



USAID
FROM THE AMERICAN PEOPLE

unicef

PRO BONO
centrul de informare și resurse

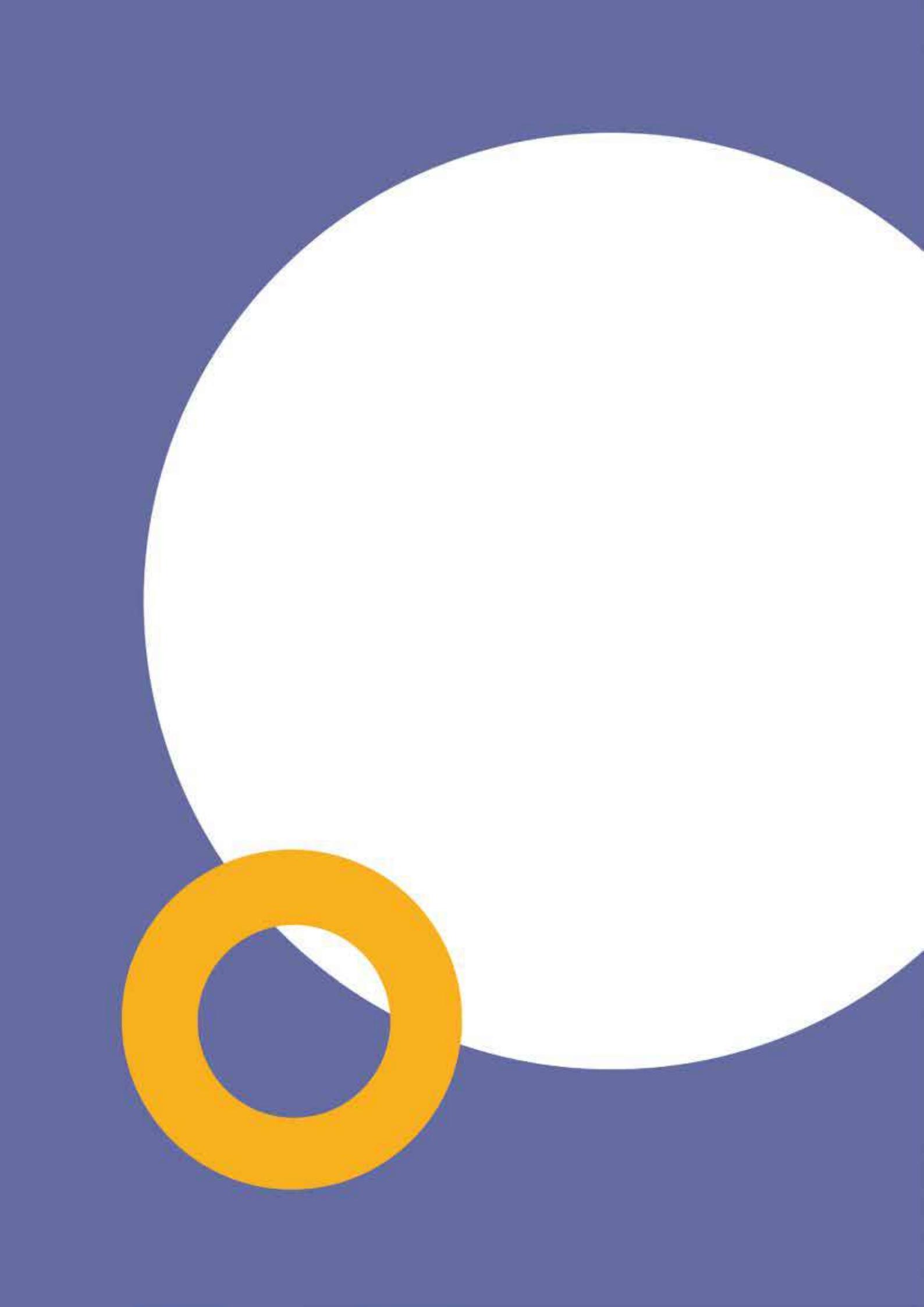
GHID PENTRU TINERI: CE FAC PENTRU A FI SĂNĂTOS ȘI A MĂ SIMȚI BINE?



Autori:

Igor Ciurea

Liliana Damian



CUPRINS

Introducere	3
01 Ce este modul sănătos de viață și de ce este important pentru tineri	4
02 Activitatea fizică	8
03 Nutriția sănătoasă	11
04 Somnul de calitate și importanța acestuia	15
05 Controlul stresului și sănătatea mintală	19
06 Monitorizarea stării de sănătate	22
07 Comportamente vicioase și produse ce trebuie evitate	24
08 Riscuri asociate utilizării echipamentelor digitale	28
09 Bolile	31
10 COVID-19 și importanța vaccinării	35
11 De la Tânăr la Tânăr	38
Istoria motivatională a unui Tânăr	40

Ghidul a fost elaborat în cadrul programului de promovare a modului sănătos de viață în rândul tinerilor și adolescenților, implementat de Centrul de Informare și Resurse PRO BONO, cu suportul UNICEF Moldova și Agenția Statelor Unite pentru Dezvoltarea Internațională USAID Moldova.

Autori:

Igor Ciurea, consultant politici de tineret

Liliana Damian, asistentă medicală șefă Spitalul Clinic Militar Central

INTRODUCERE

Adolescența și tinerețea sunt perioade a vieții în care personalitatea umană se maturizează, își descoperă identitatea, își planifică viitorul, își clarifică concepția despre lume, își formează propriul sistem de valori. Comportamentul, obiceiurile și modul de viață din această perioadă cuprind toate aspectele existenței umane și au un impact enorm asupra calității vieții în viitor. Perioada cuprinsă între 14 și 35 ani sunt extrem de importante nu doar prin prisma dezvoltării socio-economice a individului, dar și prin prisma deprinderilor sănătoase cu impact pe termen lung asupra organismului uman. Din păcate, lipsa unei culturi și a unor deprinderi de viață pro-sănătate în rândul tinerilor le pun în pericol starea de bine și calitatea vieții din viitor. Tinerii conștientizează importanța acestor deprinderi doar în momentele când se confruntă cu probleme de sănătate fizică sau mintală. Deseori, ne putem întrebarea ce este sănătatea și cum o protejăm când este prea târziu.

Există multe definiții a sănătății, dar în continuare vom opera cu definiția oferită de către Organizația Mondială a Sănătății, care a propus în 1946 următoare explicație: „Sănătatea este o stare pe deplin favorabilă atât fizic, mental cât și social, și nu doar absența bolilor sau a infirmităților”. Mai târziu a fost inclusă în această definiție și „capacitatea de a duce o viață productivă social și economic”. Unii specialiști susțin că sănătatea nu poate fi definită doar ca o stare, ci trebuie să fie văzută ca un proces continuu de adaptare la cerințele în schimbare ale vieții și ale sensurilor pe care le dăm vieții.

În acest context, realizarea unui *Ghid pentru Tineri* care ar oferi o privire de ansamblu asupra elementelor cheie care le afectează astăzi sănătatea și care o pot influența în viitor este imperativă. Ghidul dat oferă un set de informații despre factorii ce au impact asupra sănătății tinerilor și le oferă un set de recomandări simple ce pot fi implementate astăzi și eu un impact major. Prin urmare, Centrul de Informare și Resurse „Pro Bono” în parteneriat cu UNICEF Moldova cu suportul financiar al Agenției Statelor Unite pentru Dezvoltare Internațională (USAID) vin să răspundă acestor necesități prin realizarea prezentului ghid.

Acest Ghid este conceput cu scopul de a oferi informații fundamentale pentru tineri în domeniile: modul sănătos de viață și de ce este important pentru tineri, activitatea fizică, nutriția sănătoasă, somnul de calitate și importanța acestuia, controlul stresului și sănătatea mintală, monitorizarea stării de sănătate, comportamente vicioase și produse ce trebuie evitate, riscuri asociate utilizării echipamentelor digitale, bolile, COVID19 și importanța vaccinării, și.a.

Publicația este rezultatul unei ample analize de birou cu extragerea informațiilor fundamentale pentru tineri și indicarea surselor pentru informații mai detaliate pe diferite aspecte care vizează sănătatea și modul sănătos de viață. Ghidul este destinat tinerilor și lucrătorilor de tineret.

01 CE ESTE MODUL SĂNĂTOS DE VIAȚĂ ȘI DE CE ESTE IMPORTANT PENTRU TINERI

A fi sănătos nu înseamnă doar absența bolilor și a afecțiunilor de tot felul. Conceptul de stil de viață sănătos este unul mult mai cuprinzător. Potrivit Organizației Mondiale a Sănătății, un stil de viață sănătos înseamnă o stare generală de bunăstare mentală, fizică și socială, nu doar absența bolii, per se.

O completare a acestei definiții ar aduce în ecuație și acei pași, acțiunile și strategiile pe care le punem în aplicare pentru o sănătate optimă. Viața sănătoasă este și despre asumarea responsabilității pentru deciziile noastre și a face alegeri sănătoase în prezent și pentru viitor.

Diverse studii și fapte științifice arată că sănătatea studenților slăbește constant, speranța de viață a bărbaților este una dintre cele mai scurte din Europa, iar obiceiurile de viață sănătoase ale populației sunt mult mai rele decât în țările vecine. În context european, rezidenții în special adolescenții, se remarcă prin indicatori extrem de scăzuți ai activității fizice.

Cele mai importante sarcini ale educației pentru sănătate în societatea modernă sunt creșterea înțelegерii populației despre sănătate (alfabetizare), dezvoltarea gândirii critice, predarea pentru a depăși presiunea socială și pentru a putea alege informațiile necesare și utile.

Așadar, atunci când vorbim despre a avea o viață sănătoasă, luăm în calcul mai multe paliere:



ONU (inclusiv OMS, UNICEF) și Uniunea Europeană subliniază promovarea unui stil de viață sănătos ca una dintre prioritățile statului, solicitând să se acorde o atenție sporită prevenirii bolilor cronice neinfecțioase (de exemplu boli ale sistemului cardiovascular, tumori maligne, diabet, afecțiuni respiratorii).



ȘTIAI CĂ?

Conform datelor Organizației Mondiale a Sănătății:¹

- Mai mult de 1,8 milioane de tineri cu vârstă cuprinsă între 15 și 24 de ani mor în fiecare an, în mare parte din cauze care pot fi relativ ușor prevenite;
- Aproximativ 16 milioane de fete cu vârstă cuprinsă între 15 și 19 ani nasc în fiecare an;
- Tinerii, între 15 și 24 de ani, au reprezentat 40% din toate infecțiile noi cu HIV în rândul adulților în 2008;
- Cel puțin 20% dintre adolescenți se vor confrunta cu o problemă de sănătate mintală într-un an, majoritatea de obicei depresie sau anxietate;
- Se estimează că 150 de milioane de tineri consumă tutun;
- Aproximativ 565 de tineri cu vârstă cuprinsă între 10 și 29 de ani mor în fiecare zi prin violență interpersonală;
- Leziunile cauzate de traficul rutier provoacă moartea a aproximativ 1 000 de tineri în fiecare zi.

Oamenii de știință cred că durata naturală a vieții omului ar putea fi de 120-160 de ani. Speranța de viață reală depinde de stilul de viață, mediu, condițiile de igienă, genetică și obiceiurile proaste. Oamenii de știință spun că după eliminarea bolilor cardiovasculare, infecțioase și oncologice și a diabetului zaharat, viața oamenilor ar fi prelungită cu aproximativ 11-13 ani.

Factorul esențial ce determină sănătatea omului constituie modul lui de viață. În această noțiune intră regimul corect de muncă, odihnă, alimentarea rațională, menținerea la nivel cuvenit a activității fizice, călarea, respectarea regulilor de igienă individuală, renunțarea la deprinderile cotidiene dăunătoare, priceperea de a menține echilibrul neuro-emoțional în situații conflictuale. Sănătatea este starea deplinei bunăstări fizice, spirituale și sociale, dar nu numai lipsa bolilor.

Pe ce ar trebui să se bazeze stilul de viață sănătos al Tânărului? Cum am subliniat în mod repetat, în această perioadă a vieții sunt puse toate temeliile pentru viața viitoare a omului.

¹ <https://social.un.org/youthyear/docs/who-youth-health.pdf>

Principalele sarcini în acest moment sunt destul de simple, dar în același timp sunt extrem de importante:

- Este necesar să invățăm tinerii la o rutină măsurată și bine gândită a zilei
- Trebuie să trezim plăcere pentru activități în aer liber și jocuri active
- Tinerii trebuie să fie obișnuiți cu percepția frumuseții
- Este necesar să vorbim în mod regulat despre oameni puternici, curajoși și motivați care, deși au avut anumite dizabilități fizice, au încercat întotdeauna să ducă un stil de viață sănătos

În general, pentru a prograda în direcția implicării în comportamentul nou vizat, tinerii au nevoie de:

1. **conștientizarea** faptului că avantajele adoptării noului comportament depășesc costurile menținerii celui vechi;
2. **încrederea că pot să realizeze** și să mențină schimbarea comportamentelor în situațiile care îi tentează să se reîntoarcă la vechiul comportament;
3. **strategiile** are pot ajuta în producerea și menținerea schimbării.

Printre strategii putem enumera:

- **creșterea conștientizării prin educație**, informare și feedback personal despre noul comportament de sănătate;
- **autoevaluare**, realizarea faptului că acel comportament de sănătate este o parte importantă a propriei persoane;
- **reevaluarea mediului**, analizarea modului în care mediul proxim îți afectează comportamentul;
- **relație de suport**, construirea de relații care să îți sprijine modificarea comportamentului;
- **recompensarea implicării** în noul comportament;
- **controlul stimulilor** din mediu.



Totodată, acest model se bazează pe o serie de evidențe despre natura schimbării comportamentale și intervențiile de promovare a sănătății la nivel individual, de grup, comunitar sau populațional.

Un stil de viață sănătos reprezintă un mod eficient de menținere a stării noastre de sănătate și reducere a riscurilor îmbolnăvirii prin: alimentație sănătoasă și bogată în nutrienți, exerciții fizice efectuate cu regularitate, renunțare la fumat, alcool, iar toate acestea corelate cu momente de somn și odihnă. Toate componentele modului de viață sunt importante pentru menținerea stării de sănătate, de aceea trebuie acordată o atenție deosebită implementării și respectării la nivelul întregii populații a măsurilor de optimizare a modului de viață.

Ca motivație interioară pentru a menține un mod de viață sănătos, trebuie să ne amintim că: "Sănătatea nu este totul, dar fără sănătate, totul este nimic!"

02 ACTIVITATEA FIZICĂ

Activitatea fizică include orice mișcare corporală produsă de mușchii scheletici, care duce la consum de energie. Activitatea fizică formează, împreună cu o alimentație echilibrată, baza unui stil de viață sănătos și este, de asemenea, foarte importantă pentru menținerea sănătății inimii. În plus, activitatea fizică este un foarte bun antidot pentru stres, fiindcă ne ajută să ne relaxăm și să dormim bine.

Conform Asociației Americane a Inimii, copii și tinerii trebuie să facă zilnic cel puțin o oră activitate fizică. Organismul are nevoie de mișcare la fel de mult ca și de substanțe nutritive.

Activitățile fizice au reale beneficii pentru organism, atât la copii, cât și la adulți:

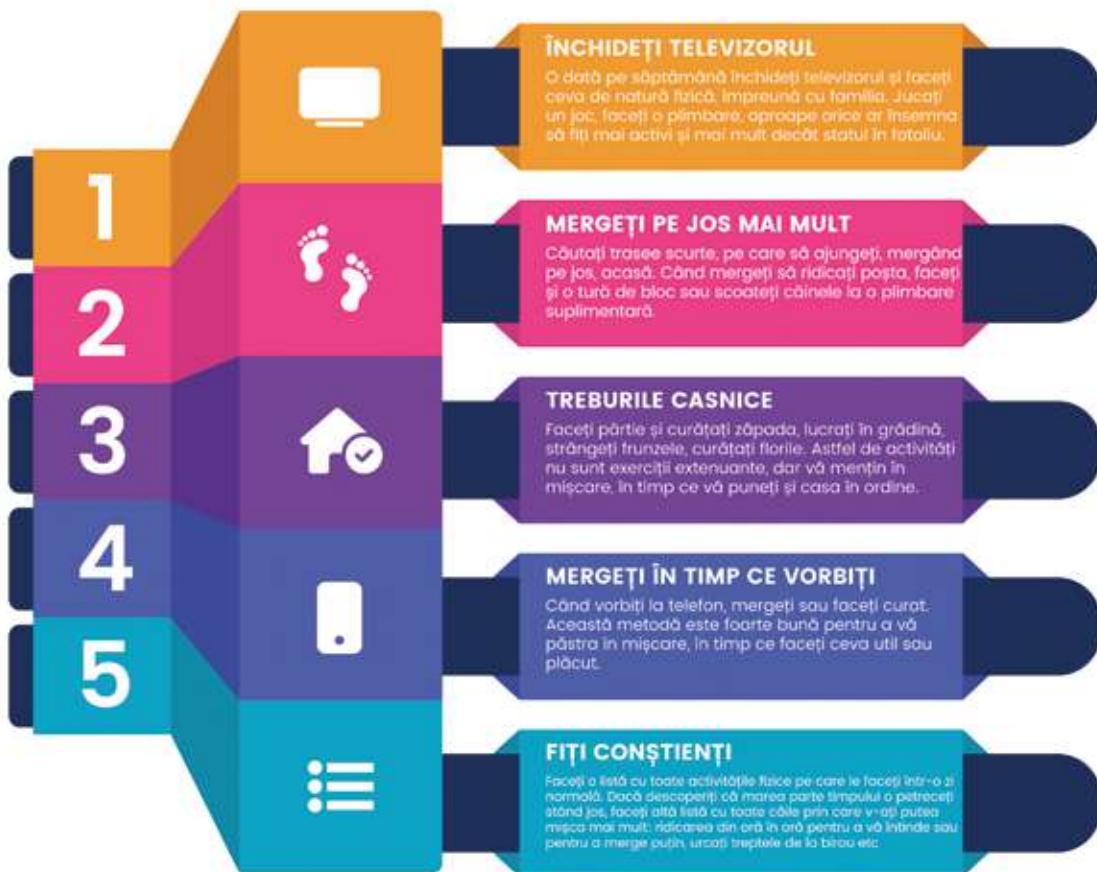
- cresc rezistența fizică, călăresc organismul;
- îmbunătățesc coordonarea, concentrarea;
- îmbunătățesc imunitatea, cresc încrederea în forțele proprii, ajută la controlul greutății, al tensiunii arteriale, reduc nivelul de colesterol din sânge.

Exercițiul fizic are o serie de efecte benefice:

- determină scăderea ponderală cu menținerea musculaturii;
- reduce obezitatea abdominală, reduce riscul de apariție a diabetului zaharat tip 2 și a bolilor cardio-vasculare;
- menținerea controlului glicerniei și a lipidelor serice;
- reduce valorile tensiunii arteriale în hipertensiunea arterială cu valori moderat crescute;
- crește tonusul și forța musculară, mobilitatea articulară, previne articulațiile osteo-articulare, dă sens și calitate viei;
- combatе stresul.

Metode simple de a face mișcare

Puteți începe procesul de reducere a greutății prin adăugarea unei cantități mici de activitate la rutina zilnică. Dacă nu sunteți gata pentru un program structurat, începeți cu porții mici. Fiecare bucătică este importantă și influențează arderea calorilor.



Practicarea sportului preferat cu regularitate, alături de părinți, frați, prieteni menține organismul în formă. Mersul pe jos, cu bicicleta, înnotul, sporturile colective practicate în aer liber **timp de 60 de minute** pe zi întăresc sistemul imunitar.

Sugestii pentru stimularea activității fizice:

- întreprindeți activități fizice;
- dacă stați departe de unitatea de învățământ, coborâți din mijloacele de transport cu o stație mai devreme;
- stabiliți reguli clare privind durata de timp în fața televizorului și a computerului, durata de timp poate să crească odată cu vîrstă, dar să nu depășească două ore la vîrstă de 13-14 ani;
- planificați drumeții la sfârșit de săptămână;
- cele mai indicate activități sunt cele în aer liber: plimbări, jocuri cu mingea, bicicleta, role;

Deficitul de activitate fizică, alături de alimentația dezechilibrată, hipocalorică, joacă rolul primordial în creșterea incidentei de obezitate.

Ne mișcăm suficient?

Organizația Mondială a Sănătății (OMS) furnizează recomandări pentru activități fizice care îmbunătățesc sănătatea copiilor și adulților, subliniind în același timp beneficiile dovedite științific ale activității fizice pentru sănătatea noastră. Astfel, cel puțin 30 de minute de activitate fizică de intensitate moderată, 5 zile pe săptămână, reduce riscul de a dezvolta boli cronice boli neinfecțioase (cardiovascular, diabet de tip II, cancer de colon, cancer de sân, etc.).



ȘTIAI CĂ?

Conform datelor Organizației Mondiale a Sănătății inactivitatea fizică crește riscul de accident vascular cerebral cu 60%, bolile de inimă cu 45% și hipertensiunea arterială cu 30%. Efectul efortului fizic asupra corpului nostru este pozitiv, deoarece sistemele respirator și cardiovascular funcționează mai bine, imunitatea nespecifică este întărită, puterea de voință este întărită, hormonii de stres sunt reduși. Se recomandă să mergeți 3 kilometri în ritm alert în fiecare zi sau să înlocuiți mersul cu activitate fizică (cel puțin 30 de minute).

Puteți afla beneficiile pentru sănătate ale activității fizice (rezistență, forță, flexibilitate) conform unui tabel bazat științific și foarte elementar, în care sunt analizate și cotate cu puncte diverse activități fizice și durata acestora (pe săptămână).

Excelent dacă obții mai mult de 25 de puncte pe săptămână, de la:

- **20 - 25** (foarte bine),
- **15 - 19** (bine),
- **10 - 14** (satisfăcător),
- **5 - 9** (prea puțin exercițiu),
- **mai puțin de 5** (nu este suficient exercițiu).

Alergare, înot 30 min. se cotează cu 5 puncte, patinaj, schi (1 oră) - 4 puncte, ciclism (30 minute), jocuri sportive - 3 puncte, grădinărit, mers pe jos - 2 puncte. Înot - 12 puncte, fotbal - 11 puncte, ciclism, jogging, grădinărit - 9 puncte, dans, gimnastică - 8 puncte, urcat pe scări - 6 puncte, treburile casnice - 5 puncte, mișcare rapidă - 4 puncte, jocuri sportive - 3 puncte, lucru în grădină, mers pe jos - 2 puncte.

Cultura fizică ar trebui să fie o activitate plină de bucurie și interesantă, iar încărcăturile fizice trebuie normalizate pentru a promova dezvoltarea armonioasă a corpului. Dacă cineva nu face față unei încărcări unice, acestea ar trebui reduse, efectuate la timp.

03 NUTRIȚIA SĂNĂTOASĂ

“Sănătatea necesită cunoașterea constituției omului și puterea diferitelor alimente, atât naturale cât și cele făcute de om. Dar consumarea acestora nu este suficientă pentru a fi sănătos...” (Hipocrate)

Alimentația/Nutriția = procesul prin care un organism obține din alimente substanțele nutritive necesare pentru creștere, pentru menținerea activităților fiziologice și fizice, și pentru asigurarea desfășurării metabolismului și menținerea stării de sănătate.

Există o strânsă legătură între randamentul cerebral și calitatea alimentelor ingerate, în special în perioadele în care organismul este supus unui stres psihic suplimentar, susțin nutriționiștii. Astfel de perioade sunt, de obicei, sfărșitul de an școlar, perioadele cu teze, admiterea la facultate, sesiunea de examene etc.

Pentru un stil de viață sănătos trebuie să ținem cont de ceea ce mâncăm, de cum mâncăm și de conținutul alimentelor care compun mesele noastre zilnice. De aceea, trebuie să existe un consum echilibrat de macronutrienți (proteine, glucide, grăsimi) și micronutrienți (minerale și vitamine).

Peste 30 de ani de cercetare au arătat impactul pozitiv pe care îl are servirea micului dejun asupra funcționării organismului uman. Activitatea zilei care tocmai începe necesită efort fizic și psihic.

Organismul se află după un repaus alimentar de 10-12 ore. Secreția gastrică se află la nivel maxim între orele 7.00-9.00, iar activitatea creierului este și ea mai intensă în prima parte a zilei. De aceea, renunțarea la masa de dimineață predispune la obosale matinală (prin deficit energetic). Servirea zilnică a micului dejun îi oferă copilului nutrimentele necesare pentru a-l apăra de probleme emoționale și comportamentale, de obezitate, dar și pentru a-i asigura o funcționare a organismului care să îi permită să ia note mai mari la școală.

O dietă bogată în fructe, legume, produse rezultate din cereale integrale, lactate fermentate bogate în probiotice și pește, poate fi unul din ingredientele principale ale secretului unei memorii bune, al unui fond psihic echilibrat și al unei mari capacitați de concentrare.

În plus, copiii care nu mânâncă dimineața au rezultate mai slabe la școală și, în timp, tind să asimileze mai greu cunoștințele noi, deoarece creierul lor nu primește energia de care are nevoie pentru a funcționa normal.

Alimentația insuficientă, prea bogată sau dezechilibrată, incompletă, afectează organismul Tânăr, determinând reducerea capacitații de muncă, scăderea rezistenței față de boli, favorizând apariția unor afecțiuni ale sistemului digestiv (colită, ulcer) cât și a bolilor de nutriție (obezitate, diabet)

Atunci când alegem regimul alimentar ar trebui să ținem cont de piramida alimentară.

Baza piramidei alimentare o constituie cerealele integrale.

A doua treaptă a piramidei alimentare este constituită de legume și fructe.

Piramida alimentară pentru adolescenți (cu vârstă între 12 și 17 ani)



Piramida alimentare pentru adulți

Vârful piramidei alimentare îl constituie alimente pe care trebuie să le consumăm doar în mod absolut ocazional. În acest sens trebuie evitate produsele de tip fast-food, produsele care conțin cantități mari de grăsimi, dulciurile, băuturile care conțin mult zahăr. Trebuie consumate alimente procesate cât mai puțin și deopotrivă trebuie acordată atenție mențiunilor existente pe etichetele alimentelor.

Aport caloric proporțional cu vârsta și cu efortul fizic depus

Altfel spus, mărimea porțiilor de mâncare să fie în concordanță cu dimensiunea Tânărului și cu activitatea fizică pe care o depune acesta.

Cum poți avea o alimentație sănătoasă?

E simplu. Trebuie să mănânci alimentele potrivite la timpul potrivit. Iată câteva sfaturi:

- **Nu sări peste mese, mai ales peste micul dejun.** Fă un plan al meselor și gustărilor zilnice în funcție de activitățile tale de peste zi, aşa încât să ai mereu timp pentru trei mese și două gustări.

- **Învață modalități simple de a pregăti mâncarea.** Să mănânci sănătos nu înseamnă să gătești tot felul de mâncăruri complicate și greu de pregătit. Alege cel mai simplu mod de a găti, iar atunci când e posibil alege alimentele crude: salate, fructe.
- **Evită zahărul rafinat.** Dacă după amiază te simți obosit și lipsit de vlagă, apelează la fructe, legume sau gustări bogate în proteine, și nu la dulciuri care îți secătuiesc organismul de energie.
- **Ascultă-ți corpul.** Mănâncă atât cât cere corpul tău. Când te simți sătul ridică-te de la masă.

Alimentația zilnică trebuie să conțină:

- **Cereale.** Grâul, orezul, ovăzul, porumbul, toate își asigură necesarul de carbohidrați pentru a te putea bucura de energie. Cerealele integrale sunt mult mai sănătoase și mai bogate în nutrienți decât cele rafinate.
- **Legume.** Alege-le pe cele cu o culoare puternică. Cu cât este mai colorată o legume cu atât conține mai multe vitamine, minerale și antioxidenți. Alegeri foarte bune sunt și broccoli, cartofii dulci, salată de grădină. Dacă nu poți mâncă legumele ca atare, fă un suc din ele.
- **Fructe.** Le poți mâncă în mai multe feluri: crude, la conservă, în compoturi, uscate, în salate. Pe lângă fructele cele mai des întâlnite (banana, mere, piersici, pere) încearcă să consumi și prune, mango, papaya, avocado și mult pepene.
- **Carne.** În această grupă intră peștele, puiul, ouăle. Medicii recomandă să renunțăm la carne roșie (porc și vită), căci aceasta conține grăsimi saturate.
- **Grăsimi,** pe care organismul le extrage din uleiuri. Cele mai recomandate sunt uleiul de porumb și cel de măslini.

Apa este cel mai important nutriment pentru toate formele de viață în general. Lipsa severă de apă duce rapid la deshidratare. O persoană poate supraviețui fără alimentare cu apă la temperaturi optime aproximativ o săptămână. În condiții climatice nefavorabile, diaree sau vărsături severe, pierderea de apă poate provoca decesul copilului în câteva ore. O deshidratare cronică ușoară poate afecta în mod negativ sănătatea, starea de bine și performanțele tinerilor.

Numerouse studii întreprinse până în prezent arată că oamenii care consumă multe legume și fructe au un risc mai mic pentru apariția unor boli, cum ar fi bolile cardiovasculare și cancerul. Alimentația sănătoasă se deține însă din copilarie. S-a dovedit că minim 5 porții de legume și de fructe pe zi influențează pozitiv sănătatea. Raportul optim este de 3 porții legume și 2 de fructe.

Numeroase studii întreprinse până în prezent arată că oamenii care consumă multe legume și fructe au un risc mai mic pentru apariția unor boli, cum ar fi bolile cardiovasculare și cancerul. Alimentația sănătoasă se deplinește însă din copilărie. S-a dovedit că minim 5 porții de legume și de fructe pe zi influențează pozitiv sănătatea. Raportul optim este de 3 porții legume și 2 de fructe.



ȘTIAI CĂ?

- Mâncăți cel puțin 1 fruct proaspăt/zi;
- Mâncăți cel puțin 5 porții de legume în fiecare zi;
- Mâncăți orz, mei, ovăz sau alte cereale cel puțin de 3 ori/săptămână;
- Mâncăți o porție de legume crude/zi;
- Mâncăți semințe crude cel puțin de 3 ori/săptămână;
- Folosiți alge marine la gătit;
- Includeți peștele în alimentația dvs. cel puțin de 2 ori/săptămână;
- Mestecați bine mâncarea, până devine lichefiată;
- Evitați, pe cât posibil, alimentele care conțin coloranți, aditivi de diferite feluri;
- Evitați consumul de alimente care conțin sau la care se adaugă zahăr;
- Mâncăți doar când sunteți relaxați;
- Mâncăți în tihă, luați-vă timpul necesar pentru masă;
- Nu săriți peste micul dejun, cea mai importantă masă din zi;
- Beți apă cât se poate de purificată;
- Beți cel puțin 2 litri de apă în fiecare zi;
- Evitați consumul de alcool și băuturi acidulate;
- Obișnuiați-vă să beți un pahar cu apă cu jumătate de oră înainte de masă
- Consumați alimente diversificate;
- Preparați-vă sucuri proaspete de legume cel puțin 1 dată/săptămână;
- Asigurați-vă acizii grași esențiali în alimentație;
- Nu vă infometăți, dar faceți alegerile alimentare cu grijă!

04 SOMNUL DE CALITATE ȘI IMPORTANȚA ACESTUIA

Somnul este un proces activ în care ne refacem după obosalea fizică și psihică. Somnul este esențial pentru viață. Acesta asigură refacerea fizică și psihică prin respectarea alternanței somn – veghe. Privarea de somn a organismului, pe perioade mai lungi, determină modificări comportamentale (decizii greșite, iritabilitate, insomnie, sindrom de oboselă cronică, letargie și oboselă, depresie, suicid s.a.) și chiar biochimice.

Cât dormim? În medie, 1/3 din viață o petrecem dormind. Somnul influențează: vigilența, tonusul psihic, eficiența/productivitatea, dispoziția, capacitatea de a comunica, creativitatea, greutatea corporală, percepția, memoria, raționamentul, timpul de reacție, sănătatea fizică.

Cum “vine” somnul?

Melatonina, hormonul care induce somnul, este produs de glanda pineala (epifiza) care extrage un aminoacid (triptofanul) din sânge. Triptofanul este transformat în serotonină (la lumina zilei).

Serotonină este transformată în melatonină (la întuneric, calciu normal în sânge și vitamina B6).

Somnul este esențial pentru creierul și corpul tău. **Hai să aflăm și de ce.**

- Primul scop al somnului este restaurarea;
- Cel de-al doilea scop al somnului este consolidarea memoriei;
- Și nu în ultimul rând, somnul este esențial pentru sănătatea metabolismului.

Pentru a avea un somn bun, odihnitor e nevoie de prezența factorilor care cresc secreția de melatonină:

- Creșterea expunerii la lumina naturală;
- Crearea unor condiții de întuneric;
- Alimentație bogată în: melatonină (ovăz, porumb, orez, roșii, banane, orz), triptofan (tofu, semințe de dovleac, susan, migdale și nuci), vitamina B6 (nuci, fistic și a.);
- Nivel normal al calciului în sânge;
- O cină foarte ușoară.

Să dormi bine este unul dintre cele mai eficiente moduri de a echilibra chimia creierului. Acest obicei simplu reglează nivelul neurotransmițorilor și ne ajută să avem o stare emoțională mai puternică, pozitivă și rezistentă.

Necesarul de somn. Cei mai mulți oameni au nevoie, în medie, de aproximativ opt ore de somn odihnitor pentru a funcționa corect. Important este să aflăm cantitatea de somn necesară propriului organism și apoi să încercăm să atingem acel număr de ore. Ca regulă generală, dacă ne trezim obosiți și simțim pe parcursul zilei o nevoie puternică de a dormi, este evident că nu dormim suficient.

Somnul odihnitor presupune:



10 - 11 ore la copii



8,5 – 9,5 ore la adolescenți



7-9 ore la adulți

Cantitatea și calitatea somnului este influențată de mai mulți factori, printre care se numără și diferite afecțiuni medicale, precum apneea în somn. Cu toate acestea, de cele mai multe ori nu reușim să ne odihnim din cauza obiceiurilor proaste.

Beneficiile somnului odihnitor

- **Stimulează imunitatea.** Un organism odihnit este mult mai puternic și se poate apăra mai bine de infecții și răceli.
- **Menține greutatea sănătoasă.** Studiile au arătat că persoanele care dorm mai puțin de 7 ore pe noapte tend să crească mai mult în greutate și au un risc mai mare de obezitate.
- **Îmbunătățește activitatea psihică.** Depravarea cronică de somn poate duce la tulburări de dispoziție pe termen lung, cum ar fi depresia și anxietatea. Cercetările au demonstrat că multe dintre persoanele care suferă de anxietate și depresie dorm mai puțin de 6 ore pe noapte.
- **Previne diabetul zaharat.** Oamenii de știință au constatat că persoanele care dorm, de obicei, mai puțin de 5 ore pe noapte au un risc crescut de a dezvolta diabet zaharat.
Lipsa somnului profund schimbă modul în care organismul produce glucoza.
- **Scade riscul de boli de inimă.** Lipsa somnului pe perioade lungi de timp este asociată cu un nivel crescut al tensiunii arteriale, ritm cardiac crescut și niveluri mai ridicate ale anumitor substanțe chimice care cresc riscul de inflamație.

- **Stimulează fertilitatea.** Somnul insuficient pe perioade lungi de timp poate conduce la probleme de fertilitate, prin reducerea secreției de hormoni de reproducere.
- **Îmbunătăște memoria.** În timp ce dormim, creierul procesează și consolidează experiențele din ziua respectivă. Dacă nu dormim suficient, acele experiențe nu vor putea fi stocate și transformate în amintiri, așa cum se întâmplă în mod normal.



ȘTIAI CĂ?

12% din populația planetei visează alb-negru, însă înainte de apariția televizorului color procentul acestora era de aproximativ 75%.

Specialiștii susțin că un om reține doar 10% din ceea ce a visat într-o noapte. De aceea, de multe ori nu mai putem povesti ceea ce am visat. Practic, la 5 minute după ce ne trezim ne amintim doar 50% din vis, iar după 10 minute, îl uităm în proporție de 90%.

Somnul REM (faza în care avem vise) apare în rafale, la aproximativ 90 de minute după adormire, însumând, de regulă, aproximativ 2 ore pe noapte.

Iată ce probleme ne poate aduce lipsa unui somn de calitate și, implicit, a odihnei:

- Lipsa somnului afectează indicele masei musculare.
- Lipsa somnului afectează programele de slăbire.
- Lipsa somnului afectează performanța antrenamentelor.
- Lipsa somnului crește riscul apariției accidentărilor.
- Lipsa somnului crește riscul apariției bolilor cardiovasculare.
- Lipsa somnului scade nivelul de energie.
- Lipsa somnului afectează grav nivelul de motivație.
- Lipsa somnului afectează sistemul imunitar.

Potrivit cercetătorilor de top în domeniul somnului, există tehnici de combatere a problemelor comune de somn:

- Păstrați un program regulat de somn/trezire;
- Nu beți și nu mâncați cofeină cu patru până la șase ore înainte de culcare și reduceți la minimum utilizarea în timpul zilei;
- Nu fumați, mai ales lângă ora de culcare sau dacă vă treziți noaptea;
- Evitați alcoolul și mesele grele înainte de culcare;
- Minimizați zgomotul, lumina și temperaturile excesive calde și reci acolo unde dormi;
- Dezvoltați o oră obișnuită de culcare și mergeți la culcare la aceeași oră în fiecare noapte;
- Încearcă să te trezești fără ceas cu alarmă;
- Încercați să vă culcați mai devreme în fiecare noapte pentru o anumită perioadă; acest lucru vă va asigura că dormiți suficient.

05 CONTROLUL STRESULUI ȘI SĂNĂTATEA MINTALĂ

Stresul este un fenomen psihosocial complex ce decurge din confruntarea persoanei cu cerințe, sarcini, situații care sunt percepute ca fiind dificile, dureroase, sau cu miză mare pentru persoana în cauză. Stresul are o importantă componentă subiectivă, în sensul că ce este facil sau chiar relaxant pentru o persoana, pentru o alta poate deveni amenințător sau imposibil de realizat.

Stresul este un proces intern care apare atunci când o persoană se confruntă cu o cerință pe care nu o poate îndeplini. Eșecul nu este o opțiune, în sensul de fi acceptat. Stresul intervine în momentul în care există conștientizarea unui dezechilibru între rigoarea cerinței și abilitatea de a o îndeplini.

Viața poate fi stresantă dintr-o varietate de cauze, important este să înțelegem din timp cum să facem corect managementul stresului și chiar să învățăm să-l evităm complet. Iată cum putem face acest lucru:

1. Gestionează-ți timpul mai bine. Cu cât **învățăm** mai bine să ne organizăm timpul, cu atât mai ușor o să diminuăm presiunea, iar calitatea vieții poate crește.
2. Analizează-ți stilul de viață. Stilul de viață în sine poate nu este stresant, dar există posibilitatea ca acesta să **împiedice** corpul să-și revină din perioade stresante.
3. Ai încredere în plasa ta de siguranță. Familia, prietenii, chiar și oamenii din comunitate cu care interacționezi în mod frecvent au un cuvânt de spus când vine vorba de sprijinul moral de care ai nevoie. Grupurile de sprijin sunt indispensabile pentru a menține o stare mintală sănătoasă.
4. **Schimbă modul în care gândești.** Câteva idei pentru rezolvarea problemelor sunt: **terapia cognitiv-comportamentală, acțiunile pro-active** cu scopul de a soluționa problema, să înveți să **fii asertiv** în comunicare.

Ca atare stresul ne transmite semnale importante și astfel ne face un serviciu. Însă stresul este considerat o forță negativă copleșitoare ce poate avea impact asupra stării fizice generale, cât și asupra celei mintale.

OMS descrie sănătatea mintală ca fiind: „O stare de sănătate în care individul își realizează abilitățile, poate face față tensiunilor normale ale vieții, poate lucra productiv și este capabil să contribuie și el la dezvoltarea comunității“.

Sănătatea mintală este importantă în fiecare etapă a vieții – copilărie, adolescență și maturitate - și este definită de un nivel psihologic al stării de bine caracterizat de funcționalitatea ființei umane în condiții satisfăcătoare ale adaptării emoționale, comportamentale, biologice și sociale.

O persoană care are probleme de sănătate și comportament se poate confrunta cu stresul, depresia, anxietatea, probleme de relație, durere, dependență, dificultăți de învățare, tulburări de dispoziție, sau alte probleme psihologice.

Copilăria și adolescența sunt etape importante ale vieții în ceea ce privește sănătatea mintală și starea de bine a oamenilor. Este perioada în care tinerii își dezvoltă autonomia, autocontrolul, interacțiunea socială, capacitatele de învățare. Totodată, capacitatele formate în această perioadă influențează în mod direct sănătatea lor mintală pentru tot restul vieții.

Factori care contribuie la problemele de sănătate mintală:

- biologici, genetici sau care ţin de chimia creierului
- sociali - sprijin social, prieteni
- experiențele de viață, cum ar fi traume sau abuz
- economici și de mediu - statut social și condiții de viață
- antecedente de probleme de sănătate mintală în familie etc
- experiențe legate de boli cronice existente - cancer, diabet
- consumul la risc de alcool și droguri recreaționale

Sănătatea mintală și starea de bine permite oamenilor:

- Să funcționeze la întregul lor potențial;
- Să facă față stresului vieții;
- Să fie productivi;
- Să contribuie semnificativ în cadrul comunității lor etc.

Modalitățile de a menține o stare pozitivă de sănătatea mintală includ:

- Obținerea de ajutor profesionist, dacă este nevoie de astfel de ajutor,
- Socializarea cu alte persoane,
- Atitudine pozitivă,
- Activități fizice,
- Ajutorul oferit celorlalți,
- Program sănătos de somn,
- Dezvoltarea abilităților de adaptare etc.

Problemele de sănătate mintală sunt frecvente, de aceea ajutorul este oferit sub diferite forme de profesioniști, organizații sau instituții. Persoanele cu probleme de sănătate mintală pot obține o stare de bine prin intermediul ajutorului de specialitate și multe dintre aceste persoane se pot recupera complet.



ȘTIAI CĂ?

Îți poți menține sănătatea mintală pozitivă urmând câteva sfaturi simple:

- **Apreciază-te!** Tratează-te cu bunătate și respect și evită autocritica nejustificată;
- **Fă-ți timp pentru hobby-urile** și proiectele preferate și lărgește-ți orizontul de cunoaștere;
- **Conectează-te cu alii oameni.** Oamenii care au conexiuni familiale sau sociale puternice sunt, în general, mai sănătoși decât cei care nu au o rețea de sprijin;
- **Dăruiește.** Oferă din timpul și energia ta pentru a ajuta pe alțincineva;
- **Învață cum să fli rezilient la stres.** Înțelege că lucrurile în viață nu se întâmplă mereu în favoarea ta și adaptează-te situației și rămâi pozitiv cu speranța că vei găsi o rezolvare, chiar dacă nu pe moment;
- **Liniștește-mă mintea.** Petrece timp în natură, meditează, fă exerciții de relaxare, roagă-te;
- **Stabilește-mă obiective realiste.** Decide ce vrei să realizezi din punct de vedere academic, profesional și personal și stabilește pașii de care ai nevoie pentru a-ți atinge obiectivele;
- **Fii creativ.** Mici schimbări de ritm și de activități vor rupe și vor însuflare monotonia;
- **Evita alcoolul și drogurile.** În realitate, acestea nu fac decât să agraveze problemele;
- **Cere ajutor** profesional atunci când ai nevoie de el. Să discuți cu un psiholog este o normalitate!

Cu toții am auzit zicala „o minte sănătoasă într-un corp sănătos”. De prea multe ori, neglijăm partea „minte sănătoasă”. Să schimbăm asta și să ne bucurăm de viață!

06 MONITORIZAREA STĂRII DE SĂNĂTATE

Viața precum o știm este ca un puzzle, iar dimensiunile sănătății sunt piesele ce trebuie interconectate pentru ca totul să aibă sens. Deși cu toții căutăm acel echilibru armonios între minte, corp și spirit pentru a avea o viață completă, bogată și sănătoasă, rareori această stare este pe deplin atinsă.

Când vorbim despre monitorizarea stării de sănătate ne referim la 2 componente importante:

- Monitorizarea realizată de sistemul public de sănătate, care evaluează dinamica generală în rândul diferitor categorii de persoane;
- Monitorizează individuală a stării de sănătate și cum educăm persoanele să își urmărească evoluția și stare de sănătate.

Măsurarea și monitorizarea sănătății este deosebit de dificilă, deoarece sănătatea este o noțiune complexă, greu de cuantificat. Rezultatele măsurării și monitorizării stării de sănătate pot fi utilizate în diverse domenii:

- Informarea privind propriile probleme de sănătate, promovarea stilului sănătos de viață.
- Managementul serviciilor de sănătate, calitatea, impactul asupra stării de sănătate.
- Cercetarea medicală, analiza istoriei bolilor, percepția problemelor de sănătate.

Sănătatea poate fi, de asemenea, monitorizată utilizând Sistemul Informațional Integrat în Sănătate. Pentru aceasta, softul are un modul special numit „CIMC Copil” (Conduita Integrată a Maladiilor de Copii). Modulul cuprinde, în format electronic, toată informația medicală despre sănătatea minorilor pe care doctorii o pot analiza pe parcurs. Toate cele opt perioade cuprind aceleași fișe medicale cu care astăzi lucrează medicii, doar că sunt în format electronic.

Fiecare perioadă conține fișele medicale care trebuie completate, în funcție de vârstă copilului, ceea ce, la fel, ușurează munca doctorilor. Datele medicale vor fi introduse în modulul „CIMC Copil” până când acesta va împlini 18 ani.

Există o multitudine de instrumente și tehnici ce pot fi utilizate de lucrătorii de tineret pentru cultivarea atitudinii pozitive față de sănătate și crearea unei atitudini pozitive în acest sens.²

² <https://www.edu.ro/sites/default/files/fi%C8%99ere/Invatamant-Preuniversitar/2016/prescolar/ghiduri/Ghid%20pentru%20alimenta%C8%9Bie%20s%C4%83n%C4%83toas%C4%83%20%C8%99%20activitate%20fizic%C4%83%20%C3%AEn%20gr%C4%83dim%C8%9Be%20%C8%99%20%C8%99coli.pdf>

Pandemia ne-a făcut mai atenți la sănătate și la obiceiurile noastre, încercând să ne aducem corpul la un nivel optim în această perioadă. Monitorizarea stării de sănătate cu ajutorul telefonului a ajutat să depășească anxietatea pandemiei (Studiu Oppo). Conform acestui studiu, **56%** dintre participanți au afirmat că monitorizarea stării de sănătate cu ajutorul tehnologiei i-a ajuta să depășească mai ușor anxietatea generată de situația medicală globală, dar și să-și îmbunătățească starea psihică și fizică. În plus, aflăm că **52%** dintre cei intervievați au declarat că apelează la telefon pentru a-și monitoriza starea de sănătate urmărind numărul de pași efectuat într-o zi, pulsul și/sau saturarea de oxigen.

Este important să avem periodic consultări la medic pentru a ne evalua starea de sănătate, chiar dacă nu suferim de careva boli. Monitorizarea stării de bine și a sănătății mintale sunt la fel de importante ca cele ale sănătății fizice.

Nu ezita să vezi periodic un specialist pentru a fi sigur că tu ești bine și corpul tău funcționează perfect!

07 COMPORTAMENTE VICIOASE ȘI PRODUSE CE TREBUIE EVITATE

„Autodisciplina are un impact mai mare asupra performanței academice decât talentul intelectual”. Acesta este citatul care, poate, multora dintre noi ar trebui să ne mai dea o șansă sau o speranță că putem să realizăm lucruri mărețe, că putem să fim cei mai buni specialiști în domeniul nostru sau că puterea de a ne schimba și modela este de fapt în controlul nostru.

Concret, de fiecare dată când ne aflăm în fața unei noi situații sau unui nou context ce necesită o acțiune/comportament din partea noastră, **creierul nostru va alege mereu calea care presupune cel mai mic efort energetic sau mintal pentru el și va învăța și reține acest mod de acțiune pentru a-l putea accesa pe viitor direct**, fără a fi nevoie să mai trecem încă o dată prin acel proces. Înțelegând modul de operare a creierului, să definim acum ce este de fapt un obicei.

Obiceiul este acel comportament asociat unui anumit context/stimul declanșator (social, psihologic, vizual, auditiv etc.), a cărui acțiune are ca urmări diferite recompense pentru creier. Iar pentru a clarifica și mai mult acest aspect, aparent abstract, vom introduce un exemplu concret:

Exemplu:

Obiceiul poate fi: De a vorbi peste alți colegi în timpul ședinței.

- 1) **Declanșatori posibili** - *se iterează niște idei cu care nu sunt de acord, vreau să-mi afirm autoritatea în fața colegilor mei, ceilalți se așteaptă de la mine să vorbesc cel mai mult la această ședință, vreau să fiu văzut ca lider al echipei etc..*
- 2) **Acțiunea/Comportamentul** - *Intervin și vorbesc peste celelalte persoane (folosindu-mă de vocea mea mai puternică sau de autoritatea profesională sau , sau etc.)*
- 3) **Recompensa** - *Mi-am spus punctul de vedere, m-am impus în fața colegilor; m-am ridicat la nivelul așteptărilor celorlalți, din punctul meu de vedere sunt văzut ca lider de echipă etc..*

Bineînțeles că obiceiurile pot să fie sănătoase (obiceiul de a ne spăla pe dinți zilnic dimineața și seara, obiceiul de a asculta părerile tuturor colegilor, obiceiul de a ajuta mereu colegii la nevoie etc.) sau obiceiuri nesănătoase-vicioase (obiceiul de a nu face sport, obiceiul de a fi individualist, obiceiul de a ne impune punctul de vedere fără a aduce argumente, doar pentru că suntem maturi, etc.). După ce am conștientizat care este şablonul cerebral folosit, al doilea pas este să înlocuim comportamentul vicios cu un nou comportament care se potrivește exact pe contextul vechi și care ne oferă aceeași recompensă.

În procesul transformării obiceiurilor nesănătoase în obiceiuri sănătoase ne vom lovi de anumite bariere ce ţin de motivaţie sau voinţă personală, adică trebuie să ştim exact de ce comportamentul iniţial nu este sănătos pentru noi şi să fim absolut convinşi de faptul că noul comportament este cel sănătos, altfel şansele de a reveni la comportamentul iniţial sunt foarte mari, deoarece creierul va considera că executarea noului comportament nu este o soluţie mai eficientă pentru el şi preferă să revină la modelul iniţial.

Apare ca stringenţă o abordare integrată a problemei: dacă fiecare cadru didactic, fiecare părinte şi fiecare elev ar dori să aibă un stil alimentar sănătos, probabil că alimentele pline de E-uri nici măcar nu ar mai exista în magazine.

Adolescenţa este o perioadă în care organismul trece prin numeroase transformări hormonale şi neuronale. Tutunul şi alcoolul pot încetini dezvoltarea creierului, ducând la probleme cognitive, dificultăţi de concentrare şi scăderea abilităţilor de memorare, ceea ce s-ar putea extinde şi în perioada adultă a vieţii.

Cine e de vină?

Adolescenţii găsesc uşor preteze să înceapă să fumeze şi să bea. Pentru unii, poate fi dorinţa de a ieşi în evidenţă şi de a câştiga admirarea colegilor. Uneori este vorba de o presiune din partea grupului de prieteni, în care majoritatea fumează sau beau, alteori pot fi încercarea de a imita părinţii, dorinţa de a încălca regulile şi curiozitatea.

Adolescentul şi Tânărul care are o imagine scăzută despre eul său, destul de uşor şi repede devine dependent de formele, obiceiurile, motivările consumului de tutun, droguri sau/şi alcool, de cantitatea de substanţă consumată.

În ultimul timp, foarte mulţi tineri, din curiozitate sau din cauza anturajului, adoptă anumite obiceiuri nesănătoase (fumat, alcool, ş.a.) necunoscând adevaratele pericole ale acestor substanţe asupra sănătăţii şi comportamentul lor, care devine antisocial. Aceste comportamente vicioase le pot pune viaţa în pericol. Consumul de alcool, de tutun şi droguri are o prevalenţă ridicată în rândul populaţiei tinere cu vârstă între 14-34 de ani.

Alimentaţia nesănătoasă afectează nu doar funcţionarea organismului nostru, ci şi modul în care acest lucru se reflectă la exterior.

Există alimente pe care nu ar trebui să le mânânci niciodată? Produsele de fast-food, băuturile carbogazoase sau snacks-urile sunt foarte periculoase, în special pentru copii. Experţii de la Agenţia Naţională pentru Sănătate Publică spun că dacă sunt consumate în exces, aceste produse pot provoca boli grave.

Reducerea consumului de sucuri și dulciuri. Aceste produse se caracterizează printr-o concentrație crescută de glucide, deci o sursă importantă de calorii, într-un volum relativ mic. Nu conțin vitamine, minerale, fibre, deci prezența lor nu este absolut necesară într-o alimentație echilibrată. În schimb, au un gust savuros, adorat de majoritatea copiilor. În piramida alimentară se regăsesc în vârf, recomandându-se astfel folosirea lor cât mai rară.



Câte ceva despre pericolul fast-food

Tinerii care mănâncă des astfel de gustări ajung să aibă probleme grave cu greutatea. Dar iată care sunt principalele pericole ale fast-food-ului:

- Calorii prea multe;
- Grăsimi artificiale și multă sare;
- Fibre puține;
- Boli la care duce obezitatea.

Iată de ce te poți îmbolnăvi:

- Boli de inimă, datorate colesterolului;
- Diabet;
- Dislipidemie (lipide prea multe în sânge), cauzată de colesterol;
- Sindromul de apnee în somn (pauze respiratorii);
- Sărătită;
- Probleme respiratorii – plămânii având un volum de muncă mult mai mare decât în mod normal;
- Atac cerebral, arterele fiind blocate, nu dau voie săngelui să ajungă la creier.

Fiecare dintre noi trebuie să conștientizeze faptul că mâncarea fast-food nu ne face bine, că după ce am mâncat ne simțim mai balonați, cu un stomac plin, greu.

„Sintagma «devenim ce consumăm» începe să fie tot mai adeverată; de la o alimentație necorespunzătoare într-un sezon rece (ce ne ține-n casă) se poate ajunge la pierderea stimei de sine, depresie și chiar boală cronică. Margarina, aluaturile, produsele alimentare semipreparate, biscuiții și multe altele conțin grăsimi trans, nocive pentru sănătatea noastră, fiind responsabile de riscul crescut de boli de inimă, diabet și depresie.



ȘTIAI CĂ?

Acste reguli de alimentație te mențin sănătos, energetic și te ajută să trăiești mai mult.

- 1) 95% din alimentație trebuie să fie alcătuită din plante;
- 2) Carnea trebuie consumată cel mult de două ori pe săptămână;
- 3) Peștele ar trebui consumat zilnic, în cantități mici;
- 4) Laptele de vacă trebuie evitat;
- 5) Ouăle ar trebui consumate de trei ori pe săptămână;
- 6) O porție zilnică de fasole (boboase);
- 7) Pâinea trebuie să fie din făină integrală;
- 8) Consumul de zahăr trebuie redus;
- 9) Câteva nuci pe zi sunt recomandate;
- 10) Evită suplimentele nutritive și mănâncă întregul aliment;
- 11) Bea mai multă apă;
- 12) Ceaiul verde, foarte bun pentru sănătate;
- 13) Consumul moderat de cafea este sănătos.

Uneori, simpla discuție și supravegherea constantă pot de condiționa obiceiul. Însă, de cele mai multe ori, atunci când obiceiul a fost depistat tardiv, decondiționarea lui va fi cu atât mai dificilă și va fi necesară corectarea problemei apărute.

08 RISURI ASOCIAȚE UTILIZĂRII ECHIPAMENTELOR DIGITALE

Numerouse cercetări realizate asupra modului în care adolescenții utilizează echipamentele digitale au demonstrat existența a numeroase riscuri alături de avantajele asociate utilizării tehnologiei de către adolescenți. Utilizarea ridicată a internetului, în special de pe telefoanele mobile se consideră o activitate ludică, distractivă, petrecere a timpului liber de către adolescenți mult mai puțin asociată cu educația. Deși tinerii conștientizează riscul tehnologiilor digitale asupra: comunicării directe cu prietenii, familia, timpul pentru activități în aer liber, citit, hobby-uri însă mai majoritatea nu-și pot imagina viața fără tehnologia existentă.

Riscurile și consecințele dăunătoare ale acestora asociate utilizării dispozitivelor mobile și a internetului:

1) **Bullying și Bullying cibernetic** - a fost definit

ca o formă de agresiune care este:

- intentionată
- repetitivă
- implică un dezechilibru de forțe între victimă și agresor, care are loc prin mijlocirea unei tehnologii, cum ar fi internetul sau telefonul mobil.

2) **Sexting** - pentru a denumi această practică a fost

folosit cuvântul (format prin alăturarea dintre ‘sex’ și ‘texting’-a trimite mesaje),



folosesc internetul și telefonul mobil ca parte integrantă a vieții lor inclusiv în latura intimă sau sexuală a acesteia, în încercările de exploatare a sferei sexualității, utilizatorii de tabletă raportează astfel de experiențe online negative în mult mai mare măsură (52%) decât neutilizatorii de dispozitive mobile (23%) sau decât utilizatorii de smartphone (43%).

3) **Întâlniri cu persoane necunoscute** - una dintre cele mai mari frici legate de comunicarea online a copiilor și adolescentilor este cea legată de întâlnirea unor ‘necunoscuți’, frica fiind că Tânărul va întâlni pe internet persoane necunoscute care îl vor ademeni spre întâlniri față în față unde îl vor abuza pe acesta sexual sau fizic.

- 4) Imagini sexuale** - influențează atât probabilitatea de a întâlni acea situație de risc, cât și probabilitatea ca aceasta să aibă un impact negativ, tinerii cu un status socio-economic scăzut fiind cei mai vulnerabili.
- 5) Alte riscuri** - dintre alte riscuri pe care Tânărul le poate întâlni pe internet menționăm: riscurile comerciale, adică riscul de a pierde bani (reali) pe internet sau riscul de a fi victimă unei fraude online; riscurile tehnice, de tipul virusilor; și riscurile legate de folosirea de către alții, cu rea intenție, a datelor personale.

Rețelele sociale sunt o parte fundamentală a vieții multor adolescenți. Prin urmare, este necesar să se instruiască tinerii cu privire la posibilele consecințe ale implicării unui comportament riscant pe aceste platforme. Astfel, de exemplu, mulți adolescenți folosesc rețelele sociale pentru a contacta străini, pentru a trimite fotografii private sau pentru a partaja informații personale care nu ar trebui să iasă la iveală. Toate aceste comportamente pot avea efecte dăunătoare foarte grave asupra vieții celor foarte tineri.



În timp ce site-urile de socializare nu sunt în mod normal un lucru rău, ele oferă un loc pentru adolescenți pentru a se întâlni, a păstra legătura, și de a pierde vremea în general, ca într-un fel de mall virtual sau pizzerie .

Cât de expuși la media sunt copiii? Conform studiilor, copiii vin în contact cu mass-media începând cu vîrste tot mai mici. Sugarii sunt foarte interesați de reclame. Apoi, copiii mici petrec în medie 1 oră pe zi la televizor. Iar de la vîrstă de 4 ani acest timp poate crește foarte mult, în unele cazuri până la 7 ore pe zi! Date fiind perioada lungă de petrecere a timpului în fața televizorului, legătura dintre mass-media și obezitate la copil a început să fie tot mai studiată. Adolescenți dețin cel puțin un device de tip telefon, tabletă sau computer, prezența în camera copilului a acestor device-uri crește cu aproximativ 1-2 ore expunerea zilnică la media. Un studiu realizat de UNESCO pe 5000 de adolescenți în vîrstă de 12 ani proveniți din 23 de țări din diferite regiuni ale globului, cu condiții sociale, culturale, economice diferite, a arătat că expunerea copiilor la mass-media este similară în toată lumea. S-a dovedit că în 24 de ore, după intervalul dedicat somnului, folosirea mass-media ocupă locul al doilea de petrecere a timpului la adolescenți! Adică nu școala, un sport sau alt hobby.

Efectul reclamelor asupra copiilor. Într-un studiu de mari dimensiuni efectuat în SUA, Australia și 8 țări din Europa, a fost demonstrată o asociere semnificativă între obezitate și expunerea copiilor la reclamele văzute la TV, dintre marketingul agresiv al multor produse alimentare considerate nesănătoase și obezitatea la copil. De impact a fost studiul care a pus în fața copiilor diferite sortimente de la McDonalds. Unele produse erau marcate cu bine-cunoscutul semn, iar altele, identice, nu erau marcate. Când au fost puși să aleagă, majoritatea copiilor testați au indicat produsele cu eticheta McDonalds ca fiind cele mai gustoase, în defavoarea produselor identice, dar neetichetate.

Alte efecte ale mass-media, s-a constatat, de asemenea, că privitul îndelung la TV este asociat cu un consum mai redus de fructe și legume. Fapt ușor de explicat, de altfel. Cine face reclamă la mere sau la morcovi? Mass-media contribuie la apariția obezității la copil și prin reducerea importantă a timpului petrecut cu activitățile fizice. În plus, adesea, copiii ronțăie diverse alimente în timp ce urmăresc programele TV favorite, crescând numărul caloriilor consumate.

Tehnologia este o parte importantă a vieții moderne, utilizează-o inteligent și util. Informează-te și fii protejat în mediul offline și online. Un echilibru sănătos dintre viața în online și comunicarea și interacțiunea reală îți vor permite să te dezvolți și să te simți bine.

09 BOLILE

Omul secolului XXI are destule posibilități de a-și influența lungimea și calitatea vieții, care depind și de un stil de viață activ și de o atitudine mai lucidă față de ceea ce consumă. Cu alte cuvinte, alimentele pe care le mâncăm ne determină din mai multe puncte de vedere. De exemplu, lipsa iodului din alimente ne poate afecta sistemul imunitar, schimba activitatea sistemului cardio-vascular și a căilor respiratorii.

Boala este o stare particulară a organismului condiționată de acțiunea nocivă a diversi factori determinanți din mediu și, caracterizată printr-un complex de modificări morfologice și funcționale - locale și generale, cu caracter reactiv și lezional, ce tulbură reglarea și activitatea la diferite niveluri funcționale.



ȘTIAI CĂ?

Datorită științei mai multe boli mortale au rămas în istorie sau și-au redus esențial impactul:

- 1) **Variola** - este provocată de una dintre cele două tulpi ale virusului, numite Variola major și Variola minor și poate avea efecte secundare grave, precum orbirea, infertilitatea (în cazul bărbaților) sau ulcerarea corneei.
- 2) **Gripa spaniolă** - cea mai mortală pandemie de gripă înregistrată vreodată în istorie, răspândită la nivel mondial odată cu sfârșitul primului război mondial, în anul 1918.
- 3) **Ciuma bubonica** - intitulată și moartea neagră. Boala răspândită prin ciupiturile de purici atacă nodulii limfatici (în cazul ciumei bubonice) sau produce infecții la nivelul sângei și plămânilor (în cazul celorlalte forme ale sale).
- 4) **Malaria** - este în continuare o problemă de sănătate publică în țările aflate în curs de dezvoltare. Victimele acestei boli infecțioase, foarte răspândite, sunt în general copiii, specialiștii estimează că un copil moare din cauza malariei la fiecare 30 de secunde în Africa.
- 5) **Tuberculoza** - este cea mai mortală boală infecțioasă a plămânilor (deși poate să afecteze orice altă regiune a corpului). Pericolul contactării acestei boli nu a fost eradicat, reprezentând în continuare o problemă de sănătate publică, inclusiv în țările dezvoltate. Tuberculoza este considerată cea de-a treia boală mortală în istorie.
- 6) **Holera** - este o boală diareică provocată de bacteria Vibrio cholerae, transmisă la oameni prin ingestia apei sau a hranei contaminate. A produs 8 pandemii de-a lungul istoriei, izbucnind în anul 1817, în Calcutta, India. Zece ani mai târziu, holera devinea cea mai periculoasă boală a secolului, care continuă să facă sute de victime și în prezent.

- 7) **SIDA** - sindromul imunodeficienței dobândite se referă la o serie întreagă de simptome și infecții apărute pe fondul unei imunități slăbite. Fazele avansate ale bolii presupun susceptibilitatea crescută la infecții și tumori.
- 8) **Ebola** - în lumea medicală, este considerat a fi un virus zoonotic, care afectează major numărul gorilelor din Africa Centrală. Febra hemoragică ebola are potențial letal și declanșează o serie întreagă de simptome, printre care se numără febra, vomă, diareea, durerea generalizată sau hemoragiile interne.

Bolile ce pot fi prevenite prin vaccinare

Datorită științei și vaccinurilor dezvoltate mai multe boli pot fi prevenite prin vaccinarea corectă și la timp.

Rujeola este o boală extrem de contagioasă cauzată de un virus care se transmite prin tuse și strănut, contact direct cu o persoană infectată sau contact direct cu secreții infectate ale nasului sau gâtului.

Rubeola este o boală virală care se transmite prin contact direct cu o persoană infectată, tusea sau strănutul acesteia.

Rotavirusul se găsește în materiale fecale ale persoanelor infectate și se transmite prin mâini, scutice (inclusiv mobilierul utilizat la înfășat) sau obiecte la îndemâna copiilor precum jucăriile sau clanțele ușilor. Rotavirusul este cea mai frecventă infecție care produce boală diareică în cazul copiilor de vîrstă mică, având un impact major asupra sănătății publice.

Oreionul se transmite prin tusea, strănutul sau saliva persoanei infectate cu virusul specific.

Poliomielita este o boală extrem de contagioasă, care afectează în principal copiii și care poate determina complicații ce amenință viața bolnavului.

Varicela este o boală contagioasă care se transmite pe cale aeriană. În absența vaccinării, se consideră că până la vîrstă adultă majoritatea persoanelor vor face varicelă.

Gripa sezonieră este o boală a căilor respiratorii care se transmite pe cale aeriană. Există patru virusuri gripale care pot conduce la apariția gripei sezoniere, frecvent apărută în epidemii.

Tetanosul continuă să fie o problemă de sănătate publică în multe părți ale lumii.

Aproape toate cazurile apar la persoane care nu au fost niciodată vaccinate antitetanic sau care nu se află la zi cu administrarea rapelurilor.

Difteria (Corynebacterium Diphtheriae) încă nu a fost eradicată. Boala este dată de o bacterie – *Corynebacterium diphtheriae* – care afectează căile respiratorii superioare (fose nazale și faringe) și produce o toxină care afectează celelalte organe.

Tusea convulsivă este o boală bacteriană extrem de contagioasă, care se transmite pe cale aeriană și se manifestă cu accese puternice de tuse, care pot să dureze o perioadă de câteva săptămâni. Infecția cu acest microrganism poate să cauzeze meningită, pneumonie, epiglotită (inflamație severă la nivelul căilor aeriene care poate să ducă la sufocare) și alte boli severe, în marea majoritate a cazurilor înainte de vîrstă de 5 ani.

Pneumococul (*Streptococcus pneumoniae*) este o bacterie transmisă pe cale aeriană care este implicată în apariția unor boli severe precum meningită, septicemie, pneumonie, dar și boli mai puțin severe precum otită și sinuzită. Vaccinarea antipneumococică s-a dovedit a fi utilă în reducerea mortalității infantile, iar OMS recomandă introducerea ei în schemele naționale de vaccinare.

Bolile netransmisibile (BNT), precum bolile cardiovasculare, cancerele, bolile respiratorii cronice și diabetul zaharat sunt determinate în principal de cinci factori de risc modificabili – consumul de tutun, alimentația nesănătoasă, inactivitatea fizică, consumul dăunător de alcool și poluarea aerului. **BNT** sunt principala cauză de deces și dizabilitate la nivel mondial. Anual circa 41 de milioane de oameni decedă din cauza unei BNT, echivalent cu 71% din totalitatea de decese la nivel global.

Bolile cardiovasculare reprezintă cea mai mare parte din totalul deceselor prin BNT, sau 17,9 milioane de persoane anual, urmate de cancer (9,0 milioane), boli respiratorii (3,9 milioane) și diabet (1,6 milioane).

Bolile cardiovasculare se referă la bolile care afectează inima. În general, este vorba despre îngustarea sau blocarea vaselor de sânge, ceea ce poate duce la dureri în piept, atac de cord sau atac cerebral. Atacul de cord sau cerebral apar când se formează cheaguri de sânge care împiedică circulația sânghelui către inimă sau creier.

Adolescenții care nu fac suficientă mișcare își pun în pericol sănătatea riscând să fie afectați de obezitate și boli cardiovasculare.



Sedentarismul este un fenomen care trebuie tratat ca o boală, deoarece în timp poate avea efecte foarte periculoase asupra organismului. Sedentarismul reprezintă o problemă foarte actuală în societatea în care trăim, având efecte nocive ca: tulburarea echilibrului metabolic, îmbătrânirea prematură, creșterea riscului dezvoltării cancerului, diminuarea oxigenării organismului, afectarea posturii și a coloanei vertebrale, creșterea în greutate, tulburări genetice. Supraponderea și obezitatea din perioada copilăriei conduce la serioase probleme de sănătate în perioada de adult. Obezitatea copilului este puternic asociată cu factorii de risc pentru bolile cardiovasculare, diabet, probleme ortopedice și degradarea stării de bine psihosociale, incluzând tulburări alimentare, relații sociale precare și dezavantaje educaționale.

Obezitatea este o boală cronică ce are la bază numeroși factori, ea însăși reprezentând un factor de risc major pentru sănătate.

- Factorul ereditar
- Echilibrul hormonal
- Capacitatea termogenică
- Sensibilitatea centrului foamei
- Obiceiurile alimentare nocive
- Lipsa activității fizice

Suntem norocoși să trăim într-o perioadă în care știința are și lucrează la soluții de eradicare și tratare a bolilor, nu ezita să apelezi la un doctor în caz că starea ta de sănătate se înrăutățește.

10 COVID-19 ȘI IMPORTANȚA VACCINĂRII

COVID-19 este boala cauzată de o nouă tulpină de Coronavirus numită SARS-CoV-2. COVID-19 se răspândește în principal prin picături respiratorii, inclusiv aerosoli, de la o persoană infectată care strână, tușește, vorbește, cântă sau respiră în imediata apropiere a altor persoane. Picăturile pot fi inhalate sau depuse în nas și gură sau pe ochi.

Sимптомы COVID-19 могут варьироваться в зависимости от тяжести, от легких (асимптомные) до тяжелых:



SARS-CoV-2 poate fi detectat cu 1 până la 3 zile înainte de începerea simptomelor. Cu toate acestea, detectarea virusului nu înseamnă neapărat că o persoană este infecțioasă și capabilă să răspândească virusul altora. Dovezile indică faptul că oamenii devin infecțioși cu aproximativ 48 de ore înainte de începerea simptomelor, dar sunt cei mai infecțioși atunci când se confruntă cu simptome, chiar dacă simptomele sunt ușoare și nespecifice. Persoanele vaccinate sunt mai puțin susceptibile de a avea o boală severă sau de a fi spitalizate. Severitatea COVID-19 variază, de asemenea, în funcție de variantă și de starea de imunizare.

Sимптомы COVID-19 у детей самые частые – это лихорадка и кашель. Другие симптомы включают симптомы желудочно-кишечного тракта, боль в горле/фарингите, затруднение дыхания, головная боль, насморк/конgestия носа и боль в голове, с различной степенью распространенности в различных исследованиях.

Povara COVID-19 la copii indică faptul că notificările cazurilor și ratele de admitere în spital în rândul copiilor cresc pe măsură ce transmiterea crește, dar că majoritatea copiilor cu COVID-19 simptomatic au un risc foarte scăzut de spitalizare sau deces. Pentru fiecare 10 000 de cazuri pediatrice simptomatic reportate, aproximativ 117 au fost spitalizate și opt au necesitat suport respirator. Prezența stării post COVID-19 a fost raportată și la cohorte de copii din mai multe țări. Copiii cu infecție SARS-CoV-2 cu vîrstă cuprinsă între 6 și 17 ani au raportat simptome prelungite mai frecvent decât un grup de control (diferența procentuală 0,8%), iar majoritatea simptomelor s-au rezolvat în decurs de 1-5 luni.



ȘTIAI CĂ?

Cum să te protejezi de COVID-19?

- Vaccinați-vă, vaccinurile împotriva COVID-19 vă împiedică să faceți COVID-19 prin declanșarea unui răspuns imun.
- Evitați să vă atingeți față, virusul vă poate pătrunde în corp prin ochi, nas și/sau gura, de aceea este important să evitați să vă atingeți față cu mâinile nespălate.
- Spălați-vă mâinile, în toate situațiile, se recomandă spălarea frecventă a mâinilor cu apă și săpun timp de cel puțin 20 de secunde sau curățarea temeinică a mâinilor cu soluții, geluri sau șervețele pe bază de alcool.
- Stați departe de persoanele infectate, evitați contactul apropiat cu persoanele infectate cu COVID-19.
- Evitați adunările sociale, evitați întâlnirile fizice, evenimentele și alte adunări sociale în zonele cu transmitere comunitară continuă și urmați recomandările locale aplicabile adunărilor în masă.
- Utilizați o mască de față, purtați o mască de față în interior și în aer liber ori de câte ori distanțarea fizică cu alte persoane nu poate fi garantată.

Procesul de vaccinare împotriva COVID-19 în Republica Moldova este realizat în conformitate cu Planul Național de Imunizare. Vaccinarea reprezintă o descoperire fundamentală a științei medicale, sute de milioane de vieți fiind salvate în cele două secole de creare și de utilizare a vaccinurilor. Vaccinarea împotriva COVID-19 a început la 27 decembrie 2020 în întreaga Uniune Europeană.

Vaccinurile acționează pregătind sistemul imunitar al unei persoane (mecanismul natural de apărare al organismului) pentru a recunoaște o anumită boală și a se apăra împotriva ei.

Sunt două motive esențiale.

- 1) Primul ne privește în mod direct, vaccinul oferindu-ne protecție împotriva infecției cu COVID-19.
- 2) Al doilea motiv se referă la protecția pe care o asigurăm, prin vaccinarea noastră, persoanelor din familie ori din comunitatea noastră al căror sistem imunitar nu e încă dezvoltat (nou-născuți) ori este compromis (persoane cu boli autoimune ori cronice, sub tratament chimioterapeutic sau cu neoplazii) și care pot dezvolta forme severe ale infecției cu COVID-19.

În prezent, portofoliul UE cuprinde vaccinuri bazate pe patru tehnologii diferite:

- **ARNm** (care utilizează o parte din codul genetic al coronavirusului)
- **Cu vector viral** (virus modificat genetic pentru a transporta o parte din ADN-ul coronavirusului)
- **Pe bază de proteine virale** (care conțin fragmente ale unei anumite proteine specifice coronavirusului)
- **Cu virus inactivat** (produs din virusul viu prin inactivare chimică)

Sistemul imunitar al persoanei vaccinate recunoaște aceste fragmente proteice ca fiind străine și declanșează un răspuns imun necesar în protecția unei infectări ulterioare cu virusul SARS-CoV-2. Răspunsul imun înseamnă activarea globulelor albe din sânge (celulele cu memorie B și T), care produc anticorpi cu rolul de a elimina infecțiile din organism.

Toate vaccinurile, inclusiv vaccinul antiCOVID-19, au scopul de a determina organismul să producă, prin mobilizarea globulelor albe, acei anticorpi specifici neutralizării ori eliminării anumitor tipuri de infecții. Durează imunitatea împotriva COVID-19, obținută prin vaccinare, cel puțin opt luni și perioade și mai lungi, în jur de 2 ani. Trebuie reținut faptul că eficiența vaccinurilor care folosesc ARN-mesager este considerată a fi foarte ridicată, cu protecție asigurată între 94% și 95%.

Există și alte tipuri de vaccinuri în afara celor cu ARN-mesager, se folosesc tehnologia vectorilor viralii nereplicativi, inofensivi și diferenți, care transmit organismului uman „instrucțiunile” cu privire la virusul care cauzează COVID-19 și, astfel, declanșează o reacție imunitară. Experiența Salvați Copiii, a arătat că vaccinarea este cea mai importantă intervenție medicală pentru protecția copiilor de boli care pun în pericol supraviețuirea lor și care pot fi prevenite prin vaccinare.

11 DE LA Tânăr la Tânăr

"Vârsta nu înseamnă cât de bătrân ești, ci cât de bătrân te simți." - Gabriel García Márquez.

Viața, atât pentru tineri, cât și pentru adulți, este întotdeauna plină de provocări, de surprize, de momente în care ai nevoie de sfaturi! Alege viața, nu supraviețuirea. Tinerețea este o stare, dar ca să te poți bucura de ea este nevoie să-ți rămână și trupul Tânăr și în formă, cât mai multă vreme. Nu e obligatoriu să învingeți în toate jocurile, pe care le jucați în viață.

Totul ce vi se întâmplă e pur și simplu experiență.

Nu uita de micile momente de rutină care îți influențează sănătatea și starea de bine:

- 1) Ia-ți doza zilnică de vitamina D.
- 2) Păstrează-ți greutatea.
- 3) Consumă alimente neprocesate.
- 4) Mănâncă fructe proaspete și fructe uscate.
- 5) Păstrează gândirea pozitivă.
- 6) Îngrijește-ți dinții.
- 7) Dormi suficient și odihnește-te bine.
- 8) Intestinele și sistemul digestiv ar trebui să funcționeze ca un ceas, ai grija de asta.
- 9) Menține dispoziția interioară și starea de spirit!

Unul din trei oameni va muri datorită bolilor de inimă. Cu exerciții fizice, nu trebuie să fii unul dintre aceștia! Timpul lecuiște totul și puneți totul la locul său. Dați-i timp timpului.



ȘTIAI CĂ?

Unul din trei oameni va muri datorită bolilor de inimă. Cu exerciții fizice, nu trebuie să fii unul dintre aceștia! Timpul lecuiște totul și puneți totul la locul său. Dați-i timp timpului.

- 1) Un bărbat obișnuit mănâncă în jur de 50 de tone de alimente de-a lungul vieții, pentru a menține o greutate de 80 de kg;
- 2) Un strănut are o viteză de peste 965 km/h;

- 3) Este imposibil să strănuji cu ochii deschiși;
- 4) Plămânul drept primește mai mult aer decât cel stâng;
- 5) Un puzzle încrucișat sau chiar un puzzle sunt activități sănătoase pentru creier;
- 6) Nu fumaj- unul dintre cele mai nocive efecte ale tutunului este capacitatea de a provoca leziuni celulelor creierului;
- 7) Feriți-vă de alcool, băuturile alcoolice trebuie luate cu moderație, deoarece toate au efecte semnificative asupra organismului.

Sănătatea este un lucru vital în ziua de azi, iar de aceea ai grija de sănătatea ta fără să o lași pe planul doi. Ești Tânăr, bucură-te de viață, însă nu uita ca sănătate va dispărea ușor-ușor în timp, mai repede decât ai crede tu. Nici nu vei observa cum timpul zboară, iar schimbările din corpul tău se vor întâmpla, mai repede sau mai târziu.

Fie că muncești și îți câștigi banii pe cont propriu, fie ești pe „banii părinților”, învață să economisești. Nu „arunca” banii pe lucruri sau obiecte de moment, care nu au valoarea. Economisește și investește în ceea ce cunoști sau îți-ai dori să începi, investește în viitorul tău profesional.

Riscă! Iar acolo unde nu ai obstacole, creează-ți-le! E una dintre condițiile creșterii tale. Nu te strădui să-i întreci pe alții, străduie-te să te depășești pe tine. De la o zi la alta, că devii mai bun, mai matur, mai aproape de desăvârșire. Învață să citești cărțile. E una dintre marile bucurii ale vieții și una dintre tainele scrisului.

Dacă nu ai sănătate nu poți face nimic! Trebuie să te menții sănătos de Tânăr ca să ai o bătrânețe fericită. Trăiește prezentul. Trecutul e frumos, viitorul arată bine, dar **prezentul e tot ce contează**.

ISTORIA MOTIVAȚIONALĂ A UNUI Tânăr

Mă numesc Vlad Burea, sunt președintele asociației Street Workout Moldova și fondatorului Primului Studiu de Calisthenics în Moldova. Practic sportul de când mă țin minte, Calisthenics în special de 11 ani. Totodată, sunt antrenor personal de 7 ani. Pe lângă Calisthenics am practicat și atletică ușoară, box, fitness, powerlifting, și acum doi ani, fiind în lockdown, m-am regăsit și în jonglare cu kettlebells (ghire sovietice). Sportul m-a format ca și bărbat, ca și personalitate, m-a învățat că după orice cădere trebuie obligatoriu să mă ridic. Sportul m-a obligat să fac multe lucruri de care îmi era frică, ca ulterior, să conștientizez că toate fricile mele nu erau reale, erau, de fapt, străine, preluate din societate, de la TV sau că erau inventate pe loc drept.

După aceste schimbări, după această formare, viața mea a început să se schimbe în toate aspectele. Eram invitat la interviuri, la show-uri, eram invitat la campionate naționale și mondiale, în calitate de participant sau judge. Am transformat pasiunea din copilărie într-o profesie care aduce folos societății și dezvoltării acestui sport.

La început, în 2011, fiind o gașcă de prieteni care ne antrenam permanent, am format echipa Workout Chișinău, am mai recrutat și alți sportivi puternici și am început a promova intens street workout în Moldova. Prin multe competiții, campionate și demonstrații, numărul de adepti a acestui sport a crescut. Ulterior, am lansat Asociația Obștească Street Workout Moldova. Acum după crearea Studioului de Workout, avem și mai mulți adepti noi ai acestui sport.

Având o comunitate cu aceleași viziuni, scopuri, principii, este cu 70% mai ușor să ajungi la succes. Împreună cu echipa mea am ajuns să luăm locuri de frunte la multe campionate naționale și internaționale, la showurile Got Talent am fost premiați cu locul III și IV. La fel, am participat la show-uri și evenimente. Într-o comunitate este mult mai ușor să urmărești un scop.



Cred că mulți văd sportul ca o povară pentru că nu încep corect, iar acest lucru creează o amprentă negativă pe mulți ani înainte, iar pentru unii chiar pe toată viața. Sportul și în general modul sănătos de viață, trebuie pornit ușor, cu pași foarte mici încât să pară că e prea ușor și fiecare zi de adăugat cât un procent mai mult. Deodată vin cu un exemplu: azi ai făcut 5 tracțiuni, a fost greu, dată viitoare tot faci 5 - deja e mai ușor, săptămâna viitoare încerci din nou 5, devine simplu de tot, iată în acest moment trebuie de adăugat acest 1%, încerci 6 și continuă în aceeași manieră. Așa sportul nicicum nu va deveni o povară, pentru că astfel noi protejăm sistemul nervos central - nu ne extenuăm în zadar.

Cel mai popular argument că tinerii nu fac sport este – „nu am timp”. Pentru a te simți bine ai nevoie de 30 minute de sport, pe zi! Analizând cât timp este pierdut din cauza managementului de timp prost organizat și cel al timpului petrecut în telefon. Alt argument „n-am energie”. Nimici nu te impune să bați recorduri olimpice. Adaptăm fiecare antrenament sub starea actuală, cât de ușor nu ar fi.

Motivația e lucru bun, dar din păcate pe motivație nu ne ținem mult. În toate lucrurile e vorba de disciplină, ritualuri care le faci necondiționat, să ajungi la rezultatul dorit. Un scurt calcul: 1.00 este ceea ce facem zilnic obișnuit $(1.00)365 = 1.00$ La 365 zile per an, nu obținem nici o diferență. Dar, destul să adăugăm doar un MIC pas în fiecare zi: $(1.01)365 = 37.7$ Rezultatul se schimbă considerabil Dacă adăugăm PUTIN mai multă disciplină: $(1.02)365 = 1377.4$ aici avem o persoană total diferită. Pentru mine lucrează o frază- Cel mai rău antrenament este cel ce n-a fost.

