta organizațiilor*. București: Editura Curtea Veche Publishing
- Manolescu, A. (2001). *Managementul resurselor umane*. București: Editura Economică
- Vîrgă, D., Zăborilă, C. A., & Sulea, C. (2008). Starea de bine în organizații. In E. Avram & C. L. Cooper (Eds.), *Psihologie organizațional-managerială: tendințe actuale*. Iași: Polirom

Resurse bibliografice:

<https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0277953617306639#cebib0010>

<https://www.livescience.com/how-mental-health-affects-physical-health>

<https://www.health.harvard.edu/topics/mind-and-mood>

<https://centerstone.org/the-relationship-between-mental-and-physical-health/>





Importanța stării de sănătate, fizică și mintală, în profesia militară

**„Înțelegerea
relației dintre
sănătatea mintală
și sănătatea fizică
îți asigură percep-
ția corectă a ceea ce
poate reprezenta
mediul militar
pentru tine!”**

Mintea și corpul lucrează în tandem, de obicei mintea fiind cea care conduce corpul. Ceea ce tu crezi că poți sau nu poți face, va determina modul (cât de bine sau cât de rău) în care corpul tău va răspunde la comenzi date de minte, precum și calitatea execuției comenzii primite.

Amintește-ți acea perioadă în care aproape te-ai antrenat până la epuizare și te-ai gândit: „Nu pot continua. Nu pot termina?” Sau poate chiar la mult timp după recuperarea unei accidente, te-ai lăsat să nu faci ceva de teamă că te vei răni din nou?

Organizația Mondială a Sănătății recomandă minim 2 ore și 30 minute de activitate fizică aerobă moderată pe săptămână pentru adulții sănătoși. Cu toate acestea, o activitate de 15 minute pe zi scade deja semnificativ riscul bolilor cardiovasculare, indiferent de vârstă și sex, comparativ cu lipsa totală de activitate.

Practicarea activității fizice este acum importantă, chiar esențială, pentru a avea o bună sănătate fizică și mintală, atât pentru femei, cât și pentru bărbați.

La copii și adolescenți, consensul este de 60 minute pe zi intensitate moderată până la mare în timpul sporturilor, jocurilor sau activităților din viața de zi cu zi.

Beneficiile aduse de activitatea fizică a corpului uman sunt nenumărate, astfel:

- ◆ sportul ajută la eliminarea kilogramelor în exces și autoreglează greutatea corporală;
- ◆ puteți interacționa cu oameni cu scopuri și interese asemănătoare, așadar sportul ajută la consolidarea relațiilor interumane;
- ◆ sportul reduce considerabil depresia și anxietatea, întărește oasele, inima, mușchii și întreg sistemul cardio-respirator;
- ◆ sănătatea fizică bună și bunăstarea mintală merg mână în mână. Activitatea fizică regulată protejează împotriva depresiei și anxietății; ajută la reducerea severității pentru cei diagnosticați cu depresie sau anxietate; duce la o creștere a hormonilor de „simțire de bine”, a serotoninei și a endorfinelor; de asemenea, duce la conservarea și îmbunătățirea cogniției (capacitatea de a învăța informații noi și de a le reține / păstra pe cele vechi);
- ◆ învățăm lucruri noi, dezvoltăm obiceiuri sănătoase legate de nutriție, conservarea energiei, dozarea efortului și autocunoașterea personală;
- ◆ sportul elimină prin piele, cu ajutorul transpirației, o gamă largă de toxine, impurități, grăsimi și hormoni;
- ◆ calitatea și durata somnului sunt considerabil îmbunătățite de orice efort fizic;
- ◆ dezvoltarea simțului estetic este un efect secundar al practicării sportului.

Atunci când ești afectat mintal de slabe performanțe fizice sau te gândești la eventuale viitoare eșecuri, concentrarea pe sarcinile curente este afectată, iar motivația de a fi activ poate să



scadă, mai ales în cazul apariției simptomelor depresiei.

Astfel apare și se menține un cerc vicios în care inactivitatea poate contribui la o sănătate mintală precară, iar o sănătate mintală precară la rândul ei va determina o reducere a motivației de a fi activ.

Menținerea sănătății ar trebui să fie permanent o prioritate pentru fiecare dintre noi, iar aceasta se poate realiza având cunoștințele și instrumentele potrivite.

Pentru a menține un nivel optim de sănătate, există câteva reguli care pot ajuta:

- ◆ fii activ ori de câte ori ai ocazia. De regulă, mișcarea cel puțin o dată pe săptămână ajută la menținerea unui nivel ridicat al pregătirii fizice. În plus, efectuarea exercițiilor fizice cu regularitate, pentru cel puțin 30 minute, în fiecare zi lucrătoare, asigură beneficii în zona sănătății mintale;
- ◆ ai grijă în privința calității și cantității alimentelor;
- ◆ exersează mindfulness (adică fii conștient, în fiecare moment, de gândurile, emoțiile, senzațiile corporale, factorii din mediu) pentru a rămâne concentrat și conectat la probleme;
- ◆ încearcă să vorbești cu tine însuși/însăși, într-o notă pozitivă/optimistă, pentru a rămâne motivat/ă în perioadele cu provocări multiple;



- ◆ dezvoltă o rutină în a-ți evalua și a întări pregătirea mintală și spirituală.

Dezvoltă instrumente care pot fi utilizate zilnic sau săptămânal pentru introspecție și pentru întărirea sănătății mintale:

- ◆ un calendar cu momente în care să îți exprimi mulțumirea;
- ◆ fă-ți o listă cu activități/sarcini permanente, pentru optimizarea performanțelor și a activităților militare;
- ◆ fă-ți analiza post acțiune privind pregătirea spirituală;
- ◆ verifică-ți nivelul de optimism;

- ◆ verifică-ți nivelul de stress pe care îl ai pe timpul executării unor activități curente.

Viitorii militari își pot desfășura activitatea într-un mediu puternic individualizat în societate, care solicită, în mare parte, resursele lor adaptative.



SĂNĂTATEA ÎNCEPE CU IGIENA ZILNICĂ

IGIENA: *totalitatea procedurilor și comportamentelor ce au drept scop prevenirea îmbolnăvirii și prezervarea sănătății. Igiena înseamnă profilaxie și nu tratament medical. Una dintre cele mai bune modalități de a menține sănătatea generală și starea de bine este menținerea unei igiene personale adecvate.*

IGIENA PERSONALĂ

Igiena personală vă ajută să rămâneți curat, oferindu-vă un plus de încredere și având un impact pozitiv asupra relațiilor personale, precum și reducerea riscului de îmbolnăvire și afecțiuni medicale care decurg din igiena precară.

COMPONENTELE IGIENEI PERSONALE

→ IGIENA CORPORALĂ

Corpul are aproape două milioane de glande sudoripare. Transpirația și celulele moarte ale pielii formează murdăria. Transpirația în sine nu are miros neplăcut, însă favorizează dezvoltarea bacteriilor care o descompun în acizi

grași, aceștia fiind cei răspunzători pentru mirosul urât.

Acest lucru se observă în special în zona inghinală, axilărilor și pe tălpi. Infecțiile cutanate, cum ar fi scabia, coșurile și pecinginele sunt rezultatul unei igiene corporale deficitare.

A face o baie sau un duș folosind săpun de corp cel puțin o dată pe săptămână este foarte important pentru a ne asigura că corpul nostru rămâne curat. Dușul poate fi în fiecare zi sau după perioade de transpirație sau murdărie. Organele genitale și regiunea anală trebuie să fie bine curățate din cauza secrețiilor naturale ale acestor zone. Schimbarea zilnică a lenjeriei intime este un lucru esențial pentru menținerea sănătății noastre

Curățarea urechilor după fiecare baie este, de asemenea, necesară. Evitați să împrumutați săpunuri și prosoape din cauza pericolului de infecție încrucișată.

Știați că celulele moarte ale pielii constituie aproape 60% din praful pe care îl ștergem de pe mobile?

→ IGIENA ORALĂ

Cavitatea bucală este plină de bacterii și este un mediu bun pentru creșterea bacteriilor.

Cariile dentare, respirația cu miros neplăcut, infecțiile dinților și gingiilor ar putea fi rezultatul unei igiene orale deficitare.

Se recomandă spălarea dinților cu o pastă de dinți care conține fluor cel puțin de două ori pe zi – înainte de micul dejun și înainte de a merge la culcare.

Pe lângă periajul regulat, este indicat să folosiți ață dentară cel puțin o dată pe zi, de obicei înainte de a merge la culcare.

→ SPĂLAREA MÂINILOR

Mâinile au riscul cel mai mare de a se contamina și a transmite mai apoi germenii infecțioși (transmit 80% dintre bolile infecțioase). Spălarea igienică a mâinilor implică îndepărtarea mecanică a microorganismelor folosind săpun sau dezinfectant.

Spălatul mâinilor și dezinfectarea lor sunt cele mai importante proceduri de igienă personală!

Mâinile curate înseamnă sănătate!



SĂNĂTATEA FIZICĂ ȘI PSIHICĂ

TEHNICA DE SPĂLARE A MĂINILOR

1. Înmuiați bine mâinile în apă, de preferință caldă

- ◆ Pentru o spălare eficientă este esențial ca mâinile să fie bine înmuiate în apă caldă pentru a permite curățarea eficientă și pătrunderea săpunului pentru o dezinfectare cât mai profundă.
- ◆ Insistați atât la nivelul palmelor, al degetelor, cât și la nivelul unghiilor.

2. Aplicați un săpun adecvat nevoilor dumneavoastră

- ◆ Utilizați un săpun lichid de calitate superioară, cu pH neutru.
- ◆ Săpunul solid poate fi o adevărată sursă de microbi.

3. Săpunirea propriu-zisă și efectuarea gesturilor corecte pentru spălarea mâinilor:

- ◆ Pentru o spălare corectă trebuie să ne săpunim minim 20 de secunde. Frecați bine mâinile și insistați asupra tuturor suprafețelor, de la vârful degetelor, până la încheieturile mâinilor (inclusiv).

4. Clătirea mâinilor

- ◆ Mâinile trebuie clătite foarte bine, minim 10 secunde cu apă multă, pentru a nu lăsa nicio urmă de săpun pe mâini.

5. Uscarea mâinilor

- ◆ Pentru uscarea mâinilor folosiți un prosop de hârtie, pe care ulterior să-l aruncați.
- ◆ Evitați să vă uscați mâinile la uscătorul electric, pentru că acesta a strâns de-a lungul timpului numeroase bacterii și nu fac decât să le împrăștie pe mâinile dumneavoastră curate.

6. Închiderea robinetului

- ◆ Pentru prevenirea contaminării mâinilor după spălare, lavoarele trebuie să fie prevăzute, cu baterii de chiuveță manevrabile cu cotul sau celulă foto-electrică. De asemenea, poate fi utilizată pentru închiderea robinetului hârtia cu care s-au șters mâinile.

CÂND TREBUIE SĂ NE SPĂLĂM PE MÂINI?

ORI DE CATE ORI ESTE NEVOIE!

Pentru a ști când să te speli pe mâini acasă și la școală, trebuie mai întâi să identifici situațiile critice; adică situații, activități sau incidente care indică posibilitatea ca microorganismele patogene să fie prezente pe mâini.

SITUAȚIILE CRITICE DIN ACTIVITATEA DE ZI CU ZI:

- înainte și după folosirea toaletei;
- imediat după atingerea alimentelor crude, când pregătiți mesele (de exemplu, pui sau altă carne);
- înainte de a pregăti și manipula alimente gătite/gata pentru consum;

- înainte de a mânca alimente;
- după contactul cu suprafețe contaminate (de exemplu, coșuri de gunoi);
- după ștergerea sau suflarea nasului sau strănutul în mâini (igiena respiratorie);
- după contactul cu sânge sau fluide corporale (de exemplu, vărsături);
- înainte și după pansarea rănilor etc.

Curiozități...

Până în secolul al XIX-lea, chirurgii nu se gândeau nici măcar să se spele pe mâini înainte de o operație sau de o naștere. Dezinfectare? Acest concept le era străin. Era ceva normal să se utilizeze același instrument chirurgical nesterilizat pe mai mulți pacienți! Ca rezultat, cele mai multe operații se încheiau cu cangrenă și septiciemie.

Medicul maghiar **Ignaz Semmelweis** a fost primul care și-a forțat subalternii să-și spele mâinile cu o soluție dezinfectantă de înălbitor. Soluția pe care a găsit-o Semmelweis a redus mortalitatea de șapte ori în rândul femeilor care nășteau, iar pentru aceasta a fost supranumit salvatorul mamelor.

Cu toate acestea, descoperirea nu a fost apreciată în timpul vieții medicului: comunitatea științifică a considerat toate acestea ca fiind înșelăciuni. Semmelweis a murit într-un spital de psihiatrie, unde a fost internat de colegii săi prin înșelăciune.

Puțin mai târziu, englezul **Joseph Lister** a demonstrat necesitatea sterilizării instrumentelor și dezinfectării rănilor. Descoperirile lui Semmelweis și Lister au salvat milioane de vieți.



SĂNĂTATEA FIZICĂ ȘI PSIHICĂ

➔ IGIENA FEȚEI

O persoană ar trebui să se spele pe față în fiecare dimineață pentru a îndepărta toată murdăria cu care a intrat în contact în timpul zilei. Acest lucru vă va menține fața curată toată ziua. Nu împărțiți niciodată prosopul de față cu alții.

➔ IGIENA PĂRULUI (ÎNGRIJIREA PĂRULUI)

Părul este un bun suport pentru păduchi (*Pediculus humanus capitis*) și ouă de păduchi. Curățarea părului este importantă pentru a vă asigura că rămâne curat, sănătos și puternic.

Folosiți apă curată pentru a vă spăla părul în mod regulat (cel puțin de două ori pe săptămână, de preferință o dată la două zile) cu săpun de corp sau șampon, oricare dintre acestea este disponibil.

➔ IGIENA PICIOARELOR (ÎNGRIJIREA PICIOARELOR)

Puțini oameni cred că igiena picioarelor este parte a rutinei lor zilnice, dar ar trebui să fie. Pentru că picioarele noastre sunt fundamentul mobilității noastre, trebuie să avem grijă de ele și să fim atenți la orice probleme care apar; în caz contrar, capacitatea noastră de a merge, de a lucra, de a face treburi și de a ne angaja în activități recreative poate fi compromisă. Practicarea unei bune igiene a



picioarelor este o piatră de temelie a sănătății preventive a picioarelor.

Evitați să mergeți desculț; dacă o faceți, spălați-vă picioarele cu grijă după aceea.

Tăiați unghiile de la picioare în mod regulat (cel puțin o dată la două săptămâni).

Dacă vă dor picioarele, încercați să identificați sursa și să o gestionați corespunzător.

Dacă nu puteți spune ce cauzează durerea sau dacă durerea nu dispare de la sine, consultați un medic.

Amintiți-vă că problemele minore pot deveni probleme majore dacă sunt lăsate singure și nerezolvate.

➔ IGIENA COLECTIVITĂȚII

Igiena colectivității presupune un ansamblu de măsuri ce privește colectivitatea militară:

- consumul de apă din surse controlate sau îmbuteliată;
- consumul de alimente preparate termic sau stocate corespunzător (conserve); în acest sens, se impune inspectarea conservei înainte de a fi consumată și eliminarea de la consum în cazul bombării capacului acesteia (risc de botulism);
- menținerea unei igiene corespunzătoare în spațiile comune (dormitoare, sala de instrucție, sala de mese, bucătărie, depozit de alimente, toalete, dușuri, etc.) pentru a evita contaminarea acestora;

Aplicarea corectă a normelor de curățenie a diferitelor spații asigură diminuarea încărcării microbiene și implicit un grad ridicat de protecție a personalului militar.

- triajul epidemiologic zilnic sau ori de câte ori este necesar al personalului militar și aplicarea normelor de evaluare, izolare și tratament în cazul afecțiunilor infecto-contagioase. În acest sens, atât instruirea personalului militar, să sesizeze cadrele medicale orice problemă de sănătate, cât și a cadrelor medicale să aplice prompt și corect normele medicale, pot conduce la preîntâmpinarea apariției unor focare infecțioase în colectivitate.

➔ IGIENA BIROULUI

Biroul este spațiul cel mai des folosit pentru activitățile cotidiene de la locul de muncă.

Echipamentul atins frecvent, precum tastatura, mouse-ul, imprimantele și telefoanele, trebuie curățate și dezinfectate des.

Puteți amplasa în diferite zone ale biroului lavete de unică folosință pentru ca personalul să le poată folosi ori de câte ori este nevoie pentru a diminua riscul infectării între colegi.

➔ AERISIREA BIROULUI

Spațiul comun de la birou trebuie aerisit și ventilat frecvent și în mod corespunzător. Se recomandă deschiderea geamurilor de minim 15-20 de ori pe zi la anumite intervale, indiferent de anotimp. Acest exercițiu va ajuta la creșterea productivității și la detensionarea angajaților.

➔ IGIENA TOALETEI

Baia de la locul de muncă este un spațiu ce necesită curățenie zilnică. Altfel, pot apărea focare de infecție și de microbi. Igiena băii pornește de la curățarea și dezinfectarea suprafețelor, precum și de la încurajarea angajaților de a practica o igienă corectă.

Suprafețele de circulație din baie sunt primele care ar trebui curățate, urmate apoi de spălarea toaletei și a lavoului. Folosiți mai multe lavete de hârtie sau lavete reutilizabile, însă foarte bine curățate, pentru a preveni răspândirea germenilor, iar mopurile trebuie înlocuite frecvent în cazul în care acestea sunt folosite.

CE ÎNSEAMNĂ „ALIMENTAȚIE SĂNĂTOASĂ”

ALIMENTAȚIA CORECTĂ A ADOLESCENTULUI

Alimentația descrie procesul prin care o persoană consumă alimente din care organismul absoarbe nutrienții de care are nevoie pentru buna funcționare. Alimentația corectă în rândul adolescenților (și nu numai) contribuie la prevenirea anumitor afecțiuni, îmbunătățește starea generală de sănătate și ajută la creșterea și dezvoltarea normală a organismului.

Lichidele

Cei mai mulți dintre adolescenți ignoră rolul lichidelor în nutriție. Este foarte important să se limiteze consumul băuturilor răcoritoare cu un conținut ridicat de zahăr și a sucului de fructe, mai ales între mese. Cafeina din băuturile carbogazoase și cafeaua provoacă apariția tulburărilor de somn, mai ales dacă acestea sunt consumate seara, ceea ce conduce la apariția diferitor probleme de sănătate și la scăderea performanțelor la învățătură. Potrivit ghidurilor alimentare, adolescenții trebuie să evite consumul băuturilor alcoolice, pentru a evita deshidratarea, organismul acestora necesitând cantități semnificative de apă.

Piramida alimentației:

1 Legume - se recomandă consumul legumelor de culoare verde și portocalii (fasolea, mazărea, morcovii etc).

2 Fructe - sunt indicate o gamă largă de fructe proaspete sau conservate. Atenție! Consumul sucului din fructe trebuie limitat, potrivit specialiștilor, deoarece sunt fructe care conțin o cantitate mare de zahăr, ceea ce conduce la creșterea glicemiei.

3 Produsele lactate (lapte, iaurt și brânză) - se recomandă consumul produselor lactate degresate sau nu, deoarece conțin o cantitate ridicată de calciu. Astfel, adolescenții trebuie să consume 3 pahare de lapte degresat sau produse lactate echivalente, iar copiii

cu vârsta mai mică de 14 ani trebuie să consume produse cu o cantitate mică de lactoză. Alte produse cu un conținut ridicat de calciu sunt brânza și iaurtul.

4 Carnea și fasolea - ideal ar fi ca proteinele să fie asimilate din carne fără grăsimi, preparată la cuptor, fiartă sau pe grill. Deoarece alimentația sănătoasă se caracterizează prin diversitate, este indicat ca proteinele să fie asimilate și din pește, fasole, mazăre, nuci sau semințe.

5 Uleiul și grăsimile - grăsimile trebuie să provină de la pește, alune sau uleiuri vegetale (în cazul adolescenților, 25-30% din calorii trebuie să provină din aceste grăsimi). Trebuie limitat consumul grăsimilor solide care provin din unt, margarină sau untură.

Concluzii

Ca și în cazul adulților, adolescenții trebuie să înțeleagă că alimentația sănătoasă este vitală deoarece asigură necesarul de substanțe nutritive și, astfel, nu trebuie să urmeze tratamente cu vitamine și suplimente nutritive, care nu sunt recomandate. Administrarea suplimentelor nutritive ar trebui realizată numai sub supravegherea personalului medical. De asemenea, adolescenții ar trebui să înțeleagă că cea mai bună metodă pentru menținerea greutății corporale este adoptarea unui stil de viață sănătos, care presupune o alimentație diversificată și echilibrată, la care se adaugă un program regulat de exerciții fizice.



CUM TREBUIE SĂ NE HRĂNIM

Factorii care conduc la creșterea în greutate sunt: alimentația tip fast-food, administrarea drogurilor și a suplimentelor sau adoptarea unor diete neadecvate.

În cazul adolescenților, un program alimentar deficitar conduce la apariția problemelor de creștere și dezvoltare, iar pe termen lung pot apărea complicații precum obezitatea sau osteoporoza. Totodată, tulburările de alimentație pot conduce la apariția unor complicații grave în rândul tinerilor, cum ar fi: malnutriția, boli cardiovasculare, diabet, hemoragie gastro-intestinală, depresie și chiar suicid.

ALIMENTAȚIA VEGANĂ

Ce este dieta vegană?

Veganismul este definit ca un mod de trăi care încearcă să excludă toate formele de exploatare a animalelor și toate formele de cruzime asupra animalelor, fie că este vorba de alimente, de haine sau de alte scopuri. Din aceste motive, dietă vegană elimină toate produsele de origine animală, inclusiv carnea, ouăle și lactatele.

Ce beneficii au dietele vegane?

1. Te pot ajuta să slăbești.
2. Te ajută să îți ții sub control glicemia.
3. Ajută sănătatea inimii.
4. Reduc riscul de cancer: veganii prezintă un risc cu 15% mai mic de a dezvolta cancer sau de a muri din cauza acestei maladii.

5. Sunt deosebit de eficiente în reducerea simptomelor artritei, cum ar fi durerea, umflarea articulațiilor și rigiditatea resimțită dimineața.

6. Diabeticii care înlocuiesc carnea cu proteine vegetale își pot reduce riscul de insuficiență renală.

7. Studiile observaționale arată că aspecte ale dietei vegane pot ajuta la reducerea riscului de a dezvolta boala Alzheimer.

Ce să mănânci dacă ești vegan?

Veganii înlocuiesc produsele animale cu alimente pe bază de plante, cum ar fi:

- **Tofu, tempeh și seitan:** acestea oferă o alternativă versatilă bogată în proteine la carne, pește, carne de pasăre și ouă în multe rețete.

- **Leguminoase:** alimentele precum fasole, linte și mazăre sunt surse excelente de nutrienți și compuși benefici ai plantelor.

- **Nuci și unturi de nuci:** în special neprăjite, care sunt surse bune de fier, fibre, magneziu, zinc, seleniu și vitamina E.

- **Semințe:** în special cânepă, chia și semințe de in, care conțin o cantitate bună de proteine și acizi grași omega-3.

- **Lapte și iaurturi vegetale îmbogățite cu calciu:** acestea ajută veganii să-și atingă aportul de calciu recomandat în dietă.

- **Alge:** Spirulina și chlorella sunt surse bune de proteine complete. Alte soiuri sunt surse excelente de iod.

- **Drojdie nutritivă:** Aceasta este o modalitate ușoară de a crește conținutul de proteine din preparatele vegane și de a adăuga o aromă de brânză interesantă.

- **Cereale integrale, cereale și pseudocereale:** acestea sunt o sursă excelentă de carbohidrați complecși, fibre, fier, vitamine B și mai multe minerale.

- **Fruite și legume:** Ambele sunt alimente excelente pentru a crește aportul de nutrienți. Verdețurile cu frunze, cum ar fi bok choy, spanacul, varza, năsturelul și muștarul sunt deosebit de bogate în fier și calciu.

ALIMENTAȚIA FAST-FOOD

Potrivit nutriționiștilor, consumul regulat de alimente de tip fast-food reprezintă o cale sigură către obezitate. Acestea au un aport caloric mare, conțin grăsimi saturate, dar și o cantitate mare de sodiu, fiind extrem de periculoase atât pentru siluetă, cât și pentru sănătate.

Obezitatea apare odată cu dezechilibrul creat între un consum prea mare de calorii în raport cu nevoile organismului, în funcție de activitățile zilnice desfășurate. Alimentele de tip fast-food sunt hipercalorice, de aceea consumul frecvent al acestora crește riscul de instalare a supraponderalității sau obezității.

De ce reprezintă fast-food-ul un factor de risc pentru obezitate?

Alimentele de tip fast-food conțin cantități mari de zahăr, sodiu, grăsimi și carbohidrați, însă cantități foarte mici de vitamine și minerale. Astfel, acestea predispun la acumularea de kilograme în plus.

Alimentele de tip fast-food conțin:

- ➔ multe calorii
- ➔ multe grăsimi saturate și trans
- ➔ mult zahăr
- ➔ mulți carbohidrați simpli
- ➔ mult sodiu

Porțiile sunt foarte mari – nu numai că alimentele sunt nesănătoase și hipercalorice, însă porțiile sunt și foarte mari. Faptul că prețurile alimentelor de tip fast-food sunt mici contribuie la



mărirea ratei de obezitate, la fel și faptul că sunt la îndemână, deschise non-stop și preparate rapid.

Studiile făcute în domeniu au scos la iveală faptul că în ultimii 40 de ani mâncatul în oraș a devenit din ce în ce mai popular. De asemenea, specialiștii susțin că mâncatul în oraș crește riscul de obezitate, întrucât mărește aportul caloric consumat din cauza porțiilor foarte mari, dar și a alimentelor cu o densitate calorică mare.

Alimentele au un indice glicemic mare – preparatele care se regăsesc în meniul restaurantelor de tip fast-food au, în general, un indice glicemic foarte mare. Corpul digeră aceste alimente cu indice glicemic mare foarte rapid, transformându-le în glucoză, care este eliberată în sânge. În mod normal, insulina transformă această glucoză în energie. Însă, dacă apare rezistența la insulină, glucoza rămâne prea mult timp în sânge și afectează organele.

Fast-food-ul este asociat cu un indice de masă corporală mărit și cu încercări eșuate de reducere a greutatei. Un alt fapt îngrijorător constă în mărirea ratei obezității în rândul copiilor și adolescenților, dependenți de industria fast-food.

Alimentele de tip fast-food sunt chiar mai periculoase pentru copii decât pentru adulți, deoarece obezitatea se instalează mult mai rapid la vârste mici. Un exces de 30 de calorii pe zi poate să ducă la apariția obezității în cazul copiilor. Asta înseamnă mai puțin de 2 cartofi prăjiți ori o treime dintr-o porție de suc de la fast-food.

ALIMENTAȚIA ÎN PERIOADA DE EFORT FIZIC

Stilul de viață sănătos înseamnă printre altele să te alimentezi corect, echilibrat și să fii activ.

Deși nu există o opțiune universal valabilă sau cel mai bun răspuns la întrebarea „cum ne alimentăm înainte, în timpul și după sport?”, vei afla cum să faci alegeri corecte în ceea ce privește nutriția sportivă, care să țină cont de preferințele alimentare personale și nevoile nutriționale individuale.

CUM TE ALIMENTEZI ÎNAINTE DE EFORTUL FIZIC?

De ce e important să mănânci înainte de a face sport?

Gustarea sau masa înainte efortului sportiv este esențială pentru că:

- asigură în avans „combustibilul” necesar organismului pentru susținerea efortului sportiv și desigur, hidratarea optimă;
- limitează disconfortul gastrointestinal pe durata antrenamentului;
- ajută la reglarea compoziției corporale;
- previne disconfortul ca urmare a instalării senzației de foame în timpul antrenamentului.

În caz contrar, dacă se sare peste masa/gustarea pre-activitate fizică pot să apară:

- instalarea precoce a oboselii;
- disconfortul gastrointestinal;
- tulburări de concentrare și atenție, ceea ce poate crește riscul de accidentare;
- compromiterea eficienței antrenamentului;
- modificarea suboptimală a compoziției corporale.

Când este ideal să mănânci înainte de sport?

Recomandarea generală pentru a preveni disconfortul gastrointestinal în timpul efortului fizic presupune un repaus gastric de 2-4 ore după masă, dar intervalul variază de la persoană la persoană.

O alternativă reprezintă și inserarea unei gustări cu 1-2 ore înainte efortului fizic pentru a asigura organismului nutrienții necesari pentru susținerea efortului fizic.

Dacă nu vrei să renunți la efortul fizic, dar nu ai reușit să mănânci cu 1-3 ore înainte, poți opta pentru o gustare ușor de digerat, compusă în principal din alimente dense în carbohidrați și moderate în proteine, pe care să o iei cu 45-60 de minute înainte de a începe sesiunea sportivă.

Potrivit Colegiului American de Medicină Sportivă este indicat consumul a 500-600 ml de apă cu cel puțin 4 ore înainte de efortul fizic și 230-350 ml cu 10-15 minute înainte de efort.

De ce este important să mănânci în timpul efortului fizic?

Dacă totuși sesiunea de efort fizic durează mai mult de 60-90 de minute, se recomandă **suplimentarea cu carbohidrați pentru a menține constante valorile glucozei plasmatice care alimentează creierul și mușchii, cu precădere pe parcursul exercițiilor fizice.**

Acest lucru asigură o durată mai lungă a antrenamentului la intensitatea optimă, pentru a atinge obiectivele sportive propuse.

Nevoile de hidratare în timpul efortului fizic sunt extrem de individualizate și depind de obiectivele care trebuie atinse. Astfel:

- pentru **re-hidratare** pe durata efortului fizic, apa sau o băutură bogată în electroliți reprezintă o opțiune ideală;

- pentru a asigura o **sursă de combustibil** necesar susținerii efortului fizic și pentru hidratare, băuturile speciale pentru sportivi sau gelurile de re-hidratare în funcție de toleranță, reprezintă soluția cea mai bună.

Cum alegi alimentele pentru a fi consumate în timpul efortului fizic?

Pentru a asigura eficiența maximă și a prelungi durata sesiunii de efort, fără a declanșa tulburări gastrointestinale, opțiunile alimentare ideale pentru a fi consumate în timpul efortului fizic trebuie:

- să fie **bogate în carbohidrați** pentru refacerea rezervelor de glicogen hepatic și muscular deopotrivă;
- să aibă un **conținut redus de fibre** pentru a preveni disconfortul gastrointestinal;
- să fie **echilibrate în grăsimi** pentru a asigura o digestie mai rapidă;
- să fie **alimente familiare**, tolerate de organism, care au fost testate în timpul antrenamentelor și nu în ziua competiției, în funcție de caz.



SOMN, ODIHNĂ, RELAXARE

SOMNUL

Somnul...atât de necesar și de comun, încât avem tendința să nu îi acordăm importanța cuvenită. Deși toți îl practicăm, destul de puțini dintre noi putem să spunem că dormim numărul de ore dorit sau cel care ne-ar asigura un tonus bun. Pentru un somn de calitate este recomandat să avem o igienă a somnului care presupune:

→ un ritual al somnului care va reduce perioada de adormire, va conduce la o stare de relaxare și la diminuarea apariției insomniilor. Identificați experiențele senzoriale care vă induc o stare de bine, exemplu: o baie caldă, ascultarea muzicii de relaxare, aromaterapie, desfășurarea unor activități care implică simțul tactil ș.a.m.d.;

→ identificarea și menținerea unui orar optim de somn – adormirea și trezirea la aceeași oră, chiar și în weekend. Începeți prin a vă observa intervalul orar în care vă odihniți cel mai bine, iar apoi, progresiv, culcați-vă la aceeași oră și treziți-vă la aceeași oră până când devine o rutină;

→ serviți cina cu cel puțin trei ore înainte de ora de adormire și evitați consumul de alimente bogate în grăsimi și utilizarea de condimente;

→ consumul de alimente care au în compoziție carbohidrați favorizează somnul;

→ evitați consumul de alcool;

→ evitați consumul de băuturi care energizează (ceai verde sau negru, cafea, nes etc.);

→ evitați expunerea la ecrane (telefon, tabletă, televizor, alte dispozitive cu lumină albastră) și, mai ales, utilizarea acestora în pat sau în dormitor. Pentru a asocia camera în care dormiți cu o



stare de bine și de relaxare, este indicată „curățarea” spațiului de factori perturbatori de orice gen;

→ reduceți numărul țigărilor sau evitați fumatul seara, deoarece vă pot provoca tulburări de somn;

→ ajutați-vă să aveți un ritm circadian reglat cât mai natural cu putință – cel mai ușor este să fie cât mai mult întuneric în cameră, pentru a se secreta cât mai multă melatonină (hormonul implicat în generarea ciclului somn – veghe);





→ controlarea factorilor perturbatori din mediul fizic (surse de zgomot, de poluare olfactivă etc.);

→ dacă cititul vă ajută să vă relaxați, practicați acest hobby la lumina caldă a unei lămpi, evitând cititul de pe dispozitive cu ecran luminos;

→ consumați băuturi calde (lapte, infuzie de mușețel sau tei);

→ aerisiți foarte bine încăperea în care veți dormi, reglați temperatura în jur de 18-20 de grade, procurați o saltea confortabilă;

→ practicați sport dimineața sau la prânz deoarece vă activează și conduce la creșterea temperaturii corporale. Practicați o plimbare lejeră timp de 15-20 de minute în aer liber și în proximitatea locuinței pentru a evita instalarea oboselii sau distragerea cu alte activități care vă pot epuiza sau activa;

→ gestionarea anxietății și a nivelului de stres resimțit – un prim pas este conștientizarea aflării într-o astfel de situație, solicitarea ajutorului specializat (psiholog, psihoterapeut) atunci când acțiunile întreprinse în mod individual în vederea reducerii anxietății sau a stresului nu conduc la rezultate pozitive;

→ în cazul trezirilor nocturne, pentru a evita instalarea insomniilor, este recomandat să rămâneți în pat, să vă conectați la liniștea din jur, să vă gândiți la o experiență plăcută sau să vă proiectați ceva plăcut ce vă doriți să faceți. Dacă durata trezirii depășește 10 minute, evitați consumul de alcool, cafea, cititul de pe gadgeturi sau exerciții fizice;

→ utilizarea unor tehnici de relaxare;

→ în cazul manifestării unor simptome precum irascibilitate, somn agitat, dificultăți de adormire, treziri nocturne multiple cu perioade mari de readormire, somnolență diurnă, dureri de cap ș.a.m.d. adresați-vă unui medic neurolog.

RELAXAREA

Relaxarea este o stare de detensionare musculară, de plenitudine, de bună dispoziție. Cu multiple efecte pozitive în plan somatic și cognitiv, relaxarea este dezirabilă și necesară în cazul fiecăruia dintre noi. Există multiple activități de relaxare, acestea pot avea și o notă culturală (practicată cu preponderență în anumite culturi, cum este, de exemplu, meditația, în cazul călugărilor tibetani). Este important ca fiecare persoană să își identifice activitățile și experiențele care o pot ajuta să se relaxeze.

Dintre acestea, menționăm:

- meloterapia – utilizarea muzicii în relaxare;
- aromaterapia – utilizarea uleiurilor esențiale (ex: lavandă, mușețel, flori de portocal etc.) sau a lumânărilor parfumate cu rol în relaxare;
- masajul de relaxare;
- băile de relaxare;
- consumul unor alimente care conduc la o stare de bine;
- practicarea rugăciunii;
- practicarea meditației;
- practicarea unor hobby-uri care conduc la o stare de bine (modelaj, croșetare, origami etc.);
- menținerea contactului cu persoane cu atitudini sănătoase și conduite adecvate;
- terapia prin desen, pictură;

SOMN, ODIHNĂ, RELAXARE

- terapia prin mișcare, dans;
- terapia prin scris (ținerea unui jurnal);
- gândirea pozitivă (psihologia pozitivă);
- practicarea de mindfulness – conștientizarea și concentrarea conștientă a conștientizării, centrarea pe ceea ce este aici și acum (cu origini budiste), focusarea graduală pe câte un analizator sau parte corporală;
- tehnici de respirație (bazându-se pe respirația abdominală, inspirația să fie mai scurtă cu doi timpi ca expirația);
- yoga;
- acupunctura;
- relaxare musculară progresivă (RMP, însoțită sau nu de muzică) – metoda Jacobson – reprezintă contractarea și relaxarea alternativă a principalelor grupe musculare, eliberând tensiunea resimțită la nivel fizic, cauzată de emoțiile și sentimentele negative;
- tehnica de relaxare Reiki – este o tehnică alternativă de vindecare originară din Japonia, ce presupune atingerea unor anumite puncte din corp cu mâinile terapeutului, pentru a debloca energia acumulată local, ce cauzează anumite afecțiuni;



➤ tehnica de relaxare Schultz sau antrenamentul autogen – inspirată din tehnicile de autohipnoză propuse de Oskar Vogt, este o practică psihoterapeutică bazată pe o serie de exerciții care vizează sistemele muscular, abdominal și respirator și care conduce la o „deconcentrare concentrativă”;

➤ tehnici de relaxare prin vizualizare – utilizarea numărării progresive începând cu 1 și continuarea până la atingerea unei stări de calm, concomitent cu imaginarea unui loc de relaxare, ajutându-vă prin oferirea răspunsurilor cât mai detaliate la întrebări precum „Ce văd?”, „Ce aud?”, „Ce miros este/are?”, „Ce simt?” (din punct de vedere tactil), „Cum mă simt?”;

➤ dezvoltarea abilității de autocontrol, a calmării de sine în situații conflictuale, încărcate afectiv, stresante etc.;

➤ dobândirea unor strategii în gestionarea situațiilor de viață curente („coping”) – acest lucru este posibil după parcurgerea unei program de psihoterapie;

➤ identificarea analizatorului principal și îndeplinirea de acțiuni care îl activează și care are consecințe plăcute (ex. dacă analizatorul principal este cel auditiv, va ajuta fredonarea unei melodii plăcute sau ascultarea muzicii relaxante);

➤ practicarea contemplării;

➤ introducerea de pauze în activitățile solicitante din punct de vedere fizic sau psihic.

Indiferent de persoana care practică relaxarea sau de tipul de metodă/tehnică utilizat, beneficiile sunt incontestabile (la nivel organic, funcțional, psihic, social, relațional ș.a.md.), iar ființa umană, într-un proces mai mult sau mai puțin conștient va descoperi și practica și alte forme de relaxare.

BIBLIOGRAFIE:

- <https://www.cdt-babes.ro/articole/igiena-somnului.php>
- <https://academic.oup.com/jmt/article-abstract/37/1/2/990267>
- <https://www.wolverhampton.gov.uk/sites/default/files/2020-12/Romanian%20Coping%20Strategies%20for%20anxious%20times.pdf>
- <https://www.homelux.ro/blog/tehnici-de-relaxare/>
- <https://zagreancameliaelena.wixsite.com/https/single-post/2016/02/04/despre-tehnica-de-relaxare-schultz>



CUM FACEM FAȚĂ STRESULUI

CE ESTE STRESUL?

Stresul este un răspuns față de amenințările percepute, sau atunci când suntem „în pericol”. Cu toate că nu toate situațiile în care resimțim stres sunt periculoase din punct de vedere fizic, în viața de zi cu zi suntem stresați atunci când suntem presați de timp, suntem copleșiți de sarcini și responsabilități și simțim că nu mai putem face față situațiilor din jurul nostru. Stresul este un răspuns fizic, psihic și emoțional dat de provocările mici, dar și mari, ale vieții. Stresul în doze mici e normal și poate fi benefic pentru că ne motivează să ne depășim limitele și să ne atingem scopurile propuse. Atunci când stresul devine prea mare, acesta are un impact negativ asupra sănătății fizice și mentale și asupra relațiilor sociale.

FACTORI DE STRES

În primul rând, adolescența este acea perioadă în care se schimbă atât de multe lucruri, încât se creează foarte multe situații stresante pentru tine. O situație ciudată în sala de clasă, solicitările școlare, un examen important, o competiție sportivă sau problemele familiale pot fi surse de stres. În același timp, ultimii ani au fost în mod special mai dificili pentru că tot mai mulți tineri au resimțit o creștere a nivelului de stres datorată izolării sociale, în contextul pandemiei COVID-19. Mai mult, efectul negativ al rețelelor de socializare asupra nivelurilor de stres ale tinerilor s-a resimțit în special prin creșterea timpului petrecut pe dispozitivele inteligente, lipsa interacțiunii sociale față în față, lipsa activității fizice, expunerea la

cyberbullying și o calitate precară a somnului.

Factorii de stres nu vor dispărea prea curând, iar dacă stresul crește și durează prea mult, nu afectează doar calitatea vieții ci poate duce la afecțiuni fizice și psihice.

De aceea, este esențial să înveți cum să-ți gestionezi în mod eficient stresul!

DE UNDE ȘTII CĂ ESTI STRESAT?

Stresul provoacă o varietate de simptome fizice și psihice. Ce ar trebui să te îngrijoreze:

- Stare de nervozitate sau anxietate;
- Oboseală excesivă;
- Dureri de stomac sau în piept;
- Amânarea sau neglijarea responsabilităților;
- Gânduri negative;
- Schimbări de dispoziție;
- Insomnii;
- Pierderi de memorie sau probleme de concentrare;
- Izolare de familie sau prieteni;
- Lipsa încrederii în sine.

Atunci când stresul resimțit se întinde pe o perioadă mai mare de timp, putem vorbi despre stresul cronic. Stresul cronic poate duce la anxietate, depresie sau alte probleme de sănătate mentală. De aceea este foarte important să-ți dezvolti mecanisme de coping sănătoase în lupta cu stresul!

CUM FACI FAȚĂ STRESULUI?

➔ **Fii realist!** Nu încerca să rezolvi tu totul și nu pune presiune inutilă pe tine. Atunci când se apropie un examen important pentru tine sau când trebuie să te integrezi într-un colectiv nou și simți că ai nevoie de ajutor, cere ajutor!

➔ **Ai grijă la somn!** Pentru sănătatea fizică și psihică somnul este esențial. Atunci când somnul nu este suficient sau calitativ



NO STRSS

avem tendința de a exagera situațiile prin care trecem, iar stresul este mai mare. Pentru un somn de calitate se recomandă evitarea display-ului (telefon, televizor, laptop, etc) cu cel puțin 30 de minute înainte de culcare, iar rutina înainte de culcare ar trebui să includă cititul sau ascultatul muzicii de relaxare.

→ **Ai grijă de corpul tău!** O alimentație echilibrată și o activitate fizică regulată te va ajuta să funcționezi cât mai bine. Atunci când suntem stresați avem tendința de a mânca pe fugă sau de a mânca junk-food, dar în perioadele stresante avem nevoie de susținere!

→ **la o pauză!** Fă-ți timp și pentru distracție. Nimic nu ajută mai bine în lupta împotriva stresului ca deconectarea. Citește o carte, ascultă muzică, vezi un film, petrece timp cu prietenii! Acele activități care îți fac plăcere reduc nivelul stresului.

→ **Privește partea pozitivă a lucrurilor!** Perspectiva, atitudinea și gândurile tale influențează modul în care vezi lucrurile. Ce parte a paharului vezi, cea plină sau cea goală? O doză de optimism poate fi benefică în perioadele stresante și chiar te poate ajuta să recunoști că și din cele mai dificile situații ai ceva de învățat.

→ **Vorbește!** Atunci când treci printr-o perioadă stresantă vorbește cu o persoană în care ai încredere despre ce ți se întâmplă. Aceste discuții reduc nivelul stresului, dar în același timp te pot ajuta să schimbi perspectiva din care privești problema și să găsești soluții noi.

Poți face față stresului provocat de orice situație. Abilitățile de gestionare a stresului funcționează cel mai bine atunci când sunt exersate în timp.



7 SFATURI PENTRU SĂNĂTATEA TA MINTALĂ

Organizația Mondială a Sănătății denuște sănătatea mintală acea „stare de bine în care individul își poate defini propriile abilități, poate face față factorilor de stres în condiții normale de viață, poate fi productiv și este capabil să contribuie la dezvoltarea comunității din care face parte”. O persoană sănătoasă, din punct de vedere mintal, prezintă un sentiment general de bunăstare, poate crea ușor relații cu alte persoane și este capabilă să facă față mai ușor provocărilor sau tensiunilor zilnice.

Sănătatea mintală este influențată de numeroși factori, printre care predispoziția genetică, experiențele adverse din copilărie, contextul socioeconomic, afecțiunile medicale cronice sau abuzul de alcool sau droguri.

O persoană sănătoasă mintal poate să se împlinească pe plan personal, să stabilească ușor relații cu alte persoane, să contribuie la viața comunității și să fie productivă în mediul profesional. De asemenea, este în măsură să depășească tensiunile normale și să treacă peste supărări și eșecuri.

Starea de sănătate mintală a populației din Europa reprezintă un motiv de îngrijorare. Raportul Comisiei Europene Sănătatea pe scurt Europa 2018 https://health.ec.europa.eu/non-communicable-diseases/mental-health_ro - modal a evidențiat faptul că problemele de sănătate mintală afectează aproximativ 84 de milioane de persoane din întreaga UE. Costurile totale ale bolilor psihice erau estimate în anul respectiv la peste 4 % din PIB (mai mult de 600 de miliarde EUR) în cele 28 de țări ale UE.

IAȚĂ CE POTI FACE PENTRU SĂNĂTATEA MINTALĂ:

1 Urmează o rutină zilnică Organizează-ți timpul și fă-ți un plan structurat pentru fiecare zi, cu limite clare între activitatea ta școlară sau timpul alocat studiului și timpul tău liber, pentru că te vei simți în control în situațiile în care ai multe de făcut sau în care ai ezitări și te simți nesigur. Încearcă să-ți împarți ziua în activități mici și asigură-te că ai timp pentru a face lucruri care îți plac, de exemplu: practicarea hobby-urilor tale,



a exercițiilor fizice, petrecerea timpului cu prietenii sau cu animalele de companie. Mai mult, respectă o rutină zilnică la școală: ia pauză după fiecare curs și părăsește sala de clasă, în timpul pauzelor. În plus, dormi suficient și mănâncă în mod regulat mese sănătoase.

2 Fă sport Activitatea fizică poate face minuni pentru sănătatea ta mintală – mai ales dacă te simți trist, furios sau stresat. Organizația Mondială a Sănătății (OMS) recomandă 150 de minute de activitate fizică de intensitate moderată sau 75 de minute de activitate fizică de intensitate mare pe săptămână – sau, dacă ești foarte motivat, o combinație a ambelor. Asta înseamnă doar 15 minute pe zi! OMS sugerează aceste sfaturi de fitness pentru a face exerciții, în cazul în care ești nevoit să îți petreci mult timp în casă:

► urmează ședințe de exerciții fizice, în format online: datorită internetului, există o selecție imensă de cursuri de exerciții online, multe dintre ele sunt gratuite și pot fi găsite pe YouTube;

► plimbă-te: acest sfat poate fi simplu, dar este totuși eficient. Chiar și acasă, poți face acest lucru. De exemplu, când te sună cineva, stai în picioare sau plimbă-te în loc să stai jos;

CE TREBUIE SĂ FACEM CA SĂ FIM SĂNĂTOȘI?

► ridică-te de pe scaun: OMS recomandă să ne ridicăm în picioare la fiecare 30 de minute pentru a reduce sedentarismul. Dacă ai cursuri on-line, ia în considerare configurarea unui birou în picioare. În timpul liber, fă activități de stimulare cognitivă: lectură, board games sau puzzle-uri;

► relaxează-te: meditația și exercițiile de respirație te pot ajuta să faci față mai bine stresului.

3 Petrece timp în natură Încercă să petreci cât mai mult timp în natură, pentru că are un efect pozitiv asupra sănătății tale mintale. Petrecerea a doar 20 de minute în natură poate ajuta la scăderea nivelului hormonilor de stres. Ia în considerare să faci o plimbare în parc, după cursuri. Timpul petrecut în natură contribuie, de asemenea, la bunăstarea ta fizică, reducând tensiunea arterială, ritmul cardiac, tensiunea musculară și hormonii stresului. Scandinavii, drept exemplu, au în tradiția lor culturală conceptul de „viață în aer liber”: în ciuda temperaturilor înghețate, se îmbracă potrivit vremii și ies afară, întrucât sunt conștienți de impactul pozitiv asupra sănătății mintale. Deși perspectiva ar putea fi descurajantă, odată ce ești afară, te simți mai bine decât te-ai fi așteptat. Odată cu apropierea lunilor de iarnă, o alternativă ar putea fi adăugarea de elemente verzi (adică plante și flori) în camera ta. Pur și simplu a avea o plantă pe biroul tău sau locul în care îți faci temele poate reduce stresul și anxietatea și poate îmbunătăți sănătatea mintală pe termen lung.

4 Învăț să respiri controlat Când te simți stresat sau copleșit, corpul tău intră în răspunsul de luptă sau de fugă („luptă sau fugi”). Această stare își propune să ne ajute să răspundem la o situație periculoasă. Dar dacă permiți corpului să rămână stresat pentru perioade lungi de timp, răspunsul de luptă sau fugă, care suprimă sistemul nostru digestiv și cel imunitar, îți poate afecta sănătatea. Prin urmare, respirația controlată este vitală pentru a inversa acest proces. Prin încetinirea respirației și reglarea aportului de oxigen, îți poți calma nivelul de stres. Experții recomandă 3-5 minute de respirație controlată în fiecare zi. Încearcă să incluzi în rutina ta zilnică, dimineața sau după cursuri.



5 Limitează-ți consumul de rețele sociale Rețelele sociale sunt, pe de o parte, o modalitate excelentă de a te conecta cu ceilalți, pe de altă parte, pot amplifica anxietatea și stresul cu un flux constant de informații îngrijorătoare. Prin urmare, fii atent la utilizarea rețelor sociale: ia în considerare dezactivarea notificărilor de tip push, anularea urmăririi (unfollow), dezactivarea sunetului (mute) la grupurile din WhatsApp și ascunderea postărilor din Facebook, care te-ar putea copleși. În plus, o mulțime de dispozitive din zilele noastre oferă o funcție de notificare odată ce ai atins limita de timp zilnică de utilizare a rețelor sociale.

6 Comunică cu cei din jur Interacțiunea socială este importantă pentru sănătatea noastră mintală. Atunci când ne conectăm cu ceilalți, scad stresul și anxietatea și facem loc emoțiilor pozitive (ex. bucurie, mulțumire). Vorbind cu cineva, ne împărtășim emoțiile și experiențele, oferim sau primim sprijin, care ne face să ne simțim conectați. Când socializăm și ne simțim apropiați de ceilalți, reducem nivelul de cortizol. Simpla împărtășire a preocupărilor noastre cu cineva drag ne poate ajuta să ne simțim mai bine.

Discuția cu un prieten sau cu un membru al familiei poate fi o modalitate utilă pentru a ne ține sub control nivelul de stres. Planifică cel puțin o conexiune pe zi – un apel telefonic sau un chat cu un coleg sau un prieten, cu care poți împărtăși din experiențele tale. Ia în considerare întâlnirile regulate, care pot fi inclusiv virtuale, cu familia și prietenii, pentru a vă informa unii pe ceilalți. Aceasta poate fi o sursă excelentă de sprijin.

7 Căută sprijinul unui profesionist Atunci când te simți copleșit și ai nevoie de sprijinul unei persoane calificate, există multe opțiuni disponibile. Poți cere sprijinul unui psiholog, căruia îi poți împărtăși experiențele tale personale și care te poate ajuta să te recuperezi emoțional. Dacă vrei să eviți întâlnirile în persoană, ia în considerare consilierea psihologică desfășurată online.

RESURSE BIBLIOGRAFICE:

- <https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/mental-health-strengthening-our-response>
- https://health.ec.europa.eu/system/files/2020-02/2018_healthatglance_rep_en_0.pdf
- <https://www.health.harvard.edu/mind-and-mood/a-20-minute-nature-break-relieves-stress>
- <https://www.nytimes.com/2020/10/15/well/mind/Scandinavia-Norway-Winter-Mindset.html>
- <https://journals.ashs.org/horttech/view/journals/horttech/30/1/article-p55.xml>
- <https://www.nhs.uk/mental-health/self-help/guides-to-ols-and-activities/breathing-exercises-for-stress/>
- <https://www.sciencedirect.com/science/article/abs/pii/S0165032701004141>

CUM SĂ NE MENȚINEM ÎNTR-O FORMĂ FIZICĂ BUNĂ

IMPORTANȚA UNEI FORME FIZICE BUNE

Am învățat cu toții cât de importantă este sănătatea și cum de ea depind multe lucruri, mai ales starea noastră de bine. Iar când vorbim despre sănătatea care este generată de forma fizică bună în care ne aflăm, putem lua în considerare atât factorii genetici cât și grija pe care trebuie să o avem față de noi înșine, astfel încât să ne menținem într-o stare cât mai bună.

Iată câteva sfaturi prin care să ne ținem sănătatea sub control:

ALIMENTAȚIA:

Caracteristicile esențiale ale alimentației sănătoase sunt:

- ◆ MODERAȚIA;
- ◆ VARIETATEA;
- ◆ CALITATEA;
- ◆ CANTITATEA;
- ◆ ECHILIBRAREA - asigurarea în proporții optime a tuturor grupelor alimentare (a. cerealele și produsele cerealiere; b. legumele și fructele; c. carnea și produsele din carne, ouă, nuci, semințe; d. laptele și produsele lactate; e. produsele zaharoase; f. grăsimile alimentare.)



HIDRATAREA:

Aspecte importante:

- ◆ în mod obișnuit, un om pierde circa 2.5 l de apă în 24 de ore;
- ◆ în situația depunerii unui efort fizic, cantitățile pierdute prin transpirație pot ajunge la 3-4 l în 24 de ore.

Recomandări:

- beți suficientă apă cu o zi înainte de testare;
- încercați și produsele pentru sportivi pe bază de carbohidrați și electroliți (consultă un specialist pentru informații, dozaj și alte particularități).

APORTUL DE VITAMINE ȘI MINERALE PENTRU SPORT:

Întrebarea care se pune este: *ajută, într-un fel, suplimentarea cu vitamine și minerale atunci când facem sport în mod regulat?* Răspunsul este clar da, însă câteva explicații pentru a vedea în ce măsură și în ce fel sunt necesare. Astfel:

Vitaminele: în cadrul efortului fizic sunt cele care susțin efortul, care exercită sau potențează reacții elibe-

CUM SĂ NE MENȚINEM ÎNTR-O FORMĂ FIZICĂ BUNĂ

ratoare de energie necesare efortului sportiv. Complexele vitaminice trebuie să conțină: Vitamina A, D, E, K, toate B-urile și vitamina C.

Mineralele: scopul administrării lor după exercițiul fizic este consumul lor exagerat și sărăcirea depozitelor de minerale care se elimină prin lichidul sudoral în timpul efortului. Elementele minerale al căror status este mai frecvent dereglat în organismul uman sunt calciul (care se poate pierde în cantități foarte mari în sezonul cald și duce la hiperexcitabilitate musculară), fierul, zincul și magneziul.

Administrarea vitaminelor și mineralelor aparține în mare măsură indicațiilor strict medicale!

ODIHNA:

Odihna este esențială pentru desfășurarea proceselor normale ale organismului și este la fel de necesară ca apa și mâncarea. Odihna cuprinde două forme: activă și pasivă.

Odihna activă înseamnă că se realizează prin schimbarea unui tip de activitate cu un altul sau prin practicarea diferitelor exerciții fizice sau a diferitelor forme de sport. Iată câteva forme de odihnă activă: mersul pe jos, grădăritul, ciclismul, înotul.

Odihna pasivă înseamnă somn. Odihna activă nu poate substitui și anula odihna prin somn. Durata de somn recomandată variază de la un individ la altul, în funcție de vârstă. Recomandările sunt ca durata somnului să nu fie mai scurtă de 8 ore și cina să se servească cu cel puțin 2 ore înainte de culcare, pentru ca mâncarea să fie digerată și somnul odihnitor.

Totuși, exercițiile fizice sporadice sau cele realizate cu puțin timp înainte de a merge la culcare vă pot împiedica să adormiți. De aceea este necesar să se încheie exercițiile fizice cu cel puțin 3 ore înainte de culcare. Exercițiile de după-amiază ajută la o odihnă mai bună în timpul nopții.

Neglijarea odihnei, în general, inclusiv a celei active, poate duce la situații neplăcute.

MISCAREA - EXERCITII FIZICE PENTRU MENȚINERĂ/TONIFIERE

Asigură-te că strecuri „doza de mișcare” zilnică prin mici trucuri care sunt atât de simple, încât nu ai nicio scuză să nu le încerci:

- ➔ Urcă scările în loc să iei liftul;
- ➔ Coboară cu o stație de autobuz mai devreme decât de obicei sau, dacă ai ocazia, mergi pe jos în loc să folosești transportul în comun;
- ➔ Mișcă-te în casă în timp ce vorbești la telefon sau timp de 10-15 minute fă câteva exerciții de gimnastică acasă, cât să îți pui sângele în mișcare;
- ➔ Fă stretching în timp ce te uiți la televizor – sau mai degrabă uită de televizor și ieși la o plimbare;
- ➔ Participă la toate orele de educație fizică din orarul școlar!
- ➔ Practică un sport! Sportul are un rol foarte important în crearea unui stil de viață sănătos.



IMPORTANȚA MIȘCĂRII ȘI A SPORTULUI ÎN VIAȚA NOASTRĂ

Mișcarea contribuie la menținerea unei stări de bine, a longevității și a sănătății generale, acestea fiind benefice atât pentru fizic, cât și pentru psihic – ajută la controlul greutateii corporale, creșterea încrederea în sine și voința, menține sănătatea oaselor, mușchilor și a articulațiilor, stimulează imunitatea, reduce oboseala psihică și lista poate continua.

Pe scurt, nu poți avea un stil de viață sănătos dacă nu faci și mișcare în mod regulat.

Obișnuiește-te să te trezești mai devreme cu 30 min. și să faci câteva exerciții de înviorare care pot fi foarte benefice pentru sănătate, cu rol de a te pregăti pentru o nouă zi de muncă fizică și intelectuală. Aceasta se poate realiza în aer liber, în balcon, în casă, cu sau fără muzică, cu o durată de 5-20 min. Unii fac mobilitate sau stretching, alții plimbări sau alergări, alții înot.

Practică orice formă de mișcare la îndemână, de la cele care nu implică alte materiale precum mers, alergare, înot, box, judo, karate, etc..., până la fitness, culturism, schi, patinaj, alpinism, tenis și jocuri sportive.

Mersul pe jos și alergarea sunt cele mai naturale exerciții și din punct de vedere fiziologic sunt activități cardiorespiratorii, dezvoltând cu precădere rezistența - calitate solicitată din ce în ce mai puțin în condițiile de viață actuale, dar de care avem multă nevoie.

Știați că:

Prin anii 1960, antrenorul neozeelandez ARTHUR LYDYARD pune bazele mișcării „Alergați pentru sănătate” evidențiind valoarea deosebită pe care o are acest exercițiu fizic.

Astăzi, zeci de milioane de practicanți din întreaga lume iau cu asalt parcurile, cărările pădurilor, nisipul plajelor, trotuarele și chiar carosabilul marilor orașe.

Prin practicarea jocurilor sportive, intrați în contact cu ceilalți practicanți și implicit desfășurați pe lângă mișcare și o formă de socializare benefică, totodată, stării morale.

Capacitatea de efort fizic reprezintă posibilitatea unui organism de a produce un lucru mecanic cât mai mare și de a-l menține un timp cât mai îndelungat. Altfel spus, cu cât o persoană poate susține un efort mai mare ca intensitate și durată, cu atât capacitatea sa de efort este mai bună. Aceasta va fi îmbunătățită prin oricare dintre practicile enumerate mai sus.

De asemenea, prin vizitarea sălilor de fitness puteți participa la ședințe de fitness, culturism, dans, zumba, yoga, spinning, pilates, HIIT (High Intensity Interval Training),



etc., fiecare cu specificul său, iar prin practicarea lor îți poți dezvolta toate calitățile motrice, dar și educa o serie de deprinderi, abilități.

EȘTI CANDIDAT ȘI URMEAZĂ SĂ SUSȚII PROBELE DE SELECȚIE?

Este firesc ca cei care candidează pentru sistemul militar să nu dețină informații complete despre ce înseamnă exact un program de antrenament, însă cunoașterea realității poate ajuta la depășirea aspectelor văzute, la început, drept obstacole.

Probele și baremele au fost stabilite ținându-se cont de domeniile și instrumentele specificate în „Sistemul de evaluare pentru învățământul gimnazial” din cadrul „Programului școlar pentru disciplina educație fizică și sport (clasele a V-a – a VIII-a)”.

Primul pas este obținerea **avizului medical** favorabil privind starea de sănătate.

Recomandabil este să începeți pregătirea fizică cât mai devreme, prin parcurgerea inițială a ceea ce se numește „etapa de pregătire fizică generală”, care va avea ca obiective creșterea capacității funcționale generale a organismului și dezvoltarea calităților motrice de bază (viteză, forță, rezistență, îndemânare, mobilitate și suplețe). Apoi, **individualizarea** trebuie să fie o cerință principală în „etapa pregătirii fizice specifice”, antrenamentele desfășurându-se în funcție de calitățile și de potențialul fiecărui candidat.

CUM SĂ NE MENȚINEM ÎNTR-O FORMĂ FIZICĂ BUNĂ



Nu începeți antrenamentul fără o **încălzire** prealabilă, care să asigure angrenarea progresivă a organismului în efort. Înțelegem prin încălzire toate măsurile care permit obținerea unei stări optime de pregătire fizică și psihică înaintea unui antrenament sau a unei competiții. Încălzirea joacă un rol important în creșterea performanței sportive și în prevenirea accidentărilor, iar înainte de testare, pe lângă adaptarea organismului la efort, are și rolul de a diminua emotivitatea. Aceasta poate cuprinde: 2-3 min. de mers, 5-6 min. alergare ușoară, 4-5 min. exerciții de gimnastică, 3-4 min. elemente din școala alergării pe distanța de 50-60 m (joc de gleznă, alergare cu genunchii sus, alergare cu pendularea gambelor înapoi, pas sărit, pas săltat), etc.

În ceea ce privește parcurgerea traseului utilitar-aplicativ (TUA), pe lângă învățarea și perfecționarea tehnicii de abordare a fiecărui element în parte, trebuie educate/dezvoltate și calitățile motrice (forță, rezistență, viteză, îndemânare) necesare.

O abordare corectă pentru obținerea baremelor necesare implică selecționarea exercițiilor cu eficiență crescută, în corelație cu particularitățile solicitărilor traseului utilitar-aplicativ, dar și cu cele individuale ale candidaților.

Alergarea pe distanța de 1000/2000 m are la bază mișcări ciclice, ușor de stăpânit și perfecționat. În vederea antrenării, se poate alerga oricând și oriunde, individual, cu familia sau cu grupul de prieteni.

Pentru a dezvolta rezistența necesară parcurgerii distanței este recomandată o perioadă de pregătire de minim 12-16 săptămâni cu câte 2-3 ședințe de antrenament săptămânal, în funcție de nivelul de pregătire fizică al fiecărui candidat în momentul începerii programului.

Recomandări:

- începe antrenamentul cât mai repede posibil, în funcție de nivelul tău de pregătire;
- începe cu ședințe de mers;
- alternează apoi diferite variante de mers vioi cu alergare ușoară;
- după o perioadă, poți trece numai la ședințe de alergare;
- gradează efortul progresiv: la început mărește distanța și mai târziu intensitatea;
- execută 3-4 ședințe de alergare săptămânal, a câte 4-5 km, în tempo moderat;
- este important să se acorde atenție senzațiilor subiective de oboseală, programul de antrenament fizic fiind eficient dacă se va baza pe echilibrul dintre antrenare și recuperare.

Mijloacele de refacere după efort au o foarte mare importanță în revenirea organismului la parametrii inițiali după oboseala acumulată, în prevenirea accidentărilor și a supra-antrenamentului. Acestea pot fi sub formă de hidroterapie caldă, saună, diferite tehnici de masaj, etc.

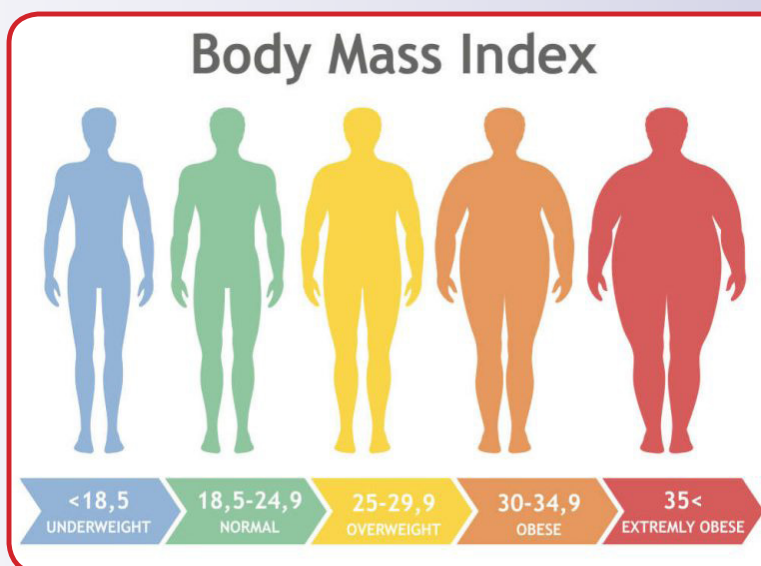
INDICII ANTROPOMETRICI ȘI INDICELE DE MASĂ CORPORALĂ

Masa țesutului adipos este dificil de apreciat. În practica clinică s-a recurs la estimarea indirectă a masei grase prin *cântărirea bolnavului* și calculul indicelui de masă corporală (IMC), utilizând formula: $IMC = \frac{Greutatea\ (kg)}{Înălțimea^2\ (m^2)}$

În funcție de valorile IMC, Organizația Mondială a Sănătății clasifică statusul ponderal astfel:

- Subponderal – $IMC < 18,5$
- Normoponderal – $IMC = 18,5-24,9$
- Supraponderal – $IMC = 25-29,9$
- Obez – $IMC \geq 30$

Deoarece IMC nu oferă indicații privind distribuția țesutului adipos în organism, aceasta din urmă este apreciată prin măsurarea unor *parametri antropometrici*:



● **circumferința abdominală (CFA)** ce se corelează cu masa de țesut adipos intra-abdominal. Cu cât circumferința este mai mare, cu atât și riscul de morbiditate și mortalitate cardiovasculară este mai mare, iar valori ale circumferinței ≥ 94 cm, la bărbați, și ≥ 80 cm, la fe-



INDICII ANTROPOMETRICI ȘI DE MASĂ CORPORALĂ

mei, reprezintă un criteriu obligatoriu al sindromului metabolic;

● **indicele abdominofesier (IAF)** reprezintă raportul dintre circumferința abdominală și circumferința bazinului;

● **indicele abdominal (IA)** reprezintă raportul dintre circumferința abdominală și înălțimea (normal = 0,5).

Greutatea unui subiect se raportează la greutatea ideală, care poate fi găsită în tabele sau poate fi calculată după formule. Cea mai simplă este formula lui Broca:

$$GI = I - 100, \text{ la bărbat (B)}$$

$$GI = I - 100 - 5, \text{ la femeie (F)}$$

Unde GI = greutatea ideală (kg), I = înălțimea (cm)

Obezitatea este o boală caracterizată prin creșterea greutății corporale pe seama țesutului adipos. Ea este definită, în prezent, printr-un indice de masă corporală (IMC) $\geq 30 \text{ kg/m}^2$.

Etimologic, cuvântul „obezitate” provine din verbul latin „obedo-obedere” ce înseamnă „a mânca în exces”, „a mânca mult și lacom”.

FACTORI DE RISC PENTRU APARIȚIA OBEZITĂȚII

➔ Stilul de viață familial - obezitatea tinde să apară în aceeași familie. Dacă unul sau ambii părinți sunt obezi, riscul pentru apariția obezității este crescut din cauza genelor și a tendinței de a împărtăși obiceiuri alimentare și de stiluri de viață similare;

➔ Inactivitatea fizică - un stil de viață sedentar nu facilitează arderea multor calorii;

➔ Dieta nesănătoasă: alimente tip fast-food și băuturi hipercalorice, cu porții supradimensionate;

➔ Genetica - genele controlează cantitatea și modul de distribuire a grăsimii de rezervă, influențând metabolismul energetic;

➔ Unele condiții medicale: sindromul Prader-Willi, sindromul Cushing etc.;

➔ Medicația - unele medicamente pot duce la creșterea în greutate, dacă acest lucru nu este compensat printr-o dietă echilibrată și prin activitate fizică;

➔ Vârsta (întărirea în vârstă);

➔ Lipsa de somn sau excesul lui – pot determina schimbări hormonale urmate de creșterea apetitului;

➔ Sarcina – creșterea în greutate din timpul sarcinii poate contribui la dezvoltarea obezității la femei;

➔ Factori socio-economici.

EFECȚELE OBEZITĂȚII ASUPRA STĂRII DE SĂNĂTATE

Persoanele care au obezitate, comparativ cu cele cu o greutate normală, prezintă un risc crescut pentru multe boli grave și condiții de sănătate precum:

- ◆ Hipertensiune arterială;
- ◆ Hipercolesterolemie cu LDL crescut, HDL scăzut sau niveluri ridicate de trigliceride (dislipidemie);
- ◆ Diabet zaharat de tip 2;
- ◆ Boli cardiovasculare;
- ◆ Steatoză hepatică;
- ◆ Afecțiuni ale vezicii biliare;
- ◆ Afecțiuni osoase și articulare (osteoartrită, artroze);
- ◆ Apneea de somn și probleme respiratorii;
- ◆ Diverse tipuri de cancer (endometrial, mamar, colon, rinichi, vezica biliară și ficat);
- ◆ Afecțiuni psihice (depresia clinică, anxietatea și alte tulburări mintale);
- ◆ Probleme în timpul sarcinii;
- ◆ Afecțiuni ginecologice precum infertilitate și menstruații neregulate;
- ◆ Disfuncții erectile;
- ◆ Osteoartrită;
- ◆ Calitate scăzută a vieții.



INDICII ANTROPOMETRICI ȘI DE MASĂ CORPORALĂ

PREVENIREA OBEZITĂȚII

Unele mici modificări ale stilului de viață pot preveni boli cronice, ca de exemplu: obezitatea, bolile cardiace, hipertensiunea, accidentul vascular cerebral, osteoartrita, diabetul zaharat de tip 2, diferite tipuri de cancer.

Ce putem face?

1 Plan de nutriție echilibrată: consum de alimente cu conținut caloric scăzut, dar cu densitate nutrițională mare (fructe, legume, cereale); creșterea aportului de fructe și legume și evitarea aportului de grăsimi saturate; limitarea consumului de dulciuri și alcool; consumul a trei mese regulate pe zi, cu puține gustări între mese.

2 Activitate fizică regulată și moderată, în funcție de vârstă și starea de sănătate (pentru copii se recomandă 150 min./săptămână).

3 Verificarea regulată a greutateii corporale - recomandată cel puțin o dată pe săptămână.

4 Cunoașterea și evitarea capcanelor alimentare, prin:

- identificarea situațiilor care determină mâncatul fără control cu dezvoltarea unor strategii individuale de control al comportamentelor alimentare;
- jurnalul alimentar, în care să se noteze când, cât, ce se mănâncă.

PARTICULARITĂȚILE FIZIOLOGICE ALE ADOLESCENTULUI

Adolescența (cuprinsă, în mare, între 10 și 20 de ani) reprezintă o etapă importantă din viața ființei umane, fiind marcată de schimbări rapide de natură fizică și psihosocială, precum și de maturizarea sexuală și cognitivă. Drept urmare, necesarul energetic și de nutrienți de calitate este mai mare în perioada adolescenței decât în orice altă etapă a vieții.

Adolescența se remarcă, în primul rând, prin creșterea treptată a sintezei hormonilor sexuali atât la fete, cât și la băieți. Sub acțiunea lor are loc o maturizare a organelor sexuale interne și externe. În această etapă are loc „saltul în înălțime”, adică episodul de creștere accelerată indusă de acțiunea hormonilor sexuali. Talia adolescentului poate crește și cu 10-12 cm într-un singur an. Creșterea în greutate urmează paralel cu creșterea în înălțime, câștigul ponderal pubertar putând atinge și 40% din greutatea finală a adultului.

De asemenea, are loc o schimbare importantă a compoziției corporale prin creșterea masei musculare la băieți și a țesutului adipos subcutanat la fete.



Sub acțiunea hormonilor sexuali cartilajele de creștere încep apoi să se osifice și, spre sfârșitul perioadei de adolescență, creșterea în înălțime încetinește.

RECOMANDĂRI NUTRIȚIONALE

Creșterea normală în înălțime și greutate reprezintă, de cele mai multe ori, garanția unei alimentații corecte și suficiente.

În caz de malnutriție, prima care este afectată este greutatea. Dacă deficitul energetic continuă, în a doua etapă va fi afectată și înălțimea.

Necesarul energetic la adolescenți variază în funcție de vârstă, sex, nivelul activității fizice și stadiul maturizării sexuale. Metabolismul bazal este crescut datorită creșterii accelerate, ceea ce determină un aport mai crescut de calorii față de adult. Aportul caloric zilnic trebuie să asigure metabolismul bazal și activitatea fizică.

Recomandările OMS (2004) pentru băieții cu nivel de activitate fizică medie:

Vârsta, ani	Kcal/zi	Kcal/kg/zi
14-15	3000	56
15-16	3175	53
16-17	3325	52
17-18	3400	50

Recomandările OMS (2004) pentru fetele cu nivel de activitate fizică medie:

Vârsta, ani	Kcal/zi	Kcal/kg/zi
14-15	2450	47
15-16	2500	45
16-17	2500	44
17-18	2500	44

MEDICAMENTELE

Medicamentele sunt substanțe folosite pentru tratamentul și ameliorarea bolilor. Orice medicament care intră în organism are un efect dependent de doză. La doze mari, medicamentele pot deveni toxice.

Ținând cont de acest aspect, administrarea medicamentelor necesită o atenție deosebită și se efectuează numai la recomandarea medicului care stabilește doza, calea de administrare, intervalul dintre doze și timpul cât trebuie administrat.

La prescrierea unui medicament trebuie luate în calcul vârsta, greutatea corporală a pacientului, existența altor boli și interacțiunile medicamentoase.

Efectele secundare ale unui medicament sunt efecte, obișnuite sau nu, care se adaugă efectului terapeutic urmărit.

Toate medicamentele au diverse efecte secundare care pot apărea sau nu la unii pacienți în funcție de toleranța individuală.

Efectele secundare minore nu necesită spitalizare, nici tratament, efectele moderate necesită tratament sau spitalizare, iar efectele grave, care pun în pericol viața bolnavului (ca cele provocate de intoxicații voluntare sau accidentale) necesită tratament intensiv și pot lăsa sechele importante.

VITAMINELE

Termenul de vitamină este folosit pentru a descrie un anumit compus organic de care organismul are nevoie, dar pe care nu îl poate produce singur. Vitaminele sunt esențiale pentru sănătate fiind implicate în procesele chimice intracelulare.

Cuvântul vitamină provine din latinescul vita (viață) care subliniază în felul acesta indispensabilitatea lor. Vitaminele se găsesc în cantități mici în alimente.

Ingerarea lor în cantități insuficiente provoacă hipo - sau avitaminoze.

Hipervitaminoza este produsă de un consum mare de vitamine din produse medicamentoase.

Avitaminozele, hipovitaminozele și hipervitaminozele stau la baza diverselor patologii.



Există 13 vitamine esențiale pentru buna funcționare a organismului: A, C, D, E, K, tiamina (B1), riboflavina (B2), niacina (B3), acidul pantotenic, biotina, vitamina B6, vitamina B12 și acidul folic.

Majoritatea vitaminelor provin din surse naturale, deși acestea pot fi obținute și pe cale artificială.

Necesarul zilnic de vitamine diferă în funcție de vârstă, starea metabolică, activitatea zilnică și poate fi asigurat printr-o dietă cât mai variată. Într-o alimentație rațională primim zilnic vitaminele și mineralele necesare în cantități suficiente. Consumul de vitamine sub formă de medicamente nu înlocuiește o alimentație sănătoasă și completă.

SUPLIMENTELE ALIMENTARE

Un supliment alimentar este destinat să furnizeze substanțe nutritive. Autoritățile americane definesc suplimentele alimentare ca alimente, în timp ce în alte părți pot fi clasificate drept medicamente sau alte produse.

Suplimentele alimentare nu se utilizează pentru tratarea bolilor. O excepție de la această recomandare este utilizarea adecvată a vitaminelor.

Există diferite tipuri de suplimente alimentare pe piață: vitamine, minerale, extracte din plante, aminoacizi și proteine, acizi grași esențiali, suplimente pentru culturism.

Suplimentele alimentare nu sunt recomandate tuturor. Sunt anumite categorii de persoane care au ne-

voie de suplimente alimentare: persoanele în vârstă, femeile însărcinate, copiii în perioada de creștere, sportivii care depun constant un efort fizic deosebit, persoanele sănătoase care necesită un aport exogen mai ridicat datorită unor cerințe nutriționale specifice la un moment dat.

Important!

Atât medicamentele cât și vitaminele și suplimentele alimentare sunt produse uneori necesare pentru organismul nostru dar nu trebuie să uităm că în cazul unei administrări neadecvate pot avea efecte nedorite, chiar grave.

Întotdeauna este bine ca înainte de a fi administrate să cereți sfatul medicului care, dacă este nevoie, va efectua analize de laborator în funcție de care se va stabili atât produsul necesar, cât și doza și perioada de administrare.

Nu uitați că automedicația (chiar și cu vitamine sau suplimente) poate fi un factor de risc pentru diverse probleme de sănătate.



Obiectivul	Medicamente	Suplimente alimentare
Scopul	Tratează sau previn o boală.	Completează regimul alimentar.
	De ex.: antibioticul elimină o infecție din organism.	De ex.: administrare de vit. C pentru a compensa lipsa din alimente.
Doza	Prestabilite și prezintă doză maximă admisă, altfel există risc de toxicitate / doză letală.	Nu prezintă doză maximă, ci doză recomandată. Risc de toxicitate redus.
	De ex.: paracetamol - max 4 g/zi la adult; risc de toxicitate hepatică, doză letală: 24g/zi.	De ex.: fier, doza zilnică recomandată este de 10 mg pentru bărbați și 15 mg pentru femei.
Durata tratamentului	Stabilită exact de către medic sau farmacist.	Nu este fixă, se folosește perioada recomandată.
	De ex.: paracetamolul nu se administrează mai mult de 5 zile fără aviz medical.	De ex.: complex de multivitamine - administrare 2-3 luni, chiar și mai mult.
Precauții și contraindicații	Bine cunoscute și documentate în baza unor studii.	Puțin cunoscute și studiate.
	De ex.: precauție la administrarea antialergicilor (de tip Claritine) la cei care conduc mașini.	De ex.: alergii la componentele din suplimentul alimentar.

MODALITATEA DE PRESCRIERE/ ELIBERARE A MEDICAMENTELOR

În funcție de modalitatea de prescriere/eliberare, medicamentele se împart în 2 categorii:

- **RX** - se prescriu doar de către un medic și se eliberează din farmacie doar în baza rețetei.
 - ➔ Se identifică prin sintaxele „PRF”, „PS”, „PR”(se reține rețeta în farmacie) sau P6L (rețetă valabilă 6 luni) care se regăsesc înscrise pe cutie.
 - ➔ Ex: Doxiciclina - PRF ; Extraveral - P6L

A se citi prospectul înainte de utilizare. A nu se lăsa la vedere și îndemâna copiilor. A nu se utiliza după data de expirare înscrisă pe ambalaj. A se păstra la temperaturi sub 25°C, în ambalajul original. Medicament eliberat pe bază de prescripție medicală- PRF.
APP Nr. 3356/2011/01

A SE CITI PROSPECTUL ÎNAINTE DE UTILIZARE. CONTINE ȘI LACTOZĂ MONOHIDRAT. VEZI PROSPECTUL PENTRU INFORMAȚII SUPPLEMENTARE. A SE PĂSTRA LA TEMPERATURI SUB 25 °C ÎN AMBALAJUL ORIGINAL. A NU SE LĂSA LA VEDEREA ȘI ÎNDEMANA COPILOR. SPORTIVII TREBUIE ATENȚIONAȚI CĂ FUROSEMIDA POATE INDUCE O REACȚIE POZITIVĂ LA TESTELE OR LA CONTROLUL ANTIDOPING.
MEDICAMENT ELIBERAT PE BAZĂ DE PRESCRIPTIE MEDICALĂ- P6L

- **OTC** - nu este obligatorie rețeta de la medic, pentru eliberare.
Se identifică prin precizarea „*Medicament care nu se eliberează pe bază de prescripție medicală*”, înscrisă pe cutie. Se eliberează la cerere sau la recomandarea farmacistului.
- **Suplimentele alimentare** - nu este obligatorie rețeta de la medic. Se eliberează la cerere sau la recomandarea farmacistului.

Medicament care nu se eliberează pe bază de prescripție medicală.

A.P.P. nr. 6779/2014/01

Concluzie: RX-urile se eliberează doar în baza rețetei de la medic, OTC-urile și suplimentele alimentare se eliberează la cerere sau la recomandarea farmacistului.

AUTOMEDICAȚIA ȘI RISCUL DE ABUZ

Automedicația este definită, în mod tradițional, ca fiind „administrarea de substanțe medicamentoase sau a altor remedii din proprie inițiativă sau la sfatul altei persoane, fără a consulta un medic sau un farmacist”. Se apelează la automedicație din dorința de a economisi timp, pentru a nu mai ajunge la medic, din considerente financiare sau pentru că nu se conștientizează gravitatea situației. La acestea se adaugă și reclamele TV/media pentru OTC-uri și suplimente alimentare, sfatul vecinului etc., în urma cărora se înțelege greșit scopul acestor produse.

De reținut este că toate produsele farmaceutice, chiar și cele care se bazează pe extracte vegetale, considerate „sigure”, pot prezenta reacții adverse la administrarea incorectă. Prin urmare, este de dorit să se consulte medicul sau farmacistul înainte de administrare, chiar dacă produsul/produsele administrate sunt din categoria OTC sau suplimente alimentare.

În cazul medicamentelor eliberate pe bază de rețetă, riscul apariției reacțiilor secundare sau adverse sau chiar toxice este crescut, motiv pentru care este și obligatorie recomandarea scrisă de la un specialist.

Exemple de probleme în automedicație:

➕ Rezistența la antibiotice, din cauza administrării greșite de antibiotice sau „după ureche”, pe perioade scurte, adesea „până trece”. Nu de puține ori infecția revine și sunt necesare antibiotice mai „puternice”.

➕ Tratarea febrei cu antitermice, omițând tratarea cauzei; de exemplu, infecția IACRS (infecție ale căilor aeriene superioare), care generează febră și ar necesita administrarea de antibiotic.

➕ Combinarea și supradozarea medicamentelor, în special în dureri puternice, ceea ce poate duce la reacții secundare (dureri de stomac, vomă, diaree).



Ce sunt „substanțele interzise”?



CE SUNT „SUBSTANȚELE INTERZISE”?

Nu de puține ori, în cadrul societății, acest subiect este abordat în rare cazuri și chiar și atunci când se aduce în actualitate, este ca urmare a unui abuz sau a unei situații neplăcute, situații în care de cele mai multe ori atât substanța cât și utilizatorul sunt stigmatizați. Scopul acestui articol este să facă mai facilă înțelegerea acestui grup de substanțe, a efectelor pe care le produc și a pericolelor care vin în cazul utilizării lor.

CE SUNT „SUBSTANȚELE INTERZISE”?

Prin prisma varietății și a diverselor sisteme legislative este dificil să se dea o definiție exactă a ceea ce reprezintă o substanță interzisă. O descriere cât mai corectă ar fi „un medicament sau un produs chimic a cărui fabricare, deținere și utilizare este strict reglementată în cadrul legislativ din cauza efectelor toxice sau letale pe care le pot avea în societate în cazul consumului”. Practic sunt produse pentru care producerea, deținerea sau comercializarea pentru consum reprezintă infracțiuni, motiv pentru care sunt și denumite „substanțe interzise”.

Printre cele mai cunoscute exemple amintim heroina (diamorfina), cocaină, extractul de cannabis (tetrahidrocannabinol), ecstasy (metilendioximetamfetamina). Lista produselor interzise este specifică fiecărui stat, mai poartă uneori și denumirea de „droguri de mare risc”. Pentru ușurința exprimării, în continuare vom folosi termenul de „drog” în sensul „substanțe interzise”.

Substanțele interzise, deși par atractive și par că te invită să le folosești, se dovedesc a fi periculoase pentru tine! Ai impresia că toată lumea le utilizează, dar în spatele acestui „prea bun ca să fie adevărat” se ascund efecte care îți afectează sănătatea fizică și mintală.



Drogurile sunt preparate chimice sau substanțe care modifică modul de funcționare a corpului. Unele dintre ele pot fi medicamente care ajută oamenii, dar doar atunci când medicul le prescrie. Majoritatea însă nu au utilizare medicală sau beneficii.

Atunci când sunt folosite, în cele mai multe cazuri prin înghițire, inhalare sau injectare, drogurile ajung în circulația sângelui. De acolo ele ajung în creier sau în alte părți ale corpului. Când ajung în creier, drogurile pot atenua sau accentua simțurile, schimbă modul în care oamenii se pot simți mai alerți sau mai adormiți, iar în unele situații, pot scădea intensitatea durerii.

Din cauza modului în care aceste droguri acționează în creier, ele afectează capacitatea de a lua decizii și alegeri sănătoase și corecte, favorizând expunerea la situații periculoase pentru tine și cei din jurul tău.

Deși pot crea plăcere la început, ele fac mult rău creierului și corpului tău, pentru că distrug corpul uman. [1]

Folosirea de droguri poate provoca probleme de comportament, incluzând agresivitate, halucinații, dependență, afectarea judecății, impulsivitate, pierderea autocontrolului. Afectează capacitatea de coordonare.

Când ești foarte activ, corpul tău se adaptează pentru a-ți furniza suportul de care ai nevoie, crescând bătăile inimii ca să primești mai mult oxigen pentru mușchi. Cre-





ierul tău lucrează pentru a menține temperatura corpului, pentru a-ți putea coordona mișcările și a te menține alert. Drogurile, cum ar fi canabisul și opiaceele, îți încetinesc respirația, afectând capacitatea de efort. [3]

EFECTELE ȘI PERICOLELE ÎN CONSUMUL DE „SUBSTANȚE INTERZISE”

Dependența fizică și psihică apare atunci când persoana nu mai are control asupra consumului de droguri și nu mai poate funcționa fără ele. Unele persoane consumă mai multe tipuri de droguri în același timp – acesta se numește **policonsum**. Consumul mai multor tipuri de droguri este periculos deoarece efectele stupefiante precum și efectele secundare ale acestora se combină. Policonsumul poate însemna și consumul de droguri legale și ilegale, cum ar fi drogurile consumate cu alcool. De exemplu, consumul de cocaină în combinație cu alcool determină creșterea riscului de aritmie și stop cardiac și poate cauza chiar moartea. Nu există răspunsuri simple la problemele cauzate de consumul de droguri, dar a deține informațiile necesare ajută la remedierea lor.

Pe plan psihologic, consumul de droguri are drept consecințe următoarele **afecțiuni**:

- ➔ panică;
- ➔ anxietate;
- ➔ depresie;
- ➔ suspiciune și tendințe paranoice;
- ➔ agresivitate;
- ➔ labilitate emoțională;
- ➔ tulburări de comportament;
- ➔ înstrăinarea de propria persoană și afectarea imaginii de sine;
- ➔ modificări de personalitate care pot duce la suicid;
- ➔ scăderea performanțelor intelectuale;
- ➔ stări de euforie și halucinații.

Efectele adverse ale dependenței de droguri pot include:

- ➔ Imunitate scăzută cu risc crescut de infecție și de boală
- ➔ Probleme cu inima, bătăi neregulate ale inimii, infarct, infecții ale vaselor de sânge
- ➔ Durere în zona abdomenului, greață care poate afecta pofta de mâncare
- ➔ Probleme ale ficatului
- ➔ Convulsii, dezorientare, distrugere la nivelul creierului
- ➔ Probleme la plămâni
- ➔ Probleme de memorie, de atenție și în luarea deciziilor
- ➔ Moarte prin supradoză [2]



CE SUNT „SUBSTANȚELE INTERZISE”?

TOLERANȚĂ, DEPENDENȚĂ ȘI SEVRAJ

TOLERANȚA:

► Desemnează starea la care ajunge consumatorul la un anumit moment, când corpul său își pierde sensibilitatea la un drog sau la o grupă de droguri, în sensul că reacția sa descrește odată cu consumul repetat al drogului. Astfel, cu timpul, pentru a obține un efect „mulțumitor”, de aceeași intensitate, consumatorul trebuie să mărească doza de drog, când apare, de obicei, supradoza.

DEPENDENȚA:

► Dependența fizică este reacția organismului uman la drog. Substanțele chimice din drog se integrează în organism, chiar dacă sunt toxice, iar atunci când corpul nu le mai primește, intră în alertă violentă, exprimată prin stare generală alterată, grețuri, vomă, diaree, transpirație, tahicardie (adică puls accelerat), halucinații, dureri, spasme, tremurături. Dependența fizică se mai face simțită o vreme, chiar și după abținerea și încetarea simptomelor de sevraj, ceea ce poate favoriza revenirea la viciu. Orice încercare de abținere față de drogul respectiv trebuie să se facă după sfatul medicului și sub supravegherea sa. Dependența psihică se manifestă printr-o nevoie irezistibilă de a folosi acest mijloc, care este drogul, pentru a influența, a schimba sau a controla dispoziția sufletească, sentimentele sau chiar conștiința de sine.

SEVRAJUL:

► Se referă la simptomele fizice și psihice care apar atunci când un individ este privat de un drog de care el a devenit dependent.

MITURI ȘI ADEVAR

1 Mit: „Toate drogurile cauzează dependență.”

Adevăr: Unele droguri pot crea adicție sau dependență mai repede decât altele. Nu există dovezi care să confirme că oamenii devin dependenți după ce au consumat un anumit drog o dată sau de două ori sau că oricine consumă droguri devine dependent. Totuși, a consuma droguri, chiar și o singură dată, poate cauza probleme. Dependența este în funcție de drogul în cauză, de persoană, de motivul pentru care aceasta consumă respectivul drog, de circumstanța și de felul în care drogul este consumat.

2 Mit: „Drogurile sunt o problemă doar pentru dependenți.”

Adevăr: Dependența nu este singura problemă cauzată de droguri. Unii oameni au probleme chiar de prima oară când consumă droguri, iar la alții probleme pot apărea pe parcurs. Drogurile pot afecta sănătatea fizică, mintală, viața de familie, relațiile personale și sociale, munca sau studiile.



3 Mit: „Toate drogurile ilegale sunt la fel de dăunătoare.”

Adevăr: Diferite droguri pot dăuna în diferite moduri. Unele droguri precum heroina sunt considerate mai periculoase deoarece prezintă un mai mare risc de dependență și supradoză și pentru că sunt injectabile. Totuși, orice drog prezintă riscuri.

4 Mit: „Tinerii sunt tentați să încerce droguri pentru că sunt împinși sau obligați să facă asta.”

Adevăr: Cei mai mulți tineri iau contact cu drogurile ilegale prin intermediul unui cunoscut sau prieten. De multe ori, drogurile sunt cerute și nu oferite – tentația de a încerca droguri vine din curiozitate.

Cariera militară impune integritate fizică și mentală, cu o capacitate cât mai bună de a lua decizii rapide și corecte. Pregătirea fizică trebuie să fie bună, iar un comportament care include folosirea substanțelor interzise împiedică o dezvoltare corectă în acest sens.

Ca performanțele tale să fie cele mai bune, odihna și un stil de viață ordonat sunt foarte importante. Poți învăța de la sportivii de performanță care urmează reguli stricte pentru a obține rezultatele dorite. Orice compromis scade șansele ca să ajungi acolo unde ți-ai propus.

Bibliografie

- [1] *Drugs: WhattoKnow*, Steven Dowshen, MD, May 2018, Nemours TeenHealth
- [2] *Effects of drug abuse and addiction*, Gateway Foundation, 2022
- [3] *Negative Impacts Drugs Have in Sports*, Hannah Eubanks, The Lariat 2017

**MULȚUMIM TUTUROR CELOR CARE AU CONTRIBUIT
LA REALIZAREA ACESTEI BROȘURI:**

Maior psih. Lorina ARITON

Centrul național militar de psihologie și sănătate comportamentală

Psih. Anca BĂLAN

Centrul național militar de psihologie și sănătate comportamentală

Locotenet-colonel dr. Camelia BĂNUȚ

Spitalul Clinic Militar de Urgență „Dr. Constantin Papilian”, Cluj-Napoca

Dr. Ana-Adriana CERDAC

Spitalul Clinic Militar de Urgență „Dr. Victor Popescu”, Timișoara

Dr. Sergiu COSTIN

Spitalul Militar de Urgență „Dr. Aristide Serfioti”, Galați

Dr. Anca CRAINIC

Spitalul Clinic Militar de Urgență „Dr. Constantin Papilian”, Cluj-Napoca

Locotenet-colonel psih. Camelia GÂLCĂ

Spitalul Militar de Urgență „Dr. Aristide Serfioti”, Galați

Farmacist Gabriel GÎRBLA

Spitalul Militar de Urgență „Dr. Ion Jianu”, Pitești

Locotenet-colonel Augustin-Doinel IACOB

Statul Major al Apărării

Dr. Daniela JIANU

Spitalul Clinic Militar de Urgență „Dr. Victor Popescu”, Timișoara

Dr. Matilda RĂDULESCU

Spitalul Clinic Militar de Urgență „Dr. Victor Popescu”, Timișoara

Căpitan dr. Ana-Maria TOMA

Spitalul Militar de Urgență „Dr. Alexandru Augustin”, Sibiu

Locotenent psih. Camelia VERZEȘ

Centrul național militar de psihologie și sănătate comportamentală

Căpitan Daniel VIDA

Institutul Medico-Militar



**Mult succes în
rezultatele să fie cele**

**pregătire și fie ca
pe care ți le dorești!**



**Țintește sus,
FII CEL MAI BUN!**

ARMATA ROMÂNIEI

FORȚĂ • PROFESIONALISM

Ministerul Apărării Naționale • Direcția generală management resurse umane

facebook.com/RecrutareMAPN instagram.com/recrutare.mapn youtube.com/c/RecrutareMAPN