

Psiholog român dezvăluie:

Când suntem supărați, durerea fizică se amplifică

Legătura dintre minte și corp este foarte strânsă, motiv pentru care nu trebuie să subestimăm impactul pe care emoțiile le pot avea asupra stării noastre de sănătate. Boala nu este aproape niciodată doar o perturbare de ordin biologic sau fizic, ea fiind cauzată sau întreținută de starea mentală și cea emoțională, care pot declanșa sau agrava o boală fizică în orice moment. În opinia cunoscutului psiholog Angela Nuțu, vicepreședintele Asociației Române de Hipnoză, funcția psihică este în strânsă legătură cu funcția organică, ceea ce înseamnă că ne exprimăm emoțiile prin procese și modificări fiziologice. Furia accelerează bătăile inimii și crește tensiunea arterială, frica provoacă palpitații, veselia provoacă râsul care pune în mișcare o sumă de mușchi etc. S-a demonstrat științific faptul că factorii psihologici au influență asupra funcțiilor organismului și asupra tulburării acestor funcții. „O boală care implică atât mintea cât și corpul este o tulburare psihosomatică. Boala psihosomatică este o reprezentare corporală a unor conflicte sau tulburări psihologice, care nu sunt exprimate la nivel mental/ psihologic. Atunci când există o tristețe sau o furie neexprimată verbal sau comportamental, ele se vor manifesta la nivelul corpului, respectiv se vor concretiza în durere sau boală. Exemple de boli psihosomatice sunt migrenele, gastrita, ulcerul, colonul iritabil, astmul sau dermatita”, explică psihologul Angela Nuțu.

■ CÂND SUNTEM SUPĂRAȚI, DUREREA FIZICĂ SE AMPLIFICĂ ■ Specialistul afirmă că, la intersecția



dintre factorii biologici și cei psihologici, intervine durerea - starea de disconfort până la chin, fără a avea neapărat o cauză exterioară clar definită. În cazul durerii psihosomatice, componenta emoțională multiplică de multe ori efectele până când aceasta devine de nesuportat sau, dimpotrivă, reușește să o calmeze până la dispariția completă. Potrivit oamenilor de știință, durerea ar stimula individul să îndeplinească acte de „luptă sau fugi” pentru a se proteja. „Somatizarea se transformă, astfel, într-o formă de supraviețuire, însă uneori relația cu simptomul devine atât de puternică încât persoana nu mai scapă de el. Din punct de vedere psihologic, există un beneficiu secundar al simptomelor în somatizare - toate senzațiile de durere, suferință și disconfort sunt traduse și trăite direct în corp. Avantajul e că putem asculta ce ne spune corpul despre propria bunăstare prin semnalele de alarmă trase, și putem lua din timp măsuri care să ne readucă echilibrul”, declară Angela Nuțu.

■ CUM PUTEM TRATA BOLILE PSIHOSOMATICE? ■ Cel care suferă de o boală psihosomatică și merge în profunzimea ființei sale pentru a afla

cauzele bolii respective, descoperă inevitabil cum obiceiurile zilnice, modul de a gândi și de a acționa au o influență majoră asupra apariției acestor boli. Anxietatea pe care o generează problemele de familie, stresul de la locul de muncă, educația copiilor, preocuparea pentru starea de sănătate și bunăstarea celor apropiați sunt factori care influențează în mod direct apariția bolilor psihosomatice.

„Se pare, deci, că ceea ce lipsește ca trăsătură din viața psihosomaticului ar fi echilibrul. Chiar și stilul de viață este adesea dezechilibrat, psihosomaticii fiind fie de un activism și o dorință de afirmare foarte puternice, fie cuprinși de apatie, cu tendințe nostalgice și de abandon. Nivelul emoțional și cel spiritual au un rol crucial în menținerea echilibrului în organism. Dacă microbii sunt respinși de sistemul imunitar cu tratamentul potrivit, sentimentele provin din interior, unde nu avem atât de multe mijloace de apărare - pentru ca suntem singuri cu noi însine și pentru ca educația pe care o primim e adesea limitată în zona emoțională”, explică psihologul Angela Nuțu. Echilibrul real nu constă în lipsa sentimentelor și stărilor negative, nici în lipsa totală a momentelor stresante sau dureroase, ci în controlul apariției și al intensității acestora. Când starea noastră interioară evoluează între bucurie și tristețe fără să exagerăm sau să atingem limite, când învățăm să acceptăm și să tolerăm momentele proaste și tragediile vieții cotidiene și nu ne mai lăsăm doborâți de stres și anxietate, am făcut pași importanți pe drumul controlului emoțional.

Pe scurt.

20 de ani de la privatizarea Dacia!

Industria auto reprezintă una dintre cele mai importante forțe economice a României, cu o contribuție de 14% în PIB și de 26% în exporturi, a afirmat, miercuri, într-o conferință de specialitate, Christophe Dridi, directorul general al Automobile Dacia și Groupe Renault România - „Industria auto în România reprezintă 14% din PIB și contribuie cu 26% la exporturi. E cea mai mare industrie a României, una dintre principalele forțe economice ale țării. Trebuie să o considerăm o pepită, să o menținem și să o dezvoltăm. În acest an sărbătorim 20



de ani de la privatizarea Dacia și suntem foarte bucuroși pentru asta. Am investit 3 miliarde de euro, în cei 20 de ani de activitate. În următorii trei ani vom investi cam 800 de milioane de euro în România. Astăzi, Dacia are primul SUV vândut la persoanele fizice în Europa. De asemenea, Sandero se află pe primele locuri în clasamentele de profil din Europa la vânzările către persoane fizice. Acestea sunt niște fapte de care suntem foarte mândri. Chiar și Sanctitatea Sa Papa a mers cu un Papamobil Duster, așa că suntem mândri și de acest lucru”.

Exercițiul „Tomis 19” conectat la „Saber Guardian 19”

Misiuni de foc, pe mare, între Cap Midia și Mangalia

Șapte nave militare și un elicopter Puma Naval desfășoară, în perioada 18-21 iunie, misiuni de foc în raioane maritime ale Mării Negre cuprinse între Cap Midia și Mangalia, acțiuni ce fac parte din Exercițiul tactic „Tomis 19”, care este conectat la Exercițiul multinațional întrunit „Saber Guardian 19”.

Conform scenariului, marinarii militari vor executa trageri cu sistemele de artilerie de la bordul navelor și vor executa misiuni de monitorizare și de interzicere a navigației în timpul lansărilor de rachete sol-aer de la poligonul de trageri de la Cap Midia. Gruparea navală maritimă care participă la exercițiul „Tomis 19” este alcătuită dintr-o fregată, două corvete, două dragoare maritime, o navă purtătoare de rachete și un remorcher maritim. Raioanele interzise pentru navigație au fost transmise prin intermediul avizelor

de navigatori, iar avertizarea navelor care nu respectă interdicția de navigație în raioanele în care se execută misiuni de foc este realizată prin intermediul radiotelefonului naval, pe canalul 16 internațional, în limbile engleză și rusă.

După anexarea ilegală a Peninsulei Crimeea de către Federația Rusă, exercițiile organizate de către statele din Alianța Nord-Atlantică în zona Mării Negre s-au diversificat, accentul fiind pus pe caracterul întrunit și multinațional, pentru a consolida deprinderile militarilor în vederea unei reacții adecvate, precum și pentru descurajarea activităților ilegale de trafic de mărfuri sau de persoane. Forțele Navale Române contribuie la efortul NATO de asigurare a securității pe flancul estic prin interconectarea exercițiilor planificate în planurile de instrucție cu exercițiile Alianței, care se



desfășoară în această zonă, precum și prin integrarea unor nave militare

românești în grupări navale NATO care operează în Marea Neagră.