



SOCIETATEA NAȚIONALĂ DE CRUCE ROȘIE DIN ROMÂNIA

# MANUAL EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

**Ediția 2024**



## CUPRINS:

|                                                                                                                      |           |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
| <b>A. MIȘCAREA DE CRUCE ROȘIE ȘI SEMILUNĂ ROȘIE.....</b>                                                             | <b>3</b>  |
| <b>1. ISTORIC .....</b>                                                                                              | <b>3</b>  |
| <b>2. PRINCIPIILE FUNDAMENTALE ALE CRUCII ROȘII .....</b>                                                            | <b>3</b>  |
| <b>3. CRUCEA ROȘIE ROMÂNĂ - ISTORIC .....</b>                                                                        | <b>5</b>  |
| • 3.1 Cronologie.....                                                                                                | 8         |
| • 3.2 Misiunea Mișcării Internaționale de Cruce Roșie și Semilună Roșie .....                                        | 13        |
| <b>4. NOȚIUNI DE DREPT INTERNAȚIONAL UMANITAR.....</b>                                                               | <b>17</b> |
| <b>B. EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE .....</b>                                                                             | <b>23</b> |
| <b>1. FACTORII CARE INFLUENȚEAZĂ STAREA DE SĂNĂTATE .....</b>                                                        | <b>23</b> |
| <b>2. IGIENA ȘI IMPORTANȚA EI PENTRU SĂNĂTATE .....</b>                                                              | <b>27</b> |
| 2.1 Modalități de prevenire a bolilor prin respectarea igienei .....                                                 | 27        |
| <b>3. REGIMUL DE ACTIVITATE ȘI ODIHNĂ AL ELEVULUI .....</b>                                                          | <b>34</b> |
| <b>4. ROLUL ALIMENTAȚIEI ÎN DEZVOLTAREA ORGANISMULUI .....</b>                                                       | <b>42</b> |
| <b>5. SĂNĂTATEA MINTALĂ-CONCEPTE. STĂRI PSIHO-EMOȚIONALE .....</b>                                                   | <b>51</b> |
| 5.1 Comunicare și suport social. Educația informală .....                                                            | 55        |
| 5.2 Eu în familie și în comunitate. Rolul familiei în dezvoltarea personalității.....                                | 57        |
| 5.3 Gestionarea emoțiilor. Tehnici de autocontrol .....                                                              | 63        |
| <b>6. RELAȚII SĂNĂTOASE.....</b>                                                                                     | <b>67</b> |
| 6.1 Relațiile interpersonale. Piramida relațiilor și comunicarea.....                                                | 67        |
| 6.2 Sănătatea reproductivă. Comportament sigur versus comportament riscant.....                                      | 73        |
| 6.3 Boli cu transmitere sexuală. Efectul asupra sănătății .....                                                      | 76        |
| 6.4 Tipuri de violență. Consecințele violenței asupra sănătății și bunăstării în familie. Prevenirea violenței. .... | 80        |
| <b>7. CONSUMUL DE SUBSTANȚE NOCIVE. CONSECINȚE ASUPRA SĂNĂTĂȚII.....</b>                                             | <b>94</b> |



## A. MIȘCAREA DE CRUCE ROȘIE ȘI SEMILUNĂ ROȘIE

### 1. ISTORIC

Societatea Națională de Cruce Roșie din România este o organizație umanitară membră a Mișcării Internaționale de Cruce Roșie și Semilună Roșie, auxiliară autorității publice și abilitată prin lege să asigure asistență umanitară în caz de dezastre și să vină în sprijinul celor mai vulnerabile persoane.

Mișcarea Internațională de Cruce Roșie și Semilună Roșie este cunoscută în întreaga lume ca o organizație de ajutor umanitar, reunind peste 128 000 000 de membri, ce acționează consecvent în vederea prevenirii și alinării suferințelor provocate de războaie, conflicte armate, tensiuni politice, dezastre și calamități naturale sau sociale.

Ea cuprinde Societățile Naționale de Cruce Roșie și Semilună Roșie din 191 de state, precum și două instituții internaționale cu sediul la Geneva: Comitetul Internațional al Crucii Roșii (CICR) – creat în 1863 – și Federația Internațională a Societăților de Cruce Roșie și Semilună Roșie (FISCR) – creată în 1919.

Fiecare din aceste trei părți componente are activități și roluri specifice, bine stabilite. Ceea ce le unește sunt **Principiile fundamentale** ale Mișcării de Cruce Roșie și Semilună Roșie și acțiunea comună în spiritul umanismului.

### 2. PRINCIPIILE FUNDAMENTALE ALE CRUCII ROȘII

#### **Umanitate**

Născută din grija de a ajuta, fără discriminare, răniții de pe câmpurile de luptă, Mișcarea Internațională de Cruce Roșie și Semilună Roșie, sub aspectul său internațional și național, se angajează să prevină și să aline suferințele oamenilor în orice împrejurare.

#### **Imparțialitate**

Mișcarea nu face nici o deosebire de naționalitate, rasă, religie, origine socială sau apartenență politică. Ea se dedică numai ajutorării indivizilor pe măsura suferințelor lor și acordă ajutor prioritar celor mai urgente nenorociri.

#### **Neutralitate**

În scopul menținerii încrederii tuturor, Mișcarea se abține să ia parte la ostilități și la controverse de ordin politic, rasial, religios sau ideologic.



### **Independență**

Mișcarea este independentă. Auxiliare ale autorităților publice în activitățile lor umanitare și supuse legilor care le guvernează țările, Societățile Naționale trebuie să-și păstreze o autonomie care să le permită să acționeze întotdeauna numai conform Principiilor Fundamentale ale Mișcării.

### **Voluntariat**

Este o mișcare de ajutor voluntar și dezinteresat.

### **Unitate**

Într-o țară nu poate exista decât o Societate Națională de Cruce Roșie sau Semilună Roșie. Ea trebuie să fie deschisă tuturor și să-și extindă acțiunile umanitare pe întreg teritoriul țării.

### **Universalitate**

Mișcarea Internațională de Cruce Roșie și Semilună Roșie, în cadrul căreia toate Societățile Naționale au drepturi egale și datoria de a se întrajutora, este universală.

Principalele atribuții ale Societății Naționale de Cruce Roșie din România sunt prevăzute în **legea proprie de funcționare** (*Legea nr. 139/ 1995, Art. 11., completată de Legea 524/2004*):

- a) să acționeze în caz de conflict armat, iar în timp de pace să se pregătească și să acționeze, ca auxiliară a autorităților publice, în toate domeniile prevăzute de Convențiile de la Geneva din 1949 și în favoarea tuturor celor aflați în suferință, atât persoane civile, cât și militare;
- b) să contribuie la ameliorarea stării de sănătate, la prevenirea îmbolnăvirilor și la alinarea suferințelor prin programe de întrajutorare în beneficiul colectivității;
- c) să organizeze, la nivel național sau local, după caz, servicii de ajutoare de urgență în favoarea victimelor dezastrelor, indiferent de cauzele și natura acestora;
- d) să recruteze, să instruiască și să pună la dispoziție personalul necesar pentru realizarea misiunii sale;
- e) să promoveze participarea copiilor și a tinerilor la activitățile specifice;
- f) să autorizeze folosirea emblemei, pe timp de pace, conform legii;
- g) să organizeze și să participe la acțiuni internaționale de ajutorare a victimelor, indiferent de cauzele și de natura dezastrelor;



- h) să aducă la cunoștința opiniei publice, în special copiilor și tineretului, acțiunile sale, cât și pe cele ale Mișcării Internaționale de Cruce Roșie și Semilună Roșie, precum și Principiile fundamentale ale Crucii Roșii, idealurile păcii, respectului și înțelegerii între toți oamenii și toate popoarele;
- i) să încheie convenții de colaborare și să alcătuiască programe de acțiune comune cu alte societăți sau asociații care desfășoară activități umanitare, cu societăți comerciale, cu ministere și alte instituții de specialitate ale administrației publice centrale și locale, în vederea realizării misiunii sale umanitare;
- j) să participe, pe baza programelor inițiate de Ministerul Sănătății, la recrutarea donatorilor de sânge, la combaterea unor epidemii și la alte acțiuni.
- k) să organizeze cursuri de surori voluntare de Cruce Roșie și cursuri de prim ajutor, obligatorii, pentru categoriile profesionale expuse riscurilor de accidentare.

**Misiune:** Crucea Roșie Română asistă persoanele vulnerabile în situații de dezastre și de criză. Prin programele și activitățile sale în beneficiul societății, contribuie la prevenirea și alinarea suferinței sub toate formele, protejează sănătatea și viața, promovează respectul față de demnitatea umană, fără nicio discriminare bazată pe naționalitate, rasă, sex, religie, vârstă, apartenență socială sau politică.

**Viziune:** Prin acțiune unitară, Crucea Roșie Română se adaptează schimbărilor dinamice din cadrul societății pentru a putea sprijini comunitățile să facă față situațiilor de criză și suferinței umane.

### **3. CRUCEA ROȘIE ROMÂNĂ - ISTORIC**

Originea Mișcării Internaționale de Cruce Roșie și Semilună Roșie se remarcă în primul și în primul rând prin simplitatea sa, reducându-se practic la un om și două idei. Acest om, cetățean elvețian cu afaceri în Algeria, poartă numele de **Henri Dunant**. Într-una din călătoriile sale, în vara anului 1859, Dunant a traversat Italia, trecând prin orașul Solferino, unde tocmai avusese loc o



bătălie între trupele franceze și cele ale Austriei, lupta fiind soldată cu 40 000 de morți și răniți. Astfel Dunant a văzut de aproape ce înseamnă condițiile unui război. Răniții zăceau împreună cu cei morți pe câmpul de luptă, neprimind practic nicio îngrijire, deoarece personalul medical era insuficient (un medic la 1000 de oameni). Neputând rămâne indiferent față de ororile din fața sa, Dunant a abandonat scopul inițial al călătoriei, organizând și motivând localnicii pentru îngrijirea tuturor răniților, indiferent de naționalitate.



Întorcându-se în Elveția, marcat în continuare de cele văzute, a scris în cele din urmă o carte, intitulată “**O amintire de la Solferino**”, pe care a publicat-o pe cheltuiala sa și a trimis-o în mod strategic principalilor lideri politici și militari ai Europei.

Cartea se baza în esență pe **două idei**, două propuneri: înființarea în fiecare țară a unei societăți de ajutorare, alcatuită din voluntari, cu scopul de a se ocupa de îngrijirea răniților pe timp de război și, o a doua idee, promovarea unui acord internațional care să confere soldaților statut neutru. Aceste idei au o importanță capitală, deoarece prima practic este baza creării ulterioare a Societăților Naționale de Cruce Roșie și Semilună Roșie, iar a doua este un prim impuls pentru legiferarea Dreptului Internațional Umanitar, denumit și dreptul războiului.

După apariția cărții sale, ideile lui Dunant au devenit curând deosebit de populare în randul “mai marilor vremii”. Tot atunci, în Geneva exista o organizație numită Societatea Genoveză



pentru Bunăstare Publică, din care făceau parte oameni de seamă. Președintele acesteia, avocatul Moynier, împreună cu Dunant, a format o comisie, Comitetul celor cinci, ce mai includea trei membri: un general și doi medici de renume. Acest comitet s-a intitulat **Comitetul Internațional pentru Îngrijirea Răniților** (fiind practic predecesorul Comitetului Internațional al Crucii Roșii, înființat în 1876).

**Comitetul celor cinci** a fost mai mult decât în măsură să pună la cale o **conferință internațională, în 1863**, unde au fost invitați experți din 16 țări, ca împreună să elaboreze o inițiativă în vederea concretizării ideilor lui Henri Dunant. Tot la aceasta conferință s-a adoptat și emblema Crucii Roșii, aceasta reprezentând o **inversare cromatică a steagului elvețian**.



Succesul conferinței internaționale a fost validat de faptul că aproape imediat după, patru țări au înființat “comitete naționale” sau “societăți de ajutorare”, reprezentând de fapt primele societăți naționale de Cruce Roșie, fiind urmate curând și de alte țări participante (în total: cinci state germane, Belgia, Danemarca, Franța, Italia și Spania). În anul următor s-a ținut și o conferință diplomatică, unde au participat reprezentanți ai guvernelor acestor țări și unde s-a semnat pentru întâia oară Convenția de la Geneva, un pact ce reglementează legi de desfășurare a războiului.

Astfel a luat ființă Mișcarea de Cruce Roșie și Semilună Roșie, fiind un pas mare făcut de omenire pe calea păcii, motiv pentru care Henri Dunant a primit în 1901 primul Premiu Nobel pentru Pace (urmând ca mișcarea să mai primească încă trei astfel de premii de-a lungul timpului: 1917, 1944, 1963 - centenarul).

Însă importanța mișcării s-a văzut probabil cel mai bine pe durata primului război mondial, unde colaborarea societăților naționale s-a dovedit esențială. Din acest motiv, dar și din altele (economia Europei fusese zdruncinată de război, se răspândiseră numeroase epidemii etc.), la o



conferință din 1919, președintele Crucii Roșii Americane, Henry Davidson, a propus “federalizarea societăților naționale pentru a continua cruciada pentru îmbunătățirea sănătății, prevenirea bolilor și alinarea suferinței”. Asta a condus la înființarea Ligii Societăților de Cruce Roșie (inițial formată din Franța, Marea Britanie, Italia, Japonia și SUA), o organizație menită să coordoneze societățile naționale pe timp de pace în vederea atingerii exact a scopurile propuse de Davidson. În 1991, Liga și-a schimbat numele în Federația Internațională a Societăților de Cruce Roșie.

### 3.1 *Cronologie*

**4 iulie 1876:** În actualul local al Spitalului Colțea din București, a luat ființă Societatea Națională de Cruce Roșie din România. Printre semnatarii actului de înființare a Crucii Roșii Române, se regăsesc nume ilustre ale istoriei precum: Nicolae Cretzulescu, George Gr. Cantacuzino, C.A. Rosseti, Ion Ghica, Dimitrie Sturza, Gr.G. Cantacuzino și Dr. Carol Davila. Primul președinte al Crucii Roșii Române a fost Prințul Dimitrie Ghica, în perioada 1876-1897

La conducerea organizației i-au urmat apoi alte nume celebre precum George Gr. Cantacuzino (1897-1913), Alexandru Marghiloman (1914-1925).

**1876:** La nici trei săptămâni de la înființare, în ziua de 20 iulie 1876, prima ambulanță a Crucii Roșii Române a plecat într-o primă misiune umanitară pe frontul sârbo-turc, pentru a acorda ajutor medical militarilor răniți ai celor două părți aflate în conflict.

**1877-1878:** Participarea ambulanțelor și spitalelor de Cruce Roșie în timpul războiului de Independență.

**1906:** Prin Statutul Crucii Roșii, adoptat în 1876, femeile nu puteau face parte din conducerea Societății, motiv pentru care, în 1906, ele au înființat “Societatea de Cruce Roșie a doamnelor din România”. Prima președintă aleasă a fost Irina Câmpineanu. Societatea activa în paralel cu cea înființată în 1876 și se ocupa cu strângerea de fonduri pentru ajutorarea în caz de război și calamități, pregătea personal voluntar, coopta doamne devotate din aproape toate orașele țării.



**1915:** Adunarea Generală a Societății Naționale de Cruce Roșie a aprobat fuziunea celor două entități. Cu acest prilej, Regina Maria, sub al cărei patronaj se afla Crucea Roșie la acea vreme, a adresat românilor următorul mesaj: „Crucea Roșie, nădejdea tuturor în timp de pace, ca și în război, nu trebuie să piară. Cu toții, de la mic la mare să o sprijinim cu evlavie, cu însuflețire, cu nesfârșită dragoste.”

**1916-1918:** În timpul Primului Război Mondial, Cruce Roșie Română aduce o importantă contribuție la alinarea suferințelor militarilor răniți, refugiaților și populației civile. Femei aparținând celor mai diferite categorii sociale au muncit ca voluntare ale Crucii Roșii în spitale, infirmerii, cantine. Însăși Regina Maria, Înalta patroană a Crucii Roșii Române, vizitează spitalele și punctele de adunare a răniților.

**1919:** La 6 mai ia ființă Liga Societăților de Cruce Roșie cu scopul coordonării acțiunilor umanitare în timp de pace; în 1991, Liga a primit numele de Federația Internațională de Cruce Roșie și Semilună Roșie. Societatea Națională de Cruce Roșie din România aderă la Ligă.

**1922:** Se creează Crucea Roșie a tinerimii, care, un an mai târziu, în decembrie 1923, începe să editeze „Revista Crucii Roșii a tinerimii”.

**1922 -1923:** Marea Campanie a Crucii Roșii Române pentru combaterea malariei, tuberculozei și tifosului.

**1923:** Se organizează în România prima „Săptămână a Crucii Roșii”.

**1927:** 20 noiembrie, la București, are loc inaugurarea sediului central al Societății de Cruce Roșie din România, construit din fonduri proprii, în str. Biserica Amzei nr.29, unde se află și în prezent.

**1939:** Sprijin acordat de Crucea Roșie militarilor și civilor refugiați, în urma invadării Poloniei de către armatele germană și sovietică.

**1940:** Ajutor al Crucii Roșii Române pentru victimele marelui cutremur.

**1941:** Începând cu intrarea României în război, Crucea Roșie Română, aflată sub Înalțul patronaj al Reginei Elena, vine în ajutorul răniților, bolnavilor, prizonierilor și refugiaților.



**1941-1945:** Crucea Roșie Română organizează 6 spitale de campanie, 16 spitale de zonă interioară, 55 cantine de gară și 40 de infirmerii. Sunt expediate zeci de mii de scrisori și colete pentru prizonierii iugoslavi, polonezi, francezi, englezi, bulgari etc., aflați în Germania.

- Instaurarea dictaturii comuniste a marcat și destinul Crucii Roșii Române. Ea se va afla timp de aproape jumătate de secol, până în 1989, sub o severă tutelă guvernamentală, fapt care a făcut ca ea să nu-și poată îndeplini întotdeauna misiunea nobilă și generoasă pentru care a fost creată.

**1947-1948:** Cu sprijin internațional, Crucea Roșie acordă importante ajutoare populației afectate de secetă – distribuind zahăr, grâu, medicamente, orez, lapte condensat, îmbrăcăminte și încălțăminte.

Acțiunea I.O.V.R: campania Crucii Roșii Române pentru protecția invalizilor, văduvelor și orfanilor de război. Pentru ei se creează și un periodic cu titlul „Foaia I.O.V.R.”, care va apărea până în august 1950 când se transformă în revista „Gata pentru apărarea sanitară”, iar, începând din 1959, va purta titlul „Sănătatea”.

**1952-1953:** Se creează primele grupe sanitare ale Crucii Roșii, al căror scop era acela de a acorda primul ajutor în caz de catastrofe, accidente etc.

**1956:** Se înființează prima caravană cinematografică a Crucii Roșii Române pentru educația sanitară a populației.

**1962:** Se organizează, pentru prima dată, concursul pentru acordarea primului ajutor „Sanitarii pricepuți”.

**1970-1975:** Campanii de amploare în favoarea sinistraților de pe urma inundațiilor catastrofale care au afectat centrul și vestul țării. Prin intermediul Federației, sunt acceptate și se primesc importante ajutoare internaționale.

**1977:** Intervenție promptă în sprijinul victimelor seismului de la 4 martie și al militarilor care participau la operațiunile de salvare.

Societatea Națională de Cruce Roșie din România organizează cea de-a XXIII-a Conferință Internațională a Crucii Roșii, forumul suprem al Mișcării Internaționale de Cruce Roșie și



Semilună Roșie. Evenimentul rămâne în istoria Crucii Roșii prin adoptarea unei rezoluții care stabilește Misiunea fundamentală a Mișcării.

**1990:** România ratifică cele două Protocoale Adicionale la Convențiile de la Geneva.

**8-9 noiembrie:** Adunarea generală extraordinară a Societății de Cruce Roșie pune bazele reorganizării Crucii Roșii, adoptă noul Statut, Liniile directe ale dezvoltării până în anul 1994 și a ales, în mod democratic, o nouă conducere.

**1991:** Campanie națională a Crucii Roșii Române pentru protecția victimelor de război, sub deviza: „Luminați întunericul!”. Primul ajutor umanitar al Crucii Roșii Române în Republica Moldova, în urma inundațiilor care au afectat raioanele Șoldănești, Orhei, Sângerei, Drochia.

**1995:** A fost editată și promulgată legea nr. 139 privind activitatea specifică a societății, ca auxiliară a autorității publice. Legea recunoaște organizația ca fiind persoană juridică de drept public, autonomă, neguvernamentală, apolitică, fără scop patrimonial, bazată pe ajutor voluntar.

**1999:** Cea mai amplă acțiune de sprijinire a autorităților în combaterea rujei și rujelei. Crucea Roșie a pus la dispoziția Ministerului Sănătății majoritatea cantităților de vaccin.

**2003:** A fost adoptat un nou statut al Crucii Roșii Române prin care s-a reușit separarea legislativului de deliberativ.

**2005:** Campania Națională “Ajutor pentru Asia” prin intermediul căreia s-au colectat peste 892 000 de Euro, donați persoanelor afectate de catastrofa din decembrie 2004 din Asia de Sud-Est.

**2008:** Crucea Roșie Română este prezentă la fiecare nivel teritorial: județ, municipiu, oraș, comună și sat, având 47 de filiale, 1.996 subfiliale și 1.307 comisii. La finele anului 2006 erau înscrși 129.571 membrii cotizanți, peste 10 000 de voluntari și 178 de salariați.

**2009:** Într-o perioadă economică dificilă, Crucea Roșie Română lansează proiectul Banca de Alimente care oferă tuturor oamenilor ocazia de a-i ajuta pe cei mai puțin norocoși: familii numeroase cu venituri reduse, persoane cu dizabilități, bătrâni singuri, tineri cu posibilități materiale restrânse.

**2020:** În timpul pandemiei de Covid 19 Crucea Roșie Română este activă în toate județele țării în strânsă coordonare cu Guvernul României și urmând strategia și procedurile de intervenție



stabilite de Federația Internațională de Cruce Roșie și Semilună Roșie și Organizația Mondială a Sănătății

- Crucea Roșie Română a asistat, în prima etapă a pandemiei, populația aflată în izolare cu pachete cu alimente de bază și pachete cu produse de igienă. Pentru persoanele aflate în spații de carantina, Crucea Roșie Română a pus la dispoziția autorităților locale, materiale de primă necesitate, dislocate din depozitele pentru situații de urgență ale organizației: alimente greu perisabile, apă, lenjerii, produse de igienă, produse de curățenie, materiale de informare etc.
- A sprijinit la nivel național unitățile medicale și instituțiile implicate în intervenție cu echipamente medicale și materiale de protecție în valoare de peste 9 milioane de euro, bani strânși în cadrul campaniei #România salvează România
- A participat cu voluntari în CallCenter-uri, la triajul persoanelor la punctele de trecere a frontierei, la centrele de vaccinare, la spitale.
- În valul doi al pandemiei, Crucea Roșie Română s-a adresat celor mai vulnerabili în contextul pandemiei, au mers la cei care sunt, de obicei, numere în statisticile îngrijorătoare: fără venituri, fără educație, fără sprijin. Voluntarii Crucii Roșii Române au străbătut toate județele țării, de la nord la sud și de la est la vest pentru a se întâlni față în față cu persoanele cele mai afectate de pandemia COVID-19. În cifre vorbim despre 220,000 de persoane informate din 780 de localități izolate din mediul rural sau comunități aflate în risc de infectare, 8122 pachete igienice, peste 300.000 de materiale de informare
- distribuite pe mai multe teme conexe: măsuri de prevenire a îmbolnăvirii, prevenirea stigmatizării, sfaturi pentru sănătatea mentală.

**2022:** Crucea Roșie Română implementează la nivel național proiectul “Caravana de Bine” care are ca scop oferirea de screening medical în comunitățile rurale în care populația nu are acces ușor la servicii medicale. Ulterior, în anul 2023, “Caravana de Bine” ia denumirea de “Caravana de Sănătate” care vizează de data aceasta și oferirea accesului la servicii medicale pentru persoanele refugiate în România, pe lângă populația din România. După începerea conflictului armat între Ucraina și Rusia, Crucea Roșie Română a asistat persoanele care fugeau din calea



conflictului, inițial cu nevoile de bază (apă, mâncare, prim ajutor premedical, prim ajutor psihologic, restabilirea legăturilor familiale), ca apoi să susțină persoanele strămutate și cu activități culturale, educaționale, de integrare sau servicii de sănătate.

### 3.2 Misiunea Mișcării Internaționale de Cruce Roșie și Semilună Roșie

Misiunea fundamentală a Mișcării de Cruce Roșie și Semilună Roșie este de **a preveni** și **alina suferința umană** în orice împrejurare; de **a proteja viața și sănătatea**; de **a asigura respectul față de demnitatea umană**, fără a face nicio discriminare legată de naționalitate, rasă, sex, religie, vârstă, apartenență militară, socială sau politică, atât în caz de conflict armat, cât și în caz de dezastru. (Conferința Internațională de la București -1977)



#### *Comitetul internațional de Cruce Roșie:*

- ✓ desfașoară activități pe timp de conflict armat
- ✓ are rolul de intermediar neutru între beligeranți, protejând victimele militare sau civile ale acestor conflicte.
- ✓ ca organ fondator al Mișcării, recunoaște societățile naționale nou înființate.
- ✓ coordonează acțiuni de:



- **Prevenire:** promovarea DIU, susținerea implementării naționale a DIU, programe privind discriminarea
- **Asistență:** apă, adăpost, hrană, securitate economică, servicii medicale ortopedice
- **Protecție:** populația civilă, prizonierii de război, deținuții de securitate, restabilirea legăturilor familiale, persoane dispărute



### ***Federația internațională a societăților de Cruce roșie și Semilună Roșie***

- ❖ acționează pe timp de pace, având rolul de a oferi asistență internațională în caz de dezastre naturale și/sau provocate de om și de a coordona acțiunile Societăților Naționale în caz de catastrofe;
- ❖ Se ocupă de cazurile de dezastru (pregătire, intervenție, prim ajutor, ajutoare, voluntari, o echipă mobilă de specialiști, reabilitare).
- ❖ Lupta pentru îmbunătățirea sănătății (campanii, vaccinuri, donare de sânge, educație pentru sănătate, programe de donare de medicamente).
- ❖ Susține activitățile CICR și ale societăților naționale.
- ❖ Susține programe pentru reducerea riscurilor și luptă împotriva maladiilor: HIV, tuberculoză, gripă aviară, malarie.

### ***Societățile naționale***



MAGEN  
DAVID  
ADOM  
IN ISRAEL



מגן דוד  
אדום  
בישראל



- reprezintă organizații umanitare din statele membre ale Convențiilor de la Geneva.
- fiecare trebuie să îndeplinească un număr de condiții pentru a fi recunoscută: să fie constituită într-un stat independent, semnatar al Convențiilor de la Geneva, să fie recunoscută de un guvern legitim al acelui stat (ca societate auxiliară a autorității publice), să fie unica societate națională din acel stat, având un sediu central care să asigure contactul și cooperarea cu celelalte componente ale Mișcării, să acopere tot teritoriul acelei țări, să fie autonomă, să fie organizată pentru a-și îndeplini sarcinile, să folosească denumirea și emblema, să-și recruteze voluntarii și personalul fără discriminare, să respecte principiile, statutele Mișcării și Dreptul Internațional Umanitar.
- trebuie recunoscute de CICR și să devină membre ale Federației.



- colaborează atât cu CICR pe timp de război, cât și cu Federația pe timp de pace, având activități comune cu ambele instituții.

### ***Statele părți la Convențiile de la Geneva***

- se angajează să respecte prevederile acestor Convenții cu privire la conduita combatanților pe durata conflictelor armate, cu privire la limitările impuse asupra metodelor și mijloacelor de război etc.

### ***Conferința internațională a Crucii Roșii și Semilunii Roșii***

- cele trei componente și reprezentanții statelor părți la Convențiile de la Geneva se reunesc o dată la patru ani.
- este organul deliberativ suprem al Mișcării, „Parlamentul” său.
- Participarea reprezentanților guvernelor permite Crucii Roșii să păstreze o strânsă legătură cu realitățile lumii.



### ***3.3 Emblema Crucii Roșii***

Emblema unei cruci roșii pe fond alb a fost adoptată de Conferința Internațională din 1863 ca semn distinctiv pentru societățile voluntare care asistau soldații răniți. La rândul său, Conferința Diplomatică din 1864 a adoptat acest semn în prima Convenție de la Geneva, ca semn distinctiv pentru serviciile medicale militare. Ideea care a condus la adoptarea emblemei de cruce roșie a fost de a conferi statut neutru celor care asistau răniții și, astfel, de a asigura protecția acestora pe câmpul de luptă.

În prezent, folosirea emblemei de către Societățile Naționale este guvernată de „Regulamentul privind folosirea emblemelor de cruce roșie și semilună roșie de către Societățile Naționale”. Acest regulament, adoptat la Budapesta, în noiembrie 1991, a intrat în vigoare în anul 1992.

Emblema este un simbol care fie conferă protecție, fie indică apartenența la Mișcare. Fiecare stat parte la Convențiile de la Geneva are obligația de a adopta măsuri care să prevină și



să pedepsească, în permanență, orice folosire abuzivă a emblemei. În special, statele trebuie să adopte măsuri legislative pentru protejarea emblemei de Cruce Roșie.

### **Cine are dreptul să folosească emblema?**

1. **Folosire protectoare** pe timp de conflict (la dimensiuni mari) – semnalează combatanților că personalul medical al forțelor armate, voluntarii Societăților Naționale, unitățile sanitare, mijloacele de transport sunt protejate de Convențiile de la Geneva și protocoalele lor adiționale. În acest caz au voie să folosească emblema: *personalul medical și religios al forțelor armate; unitățile medicale ale forțelor armate și mijloacele lor de transport; unitățile medicale și mijloacele de transport ale Societăților Naționale de Cruce Roșie/Semilună Roșie auxiliare unităților medicale ale forțelor armate.*
2. **Folosirea indicatoare** pe timp de pace (la dimensiuni mici) – semnifică faptul că o persoană sau un obiect are legătură cu Mișcarea Internațională de Cruce Roșie/Semilună Roșie (o Societate Națională, Comitetul Internațional al Cruci Roșii, Federația internațională a Societăților Naționale de Cruce Roșie și Semilună Roșie). În acest caz au voie să folosească emblema: *Societățile Naționale, CICR, Federația.*

### **Folosirea abuzivă a emblemei**

- 1.**Imitația:** este folosirea unui semn care prin formă și/sau culoare poate crea confuzie cu emblema de cruce roșie / semilună roșie
- 2.**Uzurparea:** folosirea de către grupuri de persoane neautorizate(farmacii, medici, ONG-uri, societăți comerciale, etc.) Reprezintă folosirea de către persoane autorizate, dar care o folosesc în interes propriu și nu în interes de serviciu
- 3.**Perfidia:** este folosirea în timp de război pentru a ascunde combatanți sau echipamente militare-CRIMĂ DE RĂZBOI

***Fiecare om poate ocroti emblema și întări valoarea ei protectoare. Contribuiți la protejarea emblemei, pentru că într-o zi v-ar putea salva viața!***



## Protecția emblemei în România

Legea nr. 139/1995 a Societății Naționale de Cruce Roșie din România, modificată prin Legea 524/2004, prevede în art. 5 că, în timp de pace, emblema Crucii Roșii poate fi folosită doar de Crucea Roșie Română, sau, cu acordul acesteia și în cazuri restrictiv prevăzute, de terți. Codul Penal al României sancționează, în art. 476, folosirea emblemei sau a denumirii de Crucea Roșie sau a unei imitații a acestei embleme ori denumiri.

***Dacă sunteți martorii unui abuz de emblemă, contactați Sediul Central al Crucii Roșii Române sau luați legătura cu filiala de Cruce Roșie din orașul/județul dumneavoastră!***

## 4.NOȚIUNI DE DREPT INTERNAȚIONAL UMANITAR



### Ce reprezintă valorile umanitare?

**Valorile umanitare** sunt oglinda Dreptului Internațional Umanitar (DIU), acestea **sunt o forma accesibila a conceptelor juridice din dreptul** conflictelor armate, traduse prin principii aplicabile in lumea in care traim: respectul fata de semeni, fata de cei aflati in suferinta, ajutorul nediscriminatoriu acordat persoanelor aflate in situatii vulnerabile, limitarea suferintelor in masura posibila.

### Care sunt valorile umanitare pe care le promovăm?

**Umanitate:** compasiune și bunăvoință, scutirea de suferințe suplimentare, ajutor voluntar, necondiționat și nediscriminatoriu pentru persoanele în suferință

**Solidaritate** - sentiment care îi determină pe oameni să-și acorde ajutor reciproc

**Respect** - atitudine, sentiment de stimă, de considerație, de consideratie față de toti cei din jurul nostru, fata de comunitatea in care traim.

Umanitatea, solidaritatea și respectul sunt valori universale. Tot timpul, peste tot, sunt persoane care au nevoie de sprijin. Victimele conflictelor armate, ca si orice persoana vulnerabilă



din comunitatea în care trăim, au nevoie de sprijin și de respect. Impulsul de a ajuta – umanitate, solidaritate. Aceleași gânduri și sentimente unesc oamenii în activitatea organizațiilor umanitare. Aceste comportamente sunt la îndemâna oricui, zi-de-zi; Putem face lumea mai bună și viața noastră mai frumoasă aplicând zilnic valorile umanitare umanitate-solidaritate-respect.

### **Ce este “Dreptul conflictelor armate” sau “Dreptul internațional umanitar”?**

Dreptul conflictelor armate” sau “Dreptul internațional umanitar” este un ansamblu de reguli (convenționale sau cutumiare) ce au ca scop reglementarea conflictelor armate pentru a le atenua efectele nefaste, ținând cont în același timp de necesitățile militare. Acest drept acționează pe două axe: “dreptul umanitar propriu-zis” care tinde să protejeze militarii care dintr-un motiv sau altul nu mai participă la ostilități, cât și civilii, victimele conflictelor armate, serviciile de ajutor și anumite bunuri civile importante; și “dreptul războiului” care stabilește drepturile și obligațiile beligeranților în ce privește conduita din timpul operațiunilor militare și limitează alegerea mijloacelor de prejudiciere a inamicului.

### **Ce acoperă dreptul umanitar?**

#### **\*Persoanele și bunurile civile se bucură de o protecție generală**

Protecția generală este acordată persoanelor care nu participă la operațiunile militare și bunurilor care nu sunt utilizate în scopuri militare și care, de aceea, nu constituie o amenințare din punct de vedere militar.

#### **\*Persoanele care se bucură de o protecție specială**

Anumite persoane, victimele civile sau militare, sunt respectate și protejate în mod special deoarece ele nu participă sau nu mai participă la lupte. Aceste persoane nu mai constituie o amenințare din punct de vedere militar și situația lor necesită o asistență specială.

- Civilii aflați într-o situație de deznădejde trebuie protejați: răniții, bolnavii, refugiații;
- Combatanții *în afara luptei (hors de combat)* trebuie respectați și protejați: prizonierii, răniții, bolnavii, naufragiații.



### **\*Serviciile se bucură de o protecție specială**

Anumite categorii de servicii sunt protejate pentru a le facilita acțiunile în favoarea victimelor unui conflict armat:

- Serviciile sanitare civile și militare (1)
- Serviciile protecției civile(2)

### **\*Bunurile se bucură de o protecție specială**

Anumite bunuri sunt protejate pentru a prezerva patrimoniul cultural și spiritual al umanității.(3)



(1)



(2)



"" (3)

### **\*Anumite bunuri sunt protejate pentru a evita punerea în pericol a unui număr însemnat de civili**

- Construcțiile și instalațiile care conțin forțe periculoase: baraje, diguri, centrale electrice, nucleare;
- Bunurile indispensabile supraviețuirii populației civile: apa, vitele, recoltele;
- Mediul înconjurător.

### **Ce acoperă dreptul războiului?**

#### **Care sunt restricțiile impuse mijloacelor de purtare a războiului?**

În toate conflictele armate, dreptul beligeranților de a-și alege mijloacele de purtare a războiului (armele) nu este nelimitat. Este interzisă folosirea:

- armelor care nu discriminează între civili și combatanți, armelor care cauzează calamități superflue, suferințe inutile sau traumatisme excesive, și
- armelor care cauzează pagube extinse, durabile și/sau grave mediului înconjurător.

#### **\*Care sunt restricțiile impuse metodelor de purtare a războiului?**



În toate conflictele armate, dreptul beligeranților de a alege metode de purtare a războiului nu este nelimitat. Este interzisă îndreptarea atacurilor intenționate, fără discriminare, de terorizare sau represalii împotriva populațiilor civile. De asemenea sunt interzise în ce privește persoanele și bunurile civile: capturarea de ostatici, folosirea de scuturi umane, înrolarea forțată în cadrul armatei inamice, represaliile, deportarea și transferul forțat de populație.

#### **\*Ce responsabilitate au statele?**

Statele au obligația ca atunci când studiază, pun la punct sau achiziționează o nouă armă să determine dacă folosirea acesteia ar fi interzisă în anumite circumstanțe, sau în toate circumstanțele, în virtutea principiilor. În practică se încearcă întocmirea unor tratate internaționale pentru a se interzice sau limita în mod specific utilizarea anumitor mijloace de purtare a războiului. Aceasta pare a fi o metodă eficace întrucât permite clarificarea regulilor aplicabile, instaurarea unui regim de control și dezvoltarea unei asistențe umanitare în favoarea victimelor.

#### **🚩 Unde găsim Dreptul Internațional Umanitar?**

Principiile și regulile de DIU sunt conținute în numeroase convenții – legând Statele Părți care le-au ratificat, precum și în dreptul cutumiar care se aplică tuturor Statelor.

#### **🚩 Cine este obligat să respecte Dreptul Internațional Umanitar în caz de conflict armat?**

Toate statele care au ratificat sau aderat la Convențiile de la Geneva și protocoalele acestora, cât și la alte tratate, sunt obligate să respecte DIU.

#### **🚩 Când este aplicabil Dreptul Internațional Umanitar?**

DIU se aplică în caz de conflict armat internațional sau intern, însă nu acoperă situațiile de tensiuni sau tulburări interne, cum sunt cazurile de violență izolată. Se aplică de la declanșarea ostilităților armate între mai multe State sau între forțele armate ale statului și grupuri armate disidente, sau între astfel de grupuri, în aceeași măsură pentru toate părțile, indiferent de cine a declanșat respectivul conflict.

#### **🚩 Unde se aplică Dreptul Internațional Umanitar?**

DIU se aplică pe teritoriul Statelor implicate sau afectate de un conflict armat (pământ, spațiu aerian, ape teritoriale).



### **Un rezumat în șapte puncte al regulilor esențiale de Drept Umanitar:**

1. Persoanele devenite *hors de combat* și cele care nu participă direct la ostilități au dreptul să le fie respectate viața și integritatea fizică și morală. Aceste persoane vor fi, în toate circumstanțele, protejate și tratate cu umanitate, fără niciun fel de distincție defavorabilă.
2. Este interzisă uciderea sau rănirea unui adversar care se predă sau care este *hors de combat*.
3. Raniții și bolnavii vor fi culeși și îngrijiți de către partea la conflict în a căror putere se vor afla. Protecția acoperă în mod egal personalul medical, stabilimentele, mijloacele de transport și materialele sanitare. Emblema Crucii Roșii, Semilunii Roșii sau a Cristalului Roșu este semnul distinctiv al acestei protecții și trebuie respectată.
4. Combatanții capturați și civilii care se găsesc sub autoritatea părții adverse au dreptul la respect față de viața, demnitatea, drepturile personale și convingerile lor. Ei vor fi protejați contra tuturor actelor de violență și de represalii. Ei vor avea dreptul să comunice cu familiile lor și să primească ajutoare.
5. Toate persoanele vor beneficia de garanții judiciare fundamentale. Nimeni nu va fi ținut responsabil de un act pe care nu l-a comis. Nicio persoană nu va fi supusă la tortură fizică sau mentală, și nici la pedepse corporale sau tratamente inumane ori degradante.
6. Părțile la conflict și membrii forțelor lor armate nu dispun de un drept nelimitat de a alege metodele și mijloacele de luptă. Este interzisă utilizarea armelor sau metodelor de luptă de natură să provoace pierderi inutile sau suferințe excesive.
7. Părțile la conflict vor face, în toate circumstanțele, distincția între populația civilă și combatanți, în așa manieră încât să menajeze populația și bunurile civile. Nici populația civilă ca întreg, și nici persoanele civile nu vor fi obiectul atacurilor. Atacurile vor fi îndreptate numai împotriva obiectivelor militare.

***Acest rezumat insistă pe aspectul de “respect față de ființa umană”, în special persoana civilă sau combatantul hors de combat, însă în mod egal față de combatant, care nu poate fi supus la tratamente inumane. Abordarea este astfel centrată pe individ.***



## **Represiunea penală în caz de încălcări grave ale DIU**

Infraacțiunile cele mai grave sunt definite în Convențiile de la Geneva și în primul Protocol Adițional. Acestea constituie ceea ce numim “crime de război”. Aceasta noțiune de crimă de război a evoluat în timp, integrând anumite fapte care la origine nu erau considerate încălcări grave de către Convenții și primul Protocol, și aplicându-se indiferent de natura conflictului (internațional sau intern).

Represiunea se face cu prioritate la nivel național, de către jurisdicțiile naționale ale statului în cauză. Numeroase țări, printre care și România, și-au adaptat legislația penală pentru a putea urmări și judeca autorii crimelor de război. Totuși, diferite tribunale internaționale, precum Tribunalul Penal Internațional pentru fosta Iugoslavie (<http://www.icty.org/>) și Tribunalul Penal Internațional pentru Rwanda (<http://www.icttr.org/>), au fost constituite de către Consiliul de Securitate al ONU, pentru a judeca fapte calificate drept crime de război, crime împotriva umanității sau crima de genocid.

De asemenea, începând cu 1998, a fost constituită Curtea Penală Internațională (<http://www.icc-cpi.int/>). Aceasta a fost creată pe baza unui tratat și are o vocație permanentă. În competența Curții, subsidiară jurisdicțiilor naționale, intră crima de genocid, crimele împotriva umanității și crimele de război, comise după 1 iulie 2002, pe teritoriul unui Stat parte la Statutul acesteia sau de către un cetățean al unui Stat parte. În prezent, Curtea trebuie să se pronunțe în diferite cauze privind comiterea de crime de război în Republica Democrată Congo, în Republica Centrafricană, în Uganda și în Sudan.



## B. EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE

### 1. FACTORII CARE INFLUENȚEAZĂ STAREA DE SĂNĂTATE

- ✓ **Factorii de risc**, conform definiției OMS, reprezintă caracteristici individuale care pot fi observate și măsurate la o persoană clinic sănătoasă, permițând anticiparea riscului de a dezvolta o boală sau o înfirimătate, ori evaluarea prognosticului în cazul unei boli deja existente.
- ✓ **Predispoziția** este de altfel un cumul al mai multor factori de risc și prevede riscul pentru o anumită boală.
- ✓ **Factorii de risc** se clasifică în: *exogeni* (externi) și *endogeni* (interni).
- ✓ **Factori de risc exogeni** reprezintă factorii care apar în urma nerespectării unor norme minime de igienă, cum ar fi: alimentația nesănătoasă/dezechilibrată, fumatul, abuzul de alcool, drogurile și alte substanțe toxice, sedentarismul, stresul, poluarea
- ✓ **Factori de risc endogeni** reprezintă factorii care participă la formarea unui teren predispozant pentru o anumită boală, prin intermediul genelor patologice.
- ✓ **Factori de risc endogeni** includ mai multe categorii:
  - \* **Factori genetici:** vârsta, sexul, rasa, etnia;
  - \* **Rezistența organismului la îmbolnăvire:** rezistență specifică și rezistență nespecifică(generală)
- ✓ **Rezistența specifică** se manifestă față de o anumită boală indusă de un anumit agent patogen și poate fi:
  - \***Rezistența specifică naturală** (*imunitate naturală*) este câștigată în urma bolii.
  - \***Rezistență specifică artificială** (*imunitate artificială*) poate fi:
    - *activă* (realizată prin vaccinuri) care stimulează organismul să producă anticorpi;
    - *pasivă* (cu seruri) prin introducerea de anticorpi gata realizați în organism.



✓ **Rezistența nespecifică** este dependentă de:

- Vârstă
- Alimentație
- Stil de viață
- Mediu

Un rol deosebit de important îl are **profilaxia** – știința medicală care se ocupă cu studiul mijloacelor de prevenire a îmbolnăvirii, prin depistarea factorilor de risc și înlăturarea sau diminuarea acțiunii acestora, prevenirea agravării, apariției complicațiilor sau infirmităților în cadrul unei boli deja instalate. Există mai multe tipuri de profilaxie:

- **Profilaxia primară** se adresează populației sănătoase în scopul prevenirii bolii sau a vătămării înainte ca acestea să apară vreodată. De exemplu: vaccinuri, campanii educaționale, adaptarea legislației, etc.
- **Profilaxia secundară** acționează în vederea depistării precoce a fenomenului de boală, în vederea limitării agresivității agentului cauzal și suprimarea factorilor de risc. De exemplu: controale și examinări regulate.
- **Profilaxia terțiară** se referă la supravegherea activă a individului bolnav în scopul prevenirii complicațiilor, cronicizării, sau a infirmității. De exemplu: programe de reabilitare, grupuri de sprijin.

Starea de sanatate este influențată de factorii de risc după cum urmează:

- Stilul de viață 40-50%
- Predispoziția genetică 20-30%
- Efectele de mediu 20%
- Sistemul de sanatate 10%

***Cea mai importantă influență asupra sănătății o constituie stilul de viață***



### ***Componentele stilului de viață:***

Sănătatea noastră este puternic influențată de obiceiurile care definesc stilul de viață:

- regimul alimentar
- mișcarea fizică
- regimul de muncă și odihnă
- consumul de alcool, tutun, alte substanțe nocive
- calitatea relațiilor sociale

De asemenea, sănătatea psihică este la fel de importantă. Gestionarea stresului, reducerea tensiunilor nervoase și promovarea unui echilibru emoțional sunt elemente-cheie ale unui stil de viață sănătos, sprijinind atât mintea, cât și corpul. Prin mici schimbări, dar constante, ne putem îmbunătăți considerabil calitatea vieții.

### ***Importanța controlului medical periodic***

Sănătatea este cel mai prețios bun al fiecărui om, iar responsabilitatea de a o proteja ne revine în primul rând nouă. Din păcate, mulți oameni ignoră problemele de sănătate până în momentul în care apar simptome evidente, pierzând astfel oportunități valoroase de prevenție. Oamenii pot face pentru sănătatea lor mai mult decât orice medic, spital sau progres al științei medicale. Datele științifice confirmă că deciziile pe care le luăm oră de oră, zi de zi, determină în mare măsură starea sănătății noastre, bolile de care suferim și, deseori, chiar momentul când poate surveni moartea.

Motivele pentru care marea majoritate se adresează medicului sunt variate. De cele mai multe ori motivul pentru care se face o programare la medic este rezolvarea unei probleme acute, supărătoare. Bolile cronice sunt și ele un motiv pentru care ne adresăm medicului, cu atât mai mult cât este necesară continuarea tratamentului pentru acea boală și implicit este nevoie de reînnoirea unei rețete medicale.

Totuși, multe afecțiuni grave, precum hipertensiunea arterială, diabetul sau cancerul, pot rămâne asimptomatice pentru o perioadă lungă. Lipsa unor controale medicale anuale duce adesea



la diagnosticarea acestora în stadii avansate, când opțiunile terapeutice sunt mai limitate și mai puțin eficiente. De aceea, este esențial să nu neglijăm vizitele medicale regulate, chiar dacă ne simțim bine.

### ***Cât de des trebuie de mers la medic?***

În mod normal ar fi bine ca orice persoană să meargă o dată pe an la medic pentru o evaluare completă care să cuprindă și analizele uzuale. Examinarea medicală periodică are o frecvență și importanță diferențiată în funcție de vârstă și sex.

### ***Care este rolul controlului medical periodic?***

- prevenția primară a oricărei boli;
- identificarea împreună cu medicul curant a factorilor de risc existenți pentru orice afecțiune
- depistarea bolilor care există dar care nu se manifestă încă;
- oferirea recomandărilor medicale în vederea schimbării comportamentului defectuos;

### ***Care sunt analizele și investigațiile care trebuie făcute periodic?***

Investigațiile ce trebuie făcute anual (sau chiar mai frecvent) diferă de la pacient la pacient, medicul curant fiind cel mai indicat să hotărască periodicitatea acestora.

Lista orientativă a analizelor și investigațiilor de bază care nu trebuie să lipsească din controlul medical periodic pentru persoanele de 40 de ani:

- analize de sânge care să cuprindă: hemoleucograma, uree și creatinina (pentru monitorizarea funcției renale), transaminaze (monitorizarea funcției hepatice), profil lipidic (colesterol, trigliceride), glicemie.
- analiza de urină
- electrocardiograma
- radiografie pulmonară (cu precadere în cazul fumătorilor)
- monitorizarea tensiunii arteriale



- ecografia abdominală
- mamografia (pentru femei)
- examen ginecologic și test Papanicolau (pentru femei)
- test PSA (antigenul specific prostatic) (pentru bărbați)

De asemenea pentru persoanele care au probleme oftalmologice sau utilizează ochelari este bine ca în fiecare an să meargă la oftalmolog.

**!Și nu în ultimul rând – vizita la medicul stomatolog!**

## **2. IGIENA ȘI IMPORTANȚA EI PENTRU SĂNĂTATE**

### ***Igiena personală și a mediului de viață***

Igiena personală și a mediului de viață este un ansamblu de reguli pe care o persoană le practică pentru a-și menține sănătatea și a preveni diverse boli. Păstrarea unui stil de viață sănătos și a unei bune igiene este un aspect esențial în viața fiecărui om.

#### ***2.1 Modalități de prevenire a bolilor prin respectarea igienei***

##### **▪ IGIENA CORPULUI**

Cum ne păstrăm igiena corpului?

- corpul – se spală zilnic cu apă și săpun
- mâinile – se spală înainte de fiecare masă, după ce venim de afară, după ce am fost la toaletă, etc
- părul – se spală de 1-2 ori pe săptămână
- dinții – spălare de 2 ori pe zi, la necesitate se clătește gura cu apă

**Retine!** Periuța de dinți, pieptenele, unghiera sau forfecuța pentru manichiură, aparatul de ras, batista, prosopul, lenjeria intimă – toate acestea sunt obiecte proprii și nu se împrumută!



### ▪ **IGIENA CAVITĂȚII BUCALE**

După mese, resturile alimentare ramase pe și între dinți favorizează formarea și depunerea plăcii bacteriene, care, în timp, duce la apariția cariilor, a bolilor gingivale sau a altor boli ce afectează dantura. În plus, acestea pot produce un miros neplăcut.

Igiena cavității bucale se realizează **în 3 pași**:

**Pasul 1: Periajul dentar** – de 2 ori pe zi (dimineața și seara) folosind pasta de dinți și periuța

**Pasul 2: Folosirea aței dentare** – Ața dentară curăță suprafețele care nu au fost accesibile periutei de dinți. Aceasta trebuie folosită o dată pe zi (ex: după periajul de seara)

**Pasul 3: Folosirea apei de gură** - Acest produs se folosește după ce am terminat periajul și curățarea cu ață dentară, respectiv de 2 ori pe zi, dimineața și seara.



### ▪ **IGIENA ÎMBRĂCĂMINȚII**

Temperatura normală a corpului este între 36 – 37 grade. Dacă temperatura mediului înconjurător variază brusc atunci organismul nu își poate păstra temperatura normală și pot apărea: hipotermia (suprarăcire) sau hipertermia (supraîncălzire).

Îmbrăcămintea joacă rolul unui strat izolator între corpul uman și temperatura ambiantă, creând un microclimat în care funcțiile organismului (circulația, respirația, activitatea locomotorie) să se desfășoare în condiții cât mai aproape de normal.

În anotimpurile reci se recomandă o îmbrăcămintă formată din mai multe straturi, decât una formată dintr-un singur strat, dar foarte gros, așa cum este cazul hainelor din lână, căptușite cu vatelină, în locul hainelor groase din blană care încălzesc excesiv unele zone ale corpului. Totuși, trebuie să ținem cont ca straturile de haine să nu incomodeze dezvoltarea sau mișcările corpului.



În anotimpurile călduroase, evitarea căldurii excesive externe se realizează prin creșterea transpirației organismului. Îmbrăcămintea potrivită în acest scop este cea confecționată din: mătase, bumbac, in, cânepă, în culori deschise.

Din punct de vedere igienic, îmbrăcămintea trebuie să corespundă diferitelor forme ale corpului uman. Ea trebuie să fie simplă și comodă, confecționată din materiale ușoare, dar care să îndeplinească cerințele igienice în general și ale termoreglării în special.

#### **Cat de des spălăm articolele de îmbrăcăminte?**

- Lenjeria intimă – după fiecare purtare
- Sutiene/bustiere – după 3-4 purtări
- Tricouri – după 2 purtări
- Pulovert/hanorace – 4-5 purtări
- Pantalonii – după 6-7 purtări
- Îmbrăcămintea sportivă – după fiecare purtare

Totuși, hainele trebuie spălate dacă se murdăresc, capătă un miros neplăcut sau dacă ai transpirat abundent.

#### **▪ IGIENA ÎNCĂLȚĂMINTEI**

Rolul principal al încălțămintei este acela de a apăra picioarele împotriva influențelor nefavorabile ale mediului (ex: temperatura) și lovituri sau alte pericole mecanice externe.

Încălțămintea trebuie să fie ușoară, moale, comodă și să corespundă condițiilor de mediu. Aceasta nu trebuie să restrângă funcțiile piciorului sau să limiteze libertatea de mișcare, ci să corespundă formei și caracteristicilor piciorului. Încălțămintea incorect concepută, adică prea strâmtă/ îngustă/ înaltă și purtarea ei îndelungată pot duce la dereglări ale anatomiei piciorului. În afară de aceasta, încălțămintea strâmtă duce la răcirea picioarelor pe timp de iarnă și uneori poate duce chiar și la degerături.

Încălțămintea va fi purtată, de regulă, peste o șosetă sau ciorap tricotat, confecționat pe cât posibil din bumbac cu fibre sintetice, excepție se face vara, când se poate purta o sanda ușoară, din pânză, sau piele fină direct pe piciorul gol.



Rolul ciorapului este de a atenua frecarea pielii piciorului de pantof, de a absorbi transpirația, iar în sezonul rece, acela de a menține căldura și a împiedica apariția degerăturilor.

Ciorapii vor trebui schimbați cât mai des, preferabil chiar zilnic în timpul călduros, iar baia zilnică a picioarelor trebuie să fie urmată obligatoriu de schimbarea ciorapilor.

### ▪ **IGIENA MENSTRUATIEI**

Menstruația este sângerarea vaginală normală care apare lunar, semn că organismul femeii este pregătit să susțină o sarcină. Aceasta durează, de regulă, între 3 și 7 zile.

#### ❖ **Igiena intimă**

Igiena intimă se face de 2 ori pe zi (dimineața și seara), cu apă caldă, iar lenjeria se schimbă zilnic sau de câte ori este nevoie dacă este pătată cu sânge menstrual.

Absorbantul sau tamponul intern se schimbă odată la maximum 4 ore, pentru a nu permite înmulțirea bacteriilor. Fiecare persoană poate avea un flux menstrual diferit, astfel încât unele fete necesită schimbarea absorbantelor/tampoanelor mai des decât altele, lucru care este perfect normal.

Spală-te pe mâini cu apă și săpun înainte și după schimbarea produselor menstruale pentru a evita transmiterea bacteriilor.

#### ❖ **Eliminarea produselor menstruale**

Produsele menstruale reprezintă un pericol biologic. Acestea conțin sânge menstrual, care poate conține la rândul său toxine sau bacterii. În plus, acestea nu sunt biodegradabile – ele conțin plastic. De aceea, este foarte important să știm cum se aruncă corect. Acestea trebuie aruncate la coșul de gunoi, niciodată în toaletă sau în natură. Absorbantul se rulează de-a lungul stratului său adeziv pentru a păstra lichidul menstrual în interior și se înfășoară în hârtie igienică/ șervețele/ ambalajul propriu. Acest lucru previne răspândirea infecțiilor.



### ▪ **IGIENA MEDIULUI**

Mediul în care trăim ne afectează sănătatea fizică și psihică. De aceea, e important să avem grijă de el, ca să ne putem desfășura activitatea într-un mediu optim.

Lucruri pe care le poți face pentru a păstra igiena mediului:

- ✓ Să-ți strângi lucrurile, jucăriile, cărțile din casă și din camera ta
- ✓ Să-ți faci patul
- ✓ Să strângi și să speli vasele după mese
- ✓ Sa arunci gunoiul în locurile special amenajate
- ✓ Sa faci curat periodic (1 data la 2 săptămâni) – ex: dai cu aspiratorul, ștergi praful etc
- ✓ Sa aerisești zilnic

### ▪ **BUNĂSTARE MINTALĂ**

Bunăstarea mintală asigură sănătatea mintală și previne apariția bolilor mintale. În același timp, protejează mintea de factori externi care inhibă dezvoltarea individului.

Sănătatea mintală reprezintă starea noastră de bine din punct de vedere emoțional, psihic și social. Când ne simțim bine mintal, suntem mai productivi, luăm decizii mai bune, ne comportăm mai frumos cu ceilalți și ne putem bucura de timpul liber.

Cum putem asigura bunăstarea mintală?

- Identificarea emoțiilor negative – corpul tău îți spune când trece printr-o stare negativă (ritm cardiac accelerat, respirație accelerată)
- Timp de reflecție asupra zilei – după o zi grea, ia-ți câteva minute ca să procesezi încărcătura emoțională a zilei
- Protecția stimei de sine – spune-ti monologuri pozitive pentru a te încuraja “Am lucrat bine azi. M-am comportat frumos azi”
- Ajutor – cere ajutor atunci când ai nevoie, de la prieteni, membri ai familiei sau specialiști



### ▪ **PREVENIREA BOLILOR**

Prevenirea bolilor transmisibile înseamnă blocarea cailor de transmitere.

- ✚ Pentru bolile care se transmit *pe cale respiratorie* (gripa, viroze respiratorii): ventilația încăperilor, spălătul pe mâini, păstrarea distanței, purtarea măștii de protecție (acolo unde este cazul), respectarea indicațiilor medicului.
- ✚ Pentru bolile care se transmit *pe cale digestivă* (Salmonella, hepatita E, paraziți intestinali): spălătul pe mâini, folosirea doar a instrumentelor personale, băutul apei doar din surse sigure, depozitarea resturilor menajere doar în spații special amenajate, respectarea indicațiilor medicului
- ✚ Pentru bolile care se transmit *pe cale cutanată* (tetanos, infecții ale pielii cu diferiți microbi): spălătul pe mâini, fierberea lenjeriei/dezinfectarea, igiena personală zilnică, respectarea indicațiilor medicului
- ✚ Pentru bolile care se transmit *pe cale sangvină* (HIV, Herpes, Hepatita B și C, etc) este important să ne ferim de interacțiunea cu sângele altor persoane.
- ✚ Pentru prevenirea HPV este disponibilă vaccinarea atât pentru fete cât și pentru băieți. HPV sau infecția cu papilomavirus uman (transmis pe cale sexuală) în cele mai multe cazuri nu provoacă simptome, însă acesta poate determina în timp apariția cancerului de col uterin sau la nivelul altor organe.

De asemenea, asigurarea unei bune imunități pe tot parcursul anului, menținerea unui corp sănătos prin mișcare, alimentație corespunzătoare vârstei și tipului de activitate desfășurată, evitarea stresului s.a., țin bolile la distanță. Un organism cu o imunitate bună se îmbolnăvește foarte rar, iar recuperarea este mai ușoară și mai rapidă.

#### Modalități de prevenire a bolilor prin păstrarea igienei

- Ne spălăm des pe mâini
- Nu ne atingem fața cu mâinile murdare
- Să rămânem acasă dacă manifestăm simptome specifice bolii, precum tuse, febră, dureri musculare, oboseală



## Cum ne spălăm corect pe mâini?

Pentru a ne menține sănătatea este esențial să ne spălăm corect pe mâini, timp de aproximativ 20 de secunde.

Pasul 1: Udă mâinile

Pasul 2: Aplică săpun

Pasul 3: Freacă mâinile palmă pe palmă. Apoi, cu degetele împreunate, freacă mâinile, apoi freacă cu palma dreapta spatele mâinii stângi și viceversa. Prinde vârfurile degetelor în palma opusă și freacă dintr-o parte într-alta. Freacă mâinile prin mișcări circulare atât pe față, cât și pe spate, folosind vârful degetelor de la mâna dreaptă pentru mâna stângă și viceversa

Pasul 5: Clătește mâinile

Pasul 6: Usucă mâinile cu prosopul personal sau cu unul de unică folosință

De asemenea, este foarte important să nu răspândim microbii. Câțiva pași care îi pot proteja pe cei din jurul nostru:



- Spală-te periodic pe mâini
- Acoperă gura și nasul cu un șervețel sau cu cotul când tușești/strănuți (aruncă șervețelul imediat la gunoi)
- Dacă este posibil, stai acasă când ești bolnav și evită contactul cu alți oameni
- Curăță și dezinfectează frecvent suprafețele atinse des
- Poartă mască
- Respectă indicațiile medicului



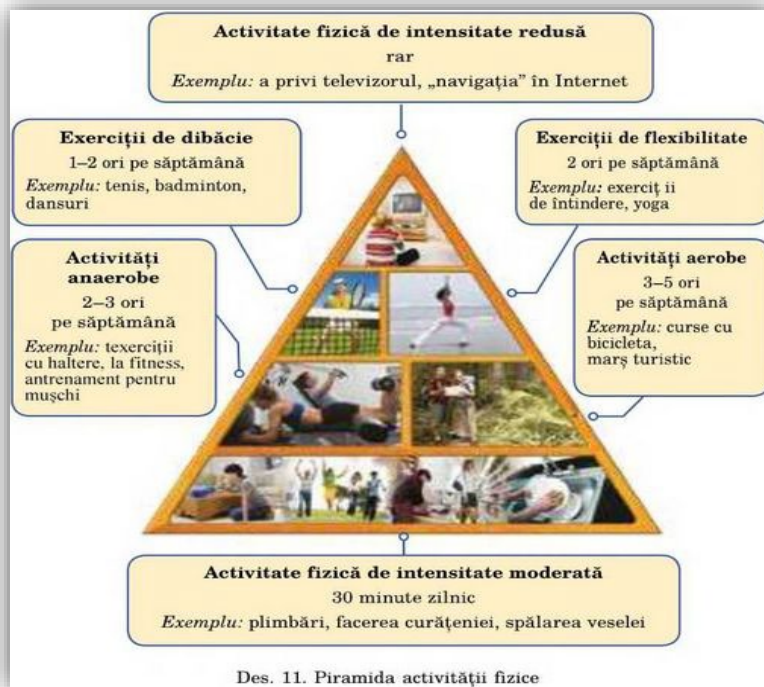
### 3. REGIMUL DE ACTIVITATE ȘI ODIHNĂ AL ELEVULUI

Activitatea reprezintă modul specific de existență al psihicului uman, ca expresie evoluată a vieții de relație, datorită recepționării și prelucrării informațiilor despre lumea externă și a comparării lor cu stările de necesitate, în vederea elaborării răspunsurilor cu sens adaptiv.

#### *Forme de activitate*

Omul poate desfășura forme diverse de activitate. Apreciind caracteristicile motivelor și scopurilor, ca elemente definitorii, putem distinge trei forme fundamentale de activitate:

- ✚ **Activitatea de învățare** este una din activitățile de bază ale elevului. Ea decurge din nevoia achiziționării experienței necesare adaptării. Deși învățarea este mai intensă și mai ușor de realizat în perioadele de creștere, îmbrăcând chiar forma unei desfășurări organizate și instituționalizate în perioada școlară, învățarea rămâne pentru om o necesitate a întregii vieți.
- ✚ **Activitatea fizică :** activitatea fizică și sportul au fost recunoscute ca cele mai bune metode pentru dezvoltarea fizică a adolescentului, de aceea prin activitate fizică se are în vedere nu doar formarea și creșterea musculaturii, ci și eliberarea de energie negativă, de tensiuni și stres, sportul având astfel un efect atât asupra fizicului cât și a psihicului. Din punct de vedere psihic, sportul contribuie la eliminarea unor substanțe deosebite - endorfine, mai numite „hormonii fericirii”. De aceea oamenii care au activitate fizică deseori se află în dispoziție bună, se simt echilibrați din punct de vedere psihologic. Din punct de vedere fizic, orice mișcare este benefică, începând cu mersul simplu pe jos până la exerciții fizice complexe, efectuate cu aparate speciale, jocuri și competiții în sălile de sport, la aer liber sau în bazinul de apă. Așadar, este recomandat zilnic o mișcare de cel puțin 60 de minute. Activitățile fizice antrenează sistemul muscular (inclusiv inima), osos, respirator, ajută la menținerea masei ideale a corpului, reduce riscul apariției bolilor. În realitate, menținerea formei fizice bune depinde, în primul rând, de dorința noastră și ambiția. Astfel, o piramidă a activității fizice poate fi de folos. Un exemplu este ilustrat mai jos:



*Piramida activității fizice*

➤ Randamentul scolar: raportul dintre efectul obținut și efortul depus în procesul de învățământ; eficiența activității didactice;

Performanțele unui sportiv sunt strict dependente de antrenamentele premergătoare. Capacitatea de muncă intelectuală este în aceeași măsură influențată de gradul de antrenament, cu alte cuvinte de continuitatea și permanența studiului. Astfel, după o întrerupere de lungă durată a studiilor, recâștigarea capacității de muncă, a randamentului intelectual, necesită o perioadă de timp uneori destul de mare.

Un atribut important al managementului timpului pentru efortul intelectual este necesitatea fragmentării lui prin scurte întreruperi (pauze) . Lecturarea neîntreruptă, fără pauze, a unui material, ore în șir - determină oboseala centrilor nervoși, prin epuizarea materialului bioenergetic, instalându-se o stare de inhibiție. Lectura și scrisul fără pauze pot duce, de asemenea, la oboseala ochilor, însoțită de o trecătoare neclaritate a vederii, senzație generală de oboseală, dureri de cap.



De aceea, după 2 ore de activitate trebuie servită, obligatoriu, o gustărică sub forma unui fruct, iaurt, etc., pentru a evita scăderea glicemiei și posibile stări neplăcute precum amețea.

Experiențele arată că posibilitatea de concentrare în timp (dominantă), fără pauză, a atenției nu poate depăși 35-40 de minute la adolescenți și 50-60 de minute la persoanele de peste 18 ani. De aici apare și necesitatea introducerii pauzelor pentru prevenirea instalării oboselii nervoase.

În timpul pauzelor se recomandă, cu precădere, diverse exerciții fizice, jocuri, în condițiile studiului individual (acasă) se poate asocia o scurtă audiție muzicală.

Respectarea unor ore cât mai stabile de desfășurare a muncii intelectuale, prin crearea unui stereotip dinamic și a unor reflexe condiționate, mărește potențialul de muncă și întârzie apariția oboselii, mai ales la persoanele cu o capacitate de muncă, de concentrare a atenției voluntare mai redusă. Este bine de știut că capacitatea de muncă este mai mare în timpul zilei decât noaptea.

***Pentru mai bune rezultate academice, va fi necesar:***

- Să se respecte un program cu ore de pregătire pentru lecții și ore de odihnă
- Să nu fie lăsate teme nerealizate sau lecții neînțelese (dacă nu înțelegi ceva, cere ajutorul unui coleg sau a profesorului - nu amâna pe mai târziu);
- Să-ți iei notițe la fiecare oră;
- Să se învețe citind, scriind, făcându-ți scheme, rezolvând probleme și exerciții;
- Să se respecte orele de somn necesare organismului tău;
- Să nu se piarda timpul la televizor, învățând noaptea în ultimul moment;
- Să se ia obligatoriu, dejunul, înainte de școală

***Organizarea rațională a activității elevului***

Indiferent de împrejurare, creșterea exagerată a orarului zilnic de muncă intelectuală, chiar pe perioade relativ scurte (examene, olimpiade) poate provoca diverse stări de surmenaj, ducând, în același timp la inhibiții ale sistemului nervos.

Așadar, organizarea rațională a timpului permite instalarea unui regim de viață și muncă sănătos ce poate evita situații de suprasolicitare sau surmenaj. Controlul eficient al timpului va



constitui un stil de viață echilibrat și sănătos. Un program zilnic individual trebuie să fie programat în așa fel încât să fie acordat destul timp pentru:

- somn;
- alimentație;
- recreere;
- igiena personală;
- învățare

Pentru prevenirea oboselii sistemului nervos și scăderea motivației, este necesar de a ține cont de *capacitatea de lucru: curbe fiziologice zilnice, săptămânale, anuale. Ce sunt acestea?*

### *Curba fiziologică săptămânală*

- **Luni** - capacitatea de muncă este mai redusă;
- **Mărti și miercuri** - capacitatea de muncă crește destul de mult;
- **Joi** - poate apărea o diminuare a capacității de lucru, cu tendința de a atinge valorile de luni;
- **Vineri** - capacitatea de lucru este mult scăzută, rata elevilor obosiți ajunge la valorile cele mai ridicate din cursul unei săptămâni de muncă.

### *Curba fiziologică anuală*

Capacitatea de lucru este mai scăzută - la sfârșitul trimestrului sau semestrelor, după lucrări de evaluare, după lucrări de control și examene, și bineînțeles la sfârșitul anului școlar.

Așadar, este recomandat ca elevul să rezolve mai întâi temele mai grele, ce presupun un consum mai mare de energie nervoasă, acestea solicitând o stare psihică mai încordată. În plus, este de menționat că orele 16-19 au fost descoperite ca fiind cele mai eficiente pentru învățarea individuală acasă. Ulterior, acesta are nevoie de o pauză de relaxare de 10 minute după 50 de minute de studiu.



Somnul joacă un rol vital pentru sănătatea noastră și este un indiciu de sănătate fizică și psihică a omului. Acesta nu poate fi înlocuit prin nimic. Un somn insuficient aduce daune organismului în întregime, mai ales creierului, din care cauză slăbește memoria, istețimea intelectuală și randamentul general. Un om matur trebuie să doarmă în medie 8 ore pe zi. De aceea, prea mult efort intelectual urmat de prea puțină odihnă duce la surmenaj, iar prea multă odihnă duce la trândăvie. În păstrarea echilibrului rațional dintre activitate și odihnă se au în vedere următoarele recomandări ale specialiștilor

***Somnul nocturn poate avea următoarele durate:***

- 11 ore la copii de 7-8 ani
- 10,5 ore la 9-10 ani
- 10 ore la 11-13 ani
- 9,5 ore la 14-15 ani
- 9 ore la 16-18 ani

Deci nevoile de somn ale copilului sunt cu atât mai mari cu cât vârsta lui este mai mică. Astfel, dacă un nou-născut doarme 2/3 din zi, la 3 ani durata somnului se reduce la 1/2 din zi, iar după 14 ani la 1/3 din zi.

Pentru un somn bun și odihnitor trebuie create condițiile favorabile. Acestea constau în aerisirea camerei, căldură optimă (19°-22°), întuneric sau semiobscuritate în cameră, liniște și îmbrăcăminte de corp curată, lejeră și călduroasă. Nu va fi neglijat un alt amănunt de care depinde somnul copilului, și anume masa de seară, care trebuie să fie pe cât posibil mai ușoară, lipsită de alimente "grele" (tocături, sosuri, fasole uscată, varză), lipsită de condimente sau de alimente cu efect excitant asupra sistemului nervos (ciocolată, cacao) și servită cu mai mult timp înainte de ora obișnuită de culcare. Dacă se poate realiza și o plimbare în aer liber seara după cină, obținerea unui somn liniștit și mai ales odihnitor este asigurată pe deplin.

***Oboseala***



Oboseala este un fenomen general de apărare care se întâlnește la toate ființele vii. Starea de oboseală generează adesea instabilitate, depresie, frică, lipsă de inițiativă, neliniște sau apatie.

Oboseala școlară reprezintă un fenomen natural de apărare împotriva suprasolicitării și este o reacție necesară pentru supraviețuire, la fel ca setea sau foamea. Fie că este indusă de o gestionare proastă a timpului personal, fie că are drept motiv dedicarea timpului unor activități consumatoare de timp dar neproductiv școlar: gen Facebook, WhatsApp, oboseala școlară își face simțită prezența în rândul elevilor.

De înțelegerea fenomenului de oboseală școlară sunt responsabili atât factorul familial cât și cel școlar, implicați în actul educational. Astfel, este nevoie de o implicare activă a profesorilor și părinților în eficientizarea învățării prin descoperirea deficiențelor și corectarea acestora (orar, activități extrașcolare, manuale, programe de pregătire suplimentară, educarea părinților cu privire la aspecte ale oboselii școlare, curbei fiziologice de efort fizic și intelectual, regimului de muncă și de odihnă etc.).

### **Manifestări ale oboselii:**

# scăderea atenției, reducerea simțurilor,  
# dispare pofta de mâncare, apar dureri de cap, palpitații, dureri abdominale, dureri musculare și osoase;

### **Diminuarea/înlăturarea oboselii**

# Odihnă pasivă, adică somnul, prin care se reface capacitatea de muncă a sistemului nervos.  
# Odihnă activă, adică activități de recreere, se realizează în pauzele dintre ore sau dintre activitățile de învățare de acasă și poate consta în: plimbări în aer liber, jocuri, sport, concerte, citit, teatru, expoziții, filme etc.

### **Măsuri de prevenire a apariției oboselii școlare:**

1. Legătura permanentă cu școala (diriginte, profesori) pentru:
2. Dozarea activităților școlare și extrașcolare astfel încât să nu ducă la suprasolicitare.
4. Formarea de către elevi a unui stil propriu și eficient de învățare cu ajutorul profesorilor.
5. Respectarea de către elevi a programului de somn, de masă, de muncă și odihnă



6. Satisfacerea nevoii de mișcare a elevilor acasă și la școală.
7. Respectarea programei școlare de către profesori.
8. Respectarea duratei orelor de curs și a pauzelor.
9. Implicarea părinților în organizarea unui program zilnic al elevilor și în organizarea timpului liber.

### ***Utilizarea tehnologiei în activitățile de muncă și odihnă***

Lumea contemporană reprezintă o permanentă și inedită provocare pentru educație. Existența capătă un ritm din ce în ce mai alert. Cunoașterea rapidă, complete și corectă devine tot mai comună pentru ca luarea deciziilor să fie făcută ferm, oportun și competent. Aceasta duce inevitabil, la creșterea volumului de informații ce trebuie analizat, la necesitatea stocării și prelucrării acestora, deci la necesitatea utilizării calculatorului atât în viața de zi cu zi cât și în procesul instructiv-educativ.

Tehnologiile digitale trebuie să fie integrate deplin „în serviciul educației”. Integrarea resurselor TIC în educație este benefică și ar duce la o creștere a performanțelor școlare, în condiția în care elevii posedă cunoștințe de utilizare a calculatorului și pot delimita activitățile de muncă care necesită utilizarea TIC de activitățile de odihnă.

Calculatorul este foarte util atât elevului cât și profesorului însă folosirea acestuia trebuie realizată astfel încât să îmbunătățească calitativ procesul instructiv-educativ, nu să-l îngreuneze. Calculatorul trebuie folosit astfel încât să permită elevului să se adapteze cerințelor unei societăți aflată într-o permanentă evoluție.

Dacă elevii sunt orientați cu încredere spre schimbare, ei vor simți nevoia de a fi instruiți cât mai bine pentru a face față noilor tipuri de profesii. Eșecul în dezvoltarea capacității de a reacționa la schimbare poate atrage după sine pasivitatea și alienarea.

### ***Această schimbare influențează:***

1. Creșterea eficienței activităților de învățare
2. Dezvoltarea competențelor de comunicare și studiu individual



***Utilizarea calculatorului are numeroase beneficii/avantaje:***

- Stimularea capacității de învățare inovatoare, adaptabilă la condiții de schimbare socială rapidă
- Consolidarea abilităților de investigare științifică
- Stimularea gândirii logice și a imaginației
- Dezvoltarea unui stil cognitiv, eficient, a unui stil de muncă independentă
- Dezvoltarea culturii vizuale
- Formarea deprinderilor practice utile
- Asigurarea unui feed-back permanent între profesor și elev
- Asigurarea pregătirii elevilor pentru o societate bazată pe conceptul de educație permanentă
- Determinarea atitudinii pozitive a elevilor față de disciplina de învățământ la care este utilizat calculatorul și față de valorile morale, culturale și spirituale ale societății
- Integrarea elevilor cu deficiențe în societate și în procesul educational
- Permite realizarea unor experimente imposibil de realizat practic datorită lipsei materialului didactic, a dotării necorespunzătoare a laboratoarelor școlare sau a pericolului la care erau expuși elevii și profesorul. Elevii au posibilitatea să modifice foarte ușor condițiile în care se desfășoară experimentul virtual, îl pot repeta de un număr suficient de ori astfel încât să poată urmări modul în care se desfășoară fenomenele studiate, pot extrage singuri concluziile, pot enunța legi.

***Există și unele riscuri în utilizarea excesivă a calculatorului:***

- Pierderea abilităților practice,
- Diminuarea capacităților de calcul și de investigare a realității,
- Deteriorarea relațiilor umane.

De asemenea, individualizarea excesivă a învățării duce la negarea dialogului elev-profesor și la izolarea actului de învățare, activitatea mentală a elevilor este diminuată, ea fiind dirijată pas cu pas. Utilizarea la întâmplare, fără un scop precis, la un moment nepotrivit a calculatorului duce la plictiseală, monotonie, ineficiența învățării prin nerealizarea obiectivelor.



Odihna nu trebuie înțeleasă ca lipsa oricărei activități. Ea se realizează prin pauzele din timpul liber, dar și ca odihnă activă: plimbări la aer curat, practicarea unor activități sportive, ajutor părinților în treburile gospodărești etc. Forma cea mai eficientă de odihnă după activitatea din timpul zilei este odihna prin somn. Ziua de muncă a copilului trebuie să se încheie cu un somn bine meritat, în vederea refacerii organismului și în special a sistemului nervos. Totodată, în timpul zilelor de școală, 1-2 ore de somn sunt binevenite după masa de prânz a unui elev, pentru refacerea forțelor în vederea reluării activității fizice și intelectuale.

**Relaxarea** – în sens larg, semnifică o deconectare generală a individului de activitatea sa cotidiană. Aceasta cuprinde activități foarte variate, mergând de la odihna activă la forme statice de deconectare.

**Refacerea** - revenirea la echilibrul de dinainte de prestarea activității.

#### **Metode și mijloace de refacere mai importante**

În timpul somnului corpul nostru „lucrează pentru sănătatea creierului și funcțiilor lui”. Totodată, exercițiile fizice contribuie la mărirea densității țesuturilor, elasticității legăturilor și refacerea intelctulă. În combinație cu alimentația sănătoasă, aceasta este cea mai bună metodă de refacere nu numai a unui elev, cât și a oricărui individ.

## **4. ROLUL ALIMENTAȚIEI ÎN DEZVOLTAREA ORGANISMULUI**

Alimentația reprezintă procesul prin care o persoană consumă alimente, din care organismul absoarbe nutrienții de care are nevoie pentru o bună funcționare.

Alimentația și alegerile pe care le facem zi de zi au un impact semnificativ asupra sănătății și stării noastre de bine. Alimentația corectă și sănătoasă nu trebuie să fie ocazională, ci trebuie să fie integrată într-un stil de viață, care va asigura starea generală de sănătate și longevitatea. Niciun aliment nu poate aduce singur tot aportul nutritiv de care are nevoie organismul, ci doar o alimentație variată, moderată și echilibrată.



Lista nutrienților absorbiți din alimente este mare, de fapt, fiecare grup de alimente consumate furnizează cel puțin un nutrient vital pentru buna funcționare a organismului. Un regim alimentar echilibrat presupune consumul moderat al alimentelor din diferite categorii de produse, oferind astfel posibilitatea organismului de a asimila substanțele nutritive necesare din fiecare grup de alimente.

**Carbohidrații/glucidele** oferă corpului energia de care acesta are nevoie pentru efortul fizic și pentru funcționarea corectă a organelor interne. Glucidele reprezintă principala sursă energetică a organismului, acoperind mai mult de jumătate din necesarul caloric.

**Proteinele** sunt parte componentă a tuturor țesuturilor din organismul uman. Lipsa lor poate duce la încetinirea creșterii și dezvoltării, pierderea masei musculare, scăderea imunității și poate duce la deces.

**Lipidele** (grăsimi și uleiuri) sunt o sursă importantă de energie, un material plastic, formând împreună cu proteinele membranele celulare.

**Apa** este o substanță indispensabilă vieții. Apa care este potrivită consumului uman se numește apă potabilă. Cantități semnificative de apă sunt utilizate de organism în digestia hranei. Aproape 72% din masa corpului uman este apă.

**Vitaminele și microelementele.** Asimilarea adecvată a acestor substanțe reprezintă un segment important al alimentației, cu toate că ele sunt necesare în cantități mici, rolul lor este major în reglarea metabolismului, structura și funcționarea sistemului osos, muscular, transportul de oxigen, activitatea hormonilor și a sistemului enzimatic.

**Necesarul caloric** –reprezintă energia necesară organismului pentru a se termoregla, pentru a „respira” și a se „hrăni” etc./și pentru îndeplinirea tuturor celorlalte funcții.

#### **Principii ale unui regim alimentar rațional:**

- luarea mesei de 5 ori pe zi (dejun, gustare, prânz, gustare, cină) cu intervalul între mese de 3 ore, pauza nocturnă fiind de 10 ore
- mesele principale (dejun, prânz, cină) să fie consistente și constituite din mâncare caldă



- la gustarea de dimineață se pot servi fructe sau suc de fructe, la gustarea de după masă – legume, salate de legume, suc de legume. Pentru gustare puteți lua cu voi la școală un fruct, nuci, fructe uscate, o tartină.
- respectarea orelor de masă
- cea mai importantă masă - din punct de vedere nutrițional și caloric este micul dejun, conținutul căruia va fi digerat total pe parcursul zilei, fără a se depune sub formă de grăsimi
- se recomandă ca cina să fie cu 3 ore înainte de somn, deoarece va rămâne un surplus caloric în organism tocmai când consumul energetic este mai redus.
- de consumat produse alimentare cu un conținut scăzut de grăsimi și colesterol, de preferat carnea mai puțin grasă
- de înlocuit produsele prăjite cu cele fierte, preparate la aburi sau coapte
- de consumat preponderent fructe, legume și cereale integrale
- de redus consumul de zahăr și sare
- Se mănâncă așezat la masă, se evită mâncatul „din fugă”, „din mers”, „din picioare”, „din ceaun/cratiță”, „din frigider”.

### PIRAMIDA ALIMENTARĂ



Este un ghid al alimentației sănătoase, prezentat schematic sub forma unei piramide:

- la baza piramidei se găsesc alimentele care sunt recomandate a fi consumate zilnic și în cantități mai mari.
- pe măsura apropierii de vârful piramidei, alimentele sunt recomandate a fi consumate în cantități din ce în ce mai mici.

#### *Piramida alimentară cuprinde:*

Pâine/cereale integrale/orez/paste (6-11 porții pe zi);  
Legume/vegetale (3-5 porții pe zi);



Fructe (2-4 porții pe zi);

Lapte/derivate (2-3 porții pe zi);

Carne/pește/ouă (2-3 porții pe zi).

Consumând alimente din toate grupurile piramidei se realizează un aport adecvat de macro- și micronutrienți.

Piramida alimentară subliniază echilibrul, varietatea și moderația necesare pentru consumarea unor alimente, accentul fiind pus pe consumul cerealelor integrale, legumelor și fructelor. Aceste alimente stau la baza dietelor sănătoase, deoarece posedă un conținut scăzut de grăsimi saturate, colesterol, zahăr și sare. Ele trebuie însoțite de alimente bogate în proteine (lapte, brânză, pește, carne și produse din carne cu un conținut scăzut de grăsimi), reprezentate grafic în al treilea nivel al piramidei, punându-se accent în ultima perioadă pe consumul cărnurilor albe în defavoarea celor roșii (care tind să urce în partea superioară a piramidei).

Vârful piramidei, având cel mai mic volum, este reprezentat de grăsimi și de produse zaharoase. Această porțiune nu are atașate recomandări în ceea ce privește numărul de porții, ci doar mențiunea de a fi consumate rar și în cantități mici.



### Conținutul alimentației sănătoase zilnice:

1. CEREALE ȘI FĂINOASE: 6 – 11 PORȚII PE ZI

3. FRUCTE: 2 – 4 PORȚII PE ZI

3. LEGUME ȘI ZARZAVATURI: 3 - 4 PORȚII PE ZI

4. CARNE ȘI PEȘTE: 2-3 PORȚII PE ZI

5. LAPTE ȘI PRODUSE LACTATE: 2-3 PORȚII PE ZI

6. GRĂSIMI SATURATE ȘI DULCIURI: CANTITĂȚI MICI

|                                                                                                       |                                                                                                                                                                          |
|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| Cereale și făinoase (6-11 porții)                                                                     | 1 porție =<br>1 felie de pâine<br>1/2 cană cereale<br>1/2 cană orez sau paste făinoase (fierte)<br>1 biscuit                                                             |
| Legume, zarzavaturi, cartofi (3-4 porții)                                                             | 1 porție =<br>3/4 cană suc de roșii<br>1/2 cană vegetale proaspete sau fierte<br>1 cartof mijlociu<br>1/2 cană zarzavaturi fierte<br>1 cană legume frunze fierte         |
| Fructe (2-4 porții)                                                                                   | 1 porție =<br>1 fruct mediu (măr, banană, portocală)<br>1/2 grapefruit<br>3/4 cană suc<br>1 ciorchine mijlociu de strugure<br>1/2 cană cireșe<br>1 felie medie de pepene |
| Carne, pește, fasole boabe, ouă și fructe oleaginoase (2-3 porții)                                    | 1 porție =<br>100 g carne gătită<br>1 ou<br>1/2 cană leguminoase uscate fierte<br>200 g pește gătit                                                                      |
| Lapte, iaurt, brânză (2-3 porții)                                                                     | 1 porție =<br>1 cană lapte<br>1 iaurt (200ml)<br>50 g telemea<br>1/2 cană brânză vacă                                                                                    |
| Grăsimi, uleiuri și dulciuri (cantități mici)                                                         | 1 porție =<br>1 linguriță ulei<br>1 linguriță zahăr sau<br>1 linguriță unt                                                                                               |
| Băuturi alcoolice (cantitate maxim permisă<br>- 1 doză/zi pentru femei<br>- 2 doze/zi pentru bărbați) | 1 doză =<br>50 ml țarie<br>150 ml vin<br>500 ml bere                                                                                                                     |

### Cerealele

- ❖ Se află la baza piramidei. În această grupă intră alimentele din grâu, orez, ovăz, porumb, orz sau alte cereale – aducând organismului energie și fibre. Din aceste alimente trebuie să mâncăm, proporțional, cel mai mult – cel puțin un sfert din cantitatea totală de alimente pe care o consumăm într-o zi. Ori de câte ori putem, trebuie să alegem cerealele integrale și să ignorăm produsele din făină albă (care este săracă în fibre și nutrienți). În timp ce pâinea albă îngrașă, cerealele integrale ne hrănesc.
- ❖ *Echivalente alimentare pentru o porție:* Pâine, cereale, orez, paste: o felie de pâine, 1/2 cană cereale, orez sau paste făinoase (fierte), un biscuit



### **Legumele și fructele**

- ❖ Fructele și legumele sunt o altă categorie nutritivă importantă, esențială pentru aportul de vitamine și săruri minerale. Sunt sărace în calorii, altfel spus mâncăm mult fără să ne îngrășăm. Este bine să mâncăm fructe și legume „de sezon” pentru că fiecare fruct sau legumă are aportul ei specific de vitamine. Vitaminele sunt substanțe pe care organismul nostru nu știe să le sintetizeze, astfel încât va suferi dacă nu le aducem în corp prin alimentație.
- ❖ *Echivalente alimentare pentru o porție:* Legume, vegetale, cartofi:  $\frac{1}{2}$  cană vegetale proaspete sau fierte, o cană legume frunze fierte,  $\frac{1}{2}$  cană zarzavaturi fierte,  $\frac{3}{4}$  cană suc de roșii, un cartof mijlociu. Fructe: un fruct mediu (măr, banană, portocală),  $\frac{1}{2}$  grapefruit,  $\frac{3}{4}$  cană suc,  $\frac{1}{2}$  cană cireșe, o felie medie de pepene, un ciorchine mijlociu de strugure

### **Lactatele**

- ❖ Laptele și derivatele sale sunt foarte bogate în calciu și proteine. Calciul conferă oaselor rezistență și duritate, iar proteinele sunt indispensabile creșterii și funcționării organismului. În fiecare zi trebuie să consumăm produse lactate, indiferent de formă (lapte, brânză, iaurt, smântână etc).
- ❖ *Echivalente alimentare pentru o porție:* Lapte, iaurt, brânză: o cană de lapte sau iaurt,  $\frac{1}{2}$  cană brânză de vacă, 50 g telemea

### **Carnea și ouăle**

- ❖ Sunt alimente foarte importante pentru că aduc organismului un aport semnificativ de proteine de primă calitate și de fier. Proteinele sunt „cărămizile” organismului nostru – cu ajutorul lor se construiește și funcționează corpul. Necesarul de proteine al organismului, în adolescență, este de 1,5-2g/kg corp. *Peștele* este un aliment care, pe lângă aportul de proteine și săruri minerale, aduce (în cazul peștelui gras) un aport de acizi grași esențiali (omega 3 și omega 6), care nu pot fi sintetizați în organism și trebuie aduși prin alimentație.
- ❖ *Echivalente alimentare pentru o porție:* Carne, pește, ouă: 100 g carne gătită, un ou



### ***Dulciurile***

- ❖ Dulciurile sunt, ca și grăsimile, în vârful piramidei. Aceasta înseamnă că, din tot ceea ce mănânci într-o zi, dulciurile și grăsimile trebuie să reprezinte procente cât mai mici.
- ❖ Dulciurile, deși foarte gustoase, nu aduc un aport nutritiv esențial organismului. Corpul nostru poate să funcționeze perfect fără aport de zahăr rafinat în alimentație. Ele trebuie consumate ocazional – și în cantități limitate. Atenție! Și sucurile conțin cantități ridicate de zahăr!

### ***Grăsimile***

- ❖ Sunt disponibile în două mari categorii: grăsimi lichide (care conțin grăsimi nesaturate, bune) și grăsimi solide (grăsimile saturate, care sunt mai puțin bune pentru sănătate). Grăsimile saturate aduc doar calorii, în timp ce grăsimile nesaturate sunt folosite de organism și în scopuri nutritive.
- ❖ De aceea, este bine să consumăm grăsimi lichide: uleiuri de măsline, floarea-soarelui, porumb etc., precum și pește gras, și mai puțin untură, slănină, margarină etc.

### ***Apa***

- ❖ Apa este elementul esențial al vieții și reprezintă 70% din corpul nostru. Este vitală pentru supraviețuire: dacă fără mâncare putem rezista 40 de zile, fără apă doar 2-3 zile. Aportul de apă recomandat pentru un adult fiind de 2 litri pe zi.

**Farfuria Alimentației Sănătoase** (The Healthy Eating Plate) este un ghid detaliat, într-un format simplu, care vă ajută să faceți cele mai bune alegeri în contextul alimentației sănătoase.

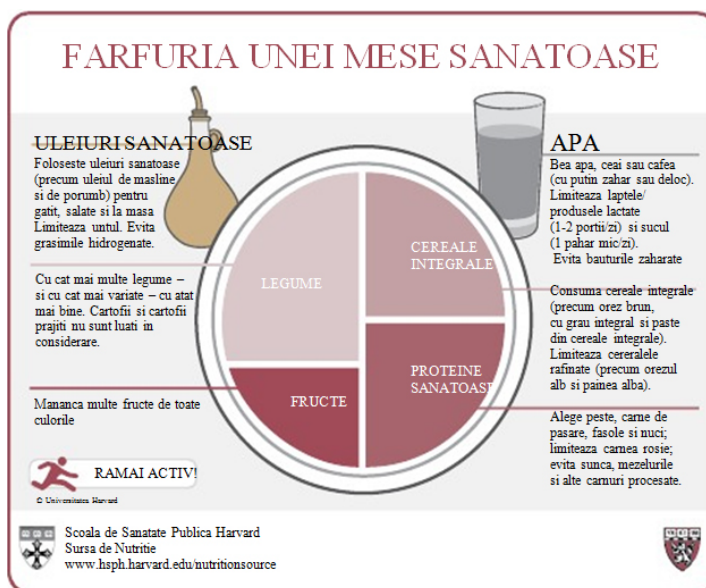


Puneți pe frigider o copie a pentru a vă reaminti zilnic să consumați mese sănătoase și echilibrate.

- Majoritatea mesei trebuie să fie formată din legume și fructe – **½ din farfurie**: Mizați pe culoare și varietate;

- Consumați cereale integrale – **¼ din farfurie**: Cerealele integrale – grâu, orz, ovăz, orez brun, precum și alimentele făcute cu acestea, cum ar fi paste de grâu integral – au un efect mai pozitiv asupra glicemiei, față de pâinea albă, orezul alb sau cerealele rafinate.

- Puterea proteinelor – **¼ din farfurie**: Peștele, puiul, leguminoasele și nucile sunt toate surse sănătoase de proteine – ele pot fi amestecate în salate și merg bine cu legume. Limitați consumul de carne roșie și evitați cărnurile procesate, precum baconul sau cârnații.



### *Alimentația și bolile cardiovasculare (ateroscleroza, hipertensiunea arterială, etc.):*

O dietă sănătoasă și echilibrată în nutrienți esențiali organismului poate influența în mod benefic afecțiunile cardiovasculare - poate avea un rol atât în prevenirea cât și în ameliorarea lor. Adoptarea unui mod de viață sănătos, cu o dietă echilibrată, nu presupune realizarea unor eforturi suplimentare sau eliminarea completă din alimentație a unor anumite produse, ci înseamnă un consum alimentar echilibrat, în cantități moderate și în proporții adecvate menținerii îndelungate a unei stări bune de sănătate.

O dietă sănătoasă ar trebui să fie cât mai săracă în lipide (în special în cele saturate și colesterol). Colesterolul este unul din factorii frecvent implicați în apariția dislipidemiilor și a aterosclerozei.



Fructele și legumele sunt indicate din abundență în astfel de regimuri, datorită conținutului bogat în fibre vegetale, vitamine și minerale. Majoritatea au un conținut scăzut în lipide, calorii, sodiu și colesterol.

Laptele și produsele lactate sunt o sursă ideală de proteine, calciu, vitamina A și D. Specialiștii recomandă consumul produselor degresate sau semidegresate, deoarece lipidele conținute în laptele integral pot întreține un nivel crescut de colesterol, favorizând apariția aterosclerozei.

Consumul cerealelor integrale, a făinii de grâu integrală, a orezului brun, a pastelor făinoase, a produselor de panificație ce au un conținut ridicat în tărâțe, sau a vegetalelor uscate (fasole uscată, porumb) este recomandată deoarece conțin fibre, fier, vitamine din complexul B, fiind în același timp sărace în grasimi și colesterol. Pacienții cu patologie cardiacă sau cu factori de risc pentru apariția bolilor de inimă ar trebui să evite produsele de patiserie, să nu își condimenteze salatele, să evite pastele cu sosuri pe baza de maioneză sau smântână.

Proteinele de proveniență animală și vegetală trebuie să fie obligatoriu prezente în dietă. Ele se găsesc în alimente precum: carnea, peștel, fructele de mare, ouăle, fasolea uscată, linte, alunele, nucile. Acestea reprezintă și sursa concomitentă de fier, vitamine B și alte vitamine și minerale specifice fiecărui produs în parte.

Specialiștii recomandă consumul de carne de vită, pui (fără piele pentru ca aceasta este bogată în colesterol), oaie, însă și legume (în special boabe uscate, linte) și albușuri de ou, și mai puțin a cărnii de rață, găscă, a viscerelor (ficat, rinichi, creier), produselor afumate.

Grăsimile saturate trebuie eliminate sau cel puțin reduse din dietă. Prin conținutul bogat în trigliceride, acizi grași și colesterol, aceste componente din alimentație reprezintă un adevărat pericol pentru persoanele cu afecțiuni cardiovasculare. Printre produsele ce trebuie evitate, datorită conținutului bogat în grăsimi saturate, se numără untura de porc, untul, smântâna, laptele integral, uleiul de cocos și palmier ș.a.



## 5. *SĂNĂTATEA MINTALĂ-CONCEPTE. STĂRI PSIHO-EMOȚIONALE*

- **Sănătatea mintală** reprezintă „o stare de bine psihic în care fiecare individ este capabil să își atingă potențialul maxim, poate face față stresului normal al vieții, poate munci productiv și rodnic și își poate aduce aportul la progresul comunității în care trăiește” (Organizația Mondială a Sănătății). Menținerea stării de sănătate mintală este foarte importantă pentru viața unui om, deoarece OMUL trebuie să se nască, să devină ceea ce îi permite potențialul – PERSONALITATE, cel mai valoros produs al efortului său.
- **Psihologia sănătății** acoperă practic domeniul de preocupări proprii medicinei comportamentale și psihologiei medicale. Totodată, accentele de bază se pun pe medicina preventivă și, în special, pe promovarea modului de viață sănătos. Comparativ cu o sută de ani în urmă, acum, oamenii mor în primul rând din cauza bolilor și a accidentelor cauzate de comportamentul lor, altfel ei pot trăi până la o vârstă înaintată. Cele mai importante cauze ale deceselor premature sunt strâns legate de comportament. Acestea includ bolile de inimă, cancerul și accidente auto. Specialiștii din domeniul psihologiei sănătății se străduiesc să-i convingă pe oameni să fie buni cu propriile corpuri, pentru ca ei să poată duce o viață mai lungă și mai sănătoasă. Acest lucru presupune efortul de a-i face pe oameni să-și modifice comportamentul în scopul prevenirii obezității, al renunțării la fumat, al utilizării centurii de siguranță, al evitării utilizării telefonului (scrierii de mesaje) sau a băuturii în timpul șofatului, pentru a le spori șansele de a rămâne în viață până la o vârstă înaintată.
- **Ce este psihiatria în raport cu sănătatea?** Psihiatria este o ramură a medicinei care se ocupă cu prevenirea, diagnosticarea, tratamentul și reabilitarea persoanelor cu boli mintale. Psihiatria poate fi definită ca o „disciplină de sinteză” prin care urmărirea și menținerea sănătății mintale se obțin luând în considerare diverși factori: psihologici, socio-culturali, politici, juridici, medico-farmacologici. Tulburările psihice și bolile mintale influențează aproape toate aspectele vieții unei persoane, funcțiile fizice, comportamentul, afectivitatea, perceperea realității, relațiile interumane, sexualitatea, munca și timpul liber.



- **Consilierea psihologică** este o intervenție psihologică în scopul optimizării, autocunoașterii și dezvoltării personale sau în scopul prevenției și remiterii problemelor emoționale, cognitive și de comportament. Cu alte cuvinte, se adresează persoanelor aflate în situații de criză, sau care se află în impas în ce privește rezolvarea unor situații din viață personală sau profesională.
- **Sănătatea mintală** se referă mai mult la absența patologiei, absența simptomelor care împiedică o persoană să se adapteze la societate ca normă.
- **Sănătatea psihologică** se referă la prezența anumitor caracteristici personale care permit individului nu numai să se adapteze la societate, dar și să se dezvolte, să-și promoveze dezvoltarea. Sănătatea mintală este un aspect important în viața fiecăruia și de aceea trebuie să-i acordăm atenția cuvenită. Bolile mintale sunt tulburări ale funcției cerebrale. Ele pot avea mai multe cauze, și apar la nivel global, indiferent de țară, cultură sau grup socio-economic. Bolile mintale fac ca totul să fie mai greu: învățătura, relaționarea și socializarea cu alți oameni, timpul petrecut acasă cu familia etc.

Dintre cele mai frecvente probleme mintale cu care se pot confrunta adolescenții putem enumera depresia, tulburările de alimentație, anxietate severă, frici și fobii patologice, stres post-traumatic.

***Semne de alertă pentru sănătatea mintală:***

- lipsa de fericire, de entuziasm;
- stări de anxietate puternice, frecvente;
- dorința de a-ți face rău sau de a ofensa pe altcineva;
- pierderea interesului în orice fel de activitate;
- stări puternice și continue de iritabilitate, nervozitat, ș.a.m.d.



**Tipuri de probleme de sănătate mintală** cu care se pot confrunta adolescenții, pe care le pot depăși dacă sunt depistate la timp și tratate conform recomandărilor unui specialist sunt: depresia, stresul psihic, anxietatea.

**Anxietatea** poate fi cauzată de o stare mentală, o condiție fizică, efectele medicamentelor sau o combinație a acestora. Cele mai frecvente cauze de anxietate includ următoarele condiții medicale:

- atac de panică.
- fobii
- stres cronic.

Printre **factorii externi comuni care provoacă anxietatea** se menționează:

- stresul la locul de muncă
- stresul de la școală
- stresul din relația personală, cum ar fi cearta excesivă
- stresul financiar
- stresul rezultat dintr-o trauma emoțională, cum ar fi decesul unei persoane dragi
- stresul cauzat de o maladie gravă
- efectele secundare ale unor medicamente
- utilizarea de droguri
- simptomele unei maladii (atac de cord, accident vascular cerebral, hipoglicemie).

### ***Cum faci față unui atac de panică?***

Identifică **simptomele unui atac de panică**: respirație rapidă, accelerare a ritmului bătăilor inimii, sentiment puternic de panică și câteodată dureri de stomac sau în piept. Încearcă să îți dai seama ce se întâmplă și să încerci să controlezi sentimentul: fie prin exerciții de respirație, fie prin a te concentra asupra faptului că nu se întâmplă nimic grav.

Modalități de prevenire a stresului și anxietății:

1. Realizează modificări în dietă
2. Reduce consumul de cafeină
3. Crește aportul de Vitamina B
4. Asigură o activitate fizică potrivită



5. Masajul
6. Analizează și ia măsuri pentru rezolvarea problemelor și temerilor
7. Gândește pozitiv
8. Exprimă-ți în scris grijiile și temerile
9. Nu îți face griji despre ce cred sau ce spun oamenii despre dumneavoastră
10. Exersează respirația profundă
11. Zâmbește
12. Folosește puterea propozițiilor afirmative
13. Nu te victimiza ci găsește soluții potrivite
14. Nu te suprasolicita
15. Concentrează-te asupra lucrurilor care îți aduc plăcere
16. Ascultă, privește sau citește materiale motivaționale

- **Suicidul**

Cei mai mulți dintre cei care comit suicid o fac pentru că încearcă să scape de sentimente care îi copleșesc: respingere, durere, o pierdere suferită, sentimente de vină sau rușine, îngrijorare sau teama de a dezamăgi prietenii sau familia. Poate alții simt că nu sunt doriți și acceptați, nu sunt iubiți, sunt victime ale agresiunilor sau se simt o povară pentru ceilalți. Sinuciderea poate fi planificată, alteori aceste gânduri apar brusc după o situație în care persoana respectivă se simte neajutorată.

Multe dintre persoanele care comit suicid suferă de depresie. Depresia afectează modul în care gândește o persoană, astfel încât aceasta nu mai reușește să vadă ieșire dintr-o situație neplăcută. De multe ori persoanele care se gândesc la sinucidere nici nu conștientizează că suferă de depresie. Adresarea la timp la specialist poate ajuta la îmbunătățirea modului în care o persoană percepe realitatea.



- **Semnale de alarma și ce să faci:**

1. Când cineva vorbește despre sinucidere, se depărtează mult de prieteni, familie, nu mai participă la activități care în mod normal i-ar face plăcere, vorbește mult despre neputință, deznădejde sau ca și cum s-ar simți o povară. Dacă tu însuși simți tristețe intensă de o perioadă îndelungată și te gândești la sinucidere, apelează la ajutor cât mai curând.
2. Vorbește cu un adult în care ai încredere. Depresia nu trece de la sine, ci este necesar tratament dedicat recomandat de un specialist. Vorbește cu un părinte, profesor sau consilier școlar.
3. Folosește numere de telefon pentru urgențe. Persoanele specializate sunt acolo să ajute și să te susțină pentru a depăși situația dificilă.

### ***5.1 Comunicare și suport social. Educația informală***

**Comunicarea** reprezintă schimbul de mesaje între cel puțin două persoane, din care una emite (exprimă) o informație și cealaltă o recepționează (înțelege), cu condiția ca partenerii să cunoască codul (să cunoască aceeași limbă). Instrumentul comunicării este limba. Limbajul corpului (mesaje transmise prin tonalitatea vocii, expresia feței, poziția corpului, gesturi, etc.) reprezintă, de asemenea, o parte importantă a comunicării. O bună comunicare presupune combinarea armonioasă a limbajului verbal cu cel nonverbal, paraverbal.

 **Tipurile de comunicare:**

- Verbală (mesaje transmise oral, scris și citit)
- Non-verbală (exprimată prin semne, gesturi, desene)
- Para-verbală (prin sunete)
- Comunicare instrumentală
- Comunicare defensivă
- Comunicare asertivă

 **Comunicarea se realizează pe trei niveluri:**

-cel logic (cel al cuvintelor), reprezintă doar 7% din totalul actului de comunicare,



-la nivel paraverbal (ton, volum, viteză de rostire) reprezintă 38%

-la nivel nonverbal (expresia facială, poziția, mișcarea etc). 55%

Capacitatea de a comunica reprezintă o premisă a procesului de construire a relațiilor interpersonale și de integrare socială.

#### **Comunicarea eficientă. Tehnici de comunicare eficientă:**

- Clar – mesaj, obiectiv clar
- Concis – mesaj exact la subiect
- Concret - audiența să aibă o imagine clară a ceea ce vreți să transmiteți
- Corect - utilizarea termenilor corespunzători nivelului de educație și cunoștințelor persoanelor cu care comunicați
- Coerent - toate punctele de discuție trebuie să fie conectate între ele și relevante temei principale, tonul și topica textului să fie logice și adecvate
- Complet - oferirea informațiilor necesare și aplicabile, astfel să se poată trece la acțiune, dacă e cazul
- Curtenitor/Politicos - comunicarea politicoasă este și prietenoasă, deschisă și sinceră.

***Ce este suportul social?*** Sistemul de suport social este un factor important de menținere a echilibrului afectiv, amenințat deseori de factori exteriori. Acesta asigură mecanisme adaptive, semnificative pentru o persoană care are nevoie de susținere în unele situații mai dificile.

#### ***Suportul social este sistematizat în patru componente:***

1. Rețeaua socială;
2. Interacțiunea socială;
3. Perceperea suportului social;
4. Suportul instrumental.

#### **❖ Educația informală**

Cu voie sau fără voie, omul contemporan trebuie să se informeze tot timpul, în caz contrar se marginalizează și se exclude singur, împingându-se la marginea societății. De aceea, educația individului trebuie să fie permanentă, incluzând educația formală, non-formală și informală.



Conținuturile media subordonate educației informale impun tinerilor o cultură media cu un sistem de referință și un limbaj specific ce intră în majoritatea cazurilor într-o contradicție totală cu valorile adevăratei culturi.

Tinerii preiau neselectiv idei, atitudini, modele și comportamente, elemente care în loc să susțină dezvoltarea personală, le-o influențează negativ. În perioada școlară elevul trebuie să fie categoric asupra valului de violență și extravaganță sexuală, drogurilor și modalităților de sfidare a legii, oferite permanent de filmele și emisiunile diferitelor televiziuni. Ce înseamnă influența mass-media pentru tineri? Poate fi pentru unii un mijloc foarte bun de informare asupra unor subiecte cum ar fi spațiul cosmic, evenimentele mondene, muzica, politica, arta, educație. Pentru alții ar putea consta în rezolvarea anumitor probleme individuale sau colective, economice, comerciale, de sănătate, sentimentale. Chiar dacă nu conștientizăm, mass-media ocupă un loc esențial în toți pașii făcuți de adolescenți în viață. În funcție de aceste influențe ei pot alege chiar direcția de parcurs în viață.

Mass-media a preluat din rolul familiei și societății în procesul de educare a copiilor, transmite valori și modele culturale și are un rol important în formarea și comportamentul indivizilor mai ales în rândul tinerilor. Cu regret, deseori se promovează modele negative.

### ***5.2 Eu în familie și în comunitate. Rolul familiei în dezvoltarea personalității***

- ✓ **Familia** este cea mai elementară formă de organizare a societății. Este prima comunitate de care se atașează un individ și prima autoritate sub care acesta învață să trăiască. Familia este cea care stabilește valorile cele mai fundamentale ale unei societăți.
- ✓ **Familia** ca instituție socială este unicul grup social în care legăturile de dragoste și rudenie capătă o importanță primordială. Pentru copiii săi, ea este un spațiu de trecere în care învață să genereze propria autonomie și să devină cetățeni capabili să contribuie la binele colectiv.
- ✓ **Familia** - reprezintă factor decisiv de socializare și educație pentru copii.



- ✓ **Mediul familial** oferă siguranță, liniște, afecțiune, seninătate, care constituie o atmosferă prielnică pentru o dezvoltare normală și echilibrată. Familia este cea mai necesară „școală de omenie. „Familia reprezintă matricea primordială a culturii omenești. Aici se trezesc și încep să se dezvolte puterile latente ale sufletului personal; aici începe copilul să iubească, să creadă și să sacrifice; aici se alcătuiesc primele temelii ale caracterului său; aici se descoperă în sufletul copilului sursele principale ale fericirii sau nefericirii lui viitoare; aici devine copilul un om mic, din care mai apoi se dezvoltă o mare personalitate.

Fiecare familie are propriul mod de a decide cine deține puterea și autoritatea în cadrul unității sale și ce drepturi, privilegii, obligații și roluri sunt desemnate fiecărui membru al familiei.

Ca mediu social, familia reprezintă mediul în care copilul este îngrijit, educat, educația din familie continuă în cea instituțională. Educația în familie pune bazele dezvoltării psihice a copilului, iar educația la nivelul psihicului copilului, trebuie să urmărească evoluția fizică și, concomitent, educația intelectuală, morală, în scopul formării caracterului ca personalitate. Rolul important în evoluția psihicului copilului îl dețin exemplele pozitive din familie

- ✓ **Comunitatea** reprezintă un grup de oameni care împart interese, credințe sau norme de viață comune, aparțin unei localități, unui județ, unei țări. Familia și comunitatea au tangențe directe: cum în familie sunt stabilite drepturi, privilegii, obligații și roluri pentru fiecare membru al familiei, așa în comunitate oamenii se grupează după interese comune, stabilesc relații de prietenie după compatibilitate, determină rolul fiecăruia la nivel de grup/colectiv.

### ***Încrederea în sine. Mă accept așa cum sunt.***

„Toți oamenii își pot depăși condiția și pot dobândi succesul, dacă sunt pasionați și dedicați cauzei lor.” (Nelson Mandela)

Faceți următorul exercițiu într-un loc liniștit când sunteți voi cu voi fără bruiaje din exterior și spuneți:



- mă iubesc, apoi închideți ochii, respirați în 4 timpi\* de 4 ori și fiți atenți la ce se întâmplă în corpul vostru;
- mă apreciez, apoi închideți ochii, respirați în 4 timpi de 4 ori și fiți atenți la ce se întâmplă în corpul vostru;
- mă valorizez, apoi închideți ochii, respirați în 4 timpi de 4 ori și fiți atenți la ce se întâmplă în corpul vostru;
- mă accept așa cum sunt, apoi închideți ochii, respirați în 4 timpi de 4 ori și fiți atenți la ce se întâmplă în corpul vostru.

Dacă ați avut palpitații, stări de tensiune sau disconfort înseamnă că nu conțineți aceste atitudini vizavi de voi. Dacă starea din corp a fost de liniște, armonie, bine interior, înseamnă că aveți aceste atitudini active în subconștientul d-voastră. Chiar dacă nu le aveți în subconștient prin disciplină puteți crea acum, o rețea nouă de iubire, acceptare, pace, bucurie iar dacă reușiți prin atenție să rămâneți în prezent aici și acum, veți manifesta și crea acestea în realitatea voastră de zi cu zi.

O recomandare ar fi, să scrieți afirmațiile de mai jos, sau s-o pronunțați în voce(cât să vă auziți) de multe ori pe zi timp de 6 luni de zile. De ce 6 luni? Pentru că în 6 luni (conform cercetărilor din neuroștiințe) o rețea neuronală se creează, consolidează, și devine stare de “a fi”:

„Mă iubesc și mă accept așa cum sunt.”

„Merit să primesc iubire și afecțiune.”

Mult succes în a vă crea o viață magnifică. Din cunoaștere și iubire pentru cunoaștere și iubire. Având încredere în sine, ai câștigat chiar înainte de a începe.

### *Stima de sine. Identitatea și rolurile de gen.*

”Nu ne naștem cu stima de sine scăzută. Ne naștem ca un lut și suntem modelați de cei din jur și de mediul în care creștem. Vestea bună e că vine o zi pentru fiecare, când acesta devine meșter și poate să se pună la roată, învățând și modelând chiar materialul din care este el însuși făcut”. (Pera Novacovic)



*Stima de sine* este atitudinea pozitivă sau negativă a subiectului față de propria persoană și modul de a se simți capabil, important, valoros. Persoana cu o stimă de sine pozitivă, se simte bine în propria piele, acționează eficient în orice împrejurare și reușește să facă față greutăților.

Persoana cu stima de sine joasă (negativă) nu are curajul de a lua decizii, permanent este în dilemă, nesigură în acțiuni, frustrată, nu are încredere în sine, acționează mai puțin eficient, chiar distructiv, cu greu face față greutăților și provocărilor vieții.

### **Componentele stimei de sine:**

- Să te simți iubit (-ă)
- Să te simți apreciat (-ă)
- Să te simți util (-ă)
- Să te simți important/respectat (-ă)
- Să fii respectuos (-oasă)
- Să fii disciplinat (-ă)
- Să-ți stăpânești emoțiile
- Să controlezi/gestionezi conflictele
- Să ai atitudine pozitivă față de corpul său
- Să fii mândru (-ă)
- Să știi că e uman să greșești
- Să știi să-ți asumi responsabilitatea pentru vorbe și fapte ș.a.m.d.

**Stima de sine se află în legătură directă cu identitatea de gen, ambele condiționându-se reciproc.**



**Identitatea de gen** se referă la faptul cum o persoană se percepe ca gen: masculin sau feminin. Societatea prescrie reguli arbitrare sau roluri de gen (cum o persoană trebuie sau nu trebuie să se îmbrace, să aibă o părere despre sine, să acționeze, să simtă, să se manifeste în relații cu alții, etc.). Oamenii care nu se încadrează în aceste limite, nu îndeplinesc rolurile tradiționale atribuite femeilor și bărbaților, deseori sunt supuși unui tratament neadecvat sau discriminării, de la etichetare până la excludere, hărțuire verbală, abuz, violență. Delimitări sex/gen: Sexul este construct biologic, genul – construct socio-cultural.

**Sexul** se referă la diferențele biologice și fiziologice care definesc o persoană ca femeie sau ca bărbat, cum ar fi: organele de reproducere interne și externe, hormonii și cromozomii. Diferențele fiziologice dintre bărbați și femei sunt universale și, de obicei, determinate la naștere.

**Gender / Gen** se referă la caracteristicile femeilor și bărbaților construite social, exprimate prin rolurile și responsabilitățile socioculturale ale femeilor și bărbaților într-o societate concretă. Oamenii se nasc de sex masculin sau feminin, dar învață să fie fete sau băieți, care mai târziu învață să devină femei sau bărbați și care sunt rolurile și activitățile potrivite pentru fiecare și cum să stabilească relații cu alți oameni. Acest comportament educat definește genul și determină rolul acestuia.

**Astfel, cu sexul te naști – genul se învață.**

**Rolurile de gen** sunt atitudinile și comportamentele dominante pe care societatea le asociază cu fiecare gen, respectiv cu drepturile și responsabilitățile femeilor și bărbaților. Ele presupun un amestec de comportamente psihologice, atitudini, norme și valori, pe care societatea le desemnează ca fiind masculine sau feminine. Acestea sunt învățate și diferă de la o societate la alta, de la o cultură la alta.

**Stereotipurile de gen** sunt opinii subiective referitoare la caracteristicile femeilor și bărbaților, în legătură cu trăsăturile feminității și masculinității, care deseori funcționează ca prejudecăți.



Limitând femeile și bărbații la roluri tradiționale, stereotipurile le pot afecta viața personală și profesională. Printre normele larg răspândite în mai multe societăți este că menirea femeilor în viață este să nască și să crească copii, iar a bărbaților să asigure existența acestora.

Acestea au două implicații majore pentru inegalitatea de gen:

- Divizarea falsă între rolul „productiv” al bărbaților și cel „reproductiv” al femeilor. Așteptările că numai femeile trebuie să aibă grijă de copii le limitează mobilitatea profesională, dar și poate duce la excluderea bărbaților din modelul îngrijitorului;
- Femeile nemăritate, fără copii pot fi considerate ca neîmplinite, incapabile de a ocupa poziții în politică, business, educație etc. Aceasta deseori rezultă într-un statut social inferior, discriminarea în bază de gen.

În acest context reiterăm faptul că **egalitatea de gen se referă la egalitatea în drepturi, egalitatea în obligațiuni/responsabilități, egalitatea în oportunități.**

Fetele și băieții trebuie încurajați să ia decizii vizavi de propria viață nu în baza sex-rolurilor tradiționale, dar în corespundere cu aspirațiile, talentele, dorințele sale. Școala trebuie să ofere spațiu fetelor și băieților să analizeze rolurile de gen, să identifice impactul stereotipurilor de gen asupra fetelor și băieților, să valorifice relații de parteneriat.

### ***Labilitate emoțională. Spațiul intim.***

***Labilitatea emoțională*** se referă la schimbarea bruscă, frecventă și exagerată a dispoziției, cu apariția unor sentimente sau emoții puternice (râs sau plâns necontrolat, iritabilitate sau temperament sporit). Aceste emoții foarte puternice sunt exprimate uneori într-un fel care nu corespunde cu starea emoțională a persoanei.



***Factorii ce pot provoca labilitatea emoțională*** și care trebuie evitați includ:

- Oboseală excesivă;
- Stres, anxietate sau îngrijorare;
- Stimulări puternice (exigență crescută, mediu prea zgomotos, prea multe persoane) – presiune puternică;
- Emoții puternice sau cereri din partea altor persoane;
- Situații foarte triste sau foarte amuzante (glume, filme, povești sau cărți);
- Discuții legate de anumite subiecte (condusul mașinii, pierderea serviciului, relațiile personale, moartea unui membru al familiei);
- Vorbitul la telefon sau în fața unui grup de persoane sau într-un loc unde persoana nu se simte confortabil.

***Labilitatea emoțională*** apare datorită afectării unor părți ale creierului care controlează conștientizarea emoțiilor (personale și ale celor din jur) și capacitatea de controlare a exprimării emoțiilor, deci capacitatea de a inhiba sau opri manifestarea emoțiilor. Atunci când o persoană este labilă emoțional, emoțiile sunt exagerate față de situație sau mediul în care se află persoana.

***Spațiul intim*** reprezintă cea mai restrânsă zonă în afara corpurilor noastre la 45 cm în fiecare direcție (asemenea unei „bule” invizibile care ne înconjoară), în acest spațiu pot pătrunde doar cei mai apropiați: familia, prietenii și animalele de companie.

### ***5.3 Gestionarea emoțiilor. Tehnici de autocontrol***

 **Ce sunt emoțiile?** Emoția este o reacție subiectivă la un eveniment relevant, caracterizată prin modificări fiziologice, experiențiale și comportamentale.

Abilitățile emoționale presupun:

- a înțelege;
- a exprima;
- a regla emoțiile.



✚ **Ce este gestionarea emoțiilor?** Multe dintre situațiile în care se află oamenii, inclusiv copiii, par greu de depășit. Deseori, această impresie este generată de emoțiile pe care ni le trezesc situațiile respective: panică, teamă, descurajare, frustrare sau furie. Toate aceste emoții ne influențează gândurile și acțiunile. De aceea, atât copiii, cât și adulții au nevoie de mijloace/instrumente prin care să le gestioneze, astfel încât deciziile luate să fie cât mai raționale.

✚ **Gestionarea emoțiilor** se referă la capacitatea noastră de a alege modalitatea prin care ne vom exprima într-o anumită situație. Pentru a ne gestiona emoțiile, este important să ținem cont de:

- ce exprimăm;
- cum exprimăm;
- când exprimăm;
- unde exprimăm;
- cui exprimăm.

**Gestionarea emoțiilor** reprezintă unul dintre elementele de bază ale inteligenței emoționale (alături de: cunoașterea emoțiilor personale, direcționarea emoțiilor către scop, empatia, capacitatea de a construi relații pozitive etc.). Acest lucru poate fi explicat prin faptul că relațiile sociale sunt facilitate de inteligența emoțională, cele armonioase fiind importante atât pentru împlinire personală, cât și pentru reușitele profesionale.

### *Ce înseamnă totuși inteligența emoțională și cum o putem evalua la copii?*

Definiția cel mai frecvent întâlnită este “abilitatea de a recunoaște și gestiona propriile emoții și emoțiile altora”. Include:

- conștientizarea emoțională,
- abilitatea de a utiliza emoțiile în gândire și rezolvarea de probleme,
- abilitatea de a gestiona emoțiile: de a calma propriile emoții și emoțiile altor oameni.”

#### **1) Conștientizarea propriilor emoții**



Cum se manifestă: Elevul poate răspunde la întrebarea: „Cum mă simt în această situație?”.  
Exemplu: Un elev a luat penarul colegului și l-a stricat. Colegul poate spune că este furios și trist.

## **2) Gestionarea emoțiilor spre rezolvarea problemei**

Cum se manifestă: Elevul cu penarul poate răspunde la întrebarea: „Dat fiind faptul că mă simt acum așa cum mă simt, ce ar trebui să fac?”.

Exemplu: Elevul cu penarul poate să aleagă între a se răzbuna pe coleg sau a-i spune că l-a deranjat gestul lui, știind care sunt consecințele fiecărei opțiuni.

## **3) Gestionarea emoțiilor – Automotivarea**

Cum se manifestă: Elevul cu penarul poate să-și spună: „Chiar dacă mă simt..., trebuie să procedez...”.

*Exemplu:* Chiar dacă este furios și își dorește să strice un obiect de-al colegului, elevul alege să-și exprime nemulțumirea doar verbal.

- Identificarea emoțiilor celorlalți Cum se manifestă: Elevul cu penarul poate spune: „Cred că știu cum te simți”.

*Exemplu:* Când colegul își cere scuze pentru penarul stricat, elevul cu penarul înțelege că acesta se simte vinovat.

- Gestionarea relațiilor

Cum se manifestă: Elevul cu penarul poate lua decizii cu privire la relațiile sale sociale.

*Exemplu:* Elevul cu penarul poate decide singur dacă se va mai juca sau nu cu colegul care i a stricat penarul.

## **Tehnici de autocontrol**

Modalități de a face față emoțiilor negative:

- Autoliniștirea: Activități de relaxare pornind de la cele 5 simțuri:
- Atingeți ceva plăcut (o jucărie moale, un animal domestic).
- Ascultați ceva relaxant (muzică).
- Priviți ceva plăcut (picturi, fotografii).



- Gustați ceva plăcut (ciocolată, bomboană).
- Miroșiți ceva plăcut (floare, lumânare parfumată).
- Distragerea atenției: Pentru o scurtă perioadă, luați-vă gândul de la grijile și problemele cu care vă confrunțați, prin: mișcare fizică; lectură; desen sau pictură; puzzle-uri; filme; muzică ș.a.m.d.
- Acțiunea inversă: Întreprindeți o acțiune opusă unei porniri negative, aliniată unei emoții pozitive:
- Inspirație și încredere: priviți sau desenați imagini motivaționale, citiți un articol de dezvoltare personală.
- Faceți ceva distractiv: urmăriți o comedie sau citiți o carte amuzantă.

Conștientizarea emoțiilor: Identificați și exprimați sentimente:

- Listați emoțiile pe care le trăiți.
- Scrieți-le în jurnal.
- Desenați-le.
- Înțelegere: Vă concentrați asupra momentului de față:
- Meditație și relaxare. Tehnicile de relaxare se bazează pe exerciții de respirație și de imaginație, pe concentrarea atenției asupra mișcărilor și senzațiilor din prezent:
  - exerciții de respirație: copilul inspiră adânc, ține aerul pentru câteva secunde, apoi expiră încet – acestea îl pot ajuta să se calmeze;
  - exerciții de observare: presupun orientarea atenției către diverse aspecte ale situației prezente.
- Plan de urgență: Apelați la cineva care vă poate ajuta atunci când nu reușiți să ieșiți de unul singur dintr-o situație dificilă: familie, prieteni, psiholog sau consilier, alți specialiști.

**Știați că...**

Organismul uman răspunde la stres prin eliberarea unor hormoni de stres, care îl ajută să facă față și să depășească situațiile extreme, excepționale. Dar atunci când sunt produși prea mulți hormoni, o perioadă îndelungată de timp, organismul este suprasolicitat, inclusiv emoțional. Oamenii stresați sunt emotivi, anxioși, iritabili și chiar depresivi. Metodele și tehnicile de relaxare pot fi modalități utile de a face față stresului.



## 6. RELAȚII SĂNĂTOASE

### 6.1 Relațiile interpersonale. Piramida relațiilor și comunicarea

**Relațiile interpersonale** pot fi definite drept raporturi sociale dintre doi sau mai mulți oameni care se află în contexte comune și care interacționează sau se influențează reciproc.

Relațiile interpersonale se împart în câteva categorii:

1. **Cunoștințele** (cea mai comună formă de relații interpersonale) – acest “cerc” include mai mulți oameni. Într-un cerc mai restrâns, persoanele se cunosc mai bine, discută pe teme generale, se întâlnesc mai des.

2. **Prietenia** este într-un cerc mai restrâns, unde persoanele se cunosc foarte bine și discută atât despre teme generale, dar și personale. Este o relație profundă și reciprocă între oameni, bazată pe încredere, respect, înțelegere și sprijin. Este o legătură emoțională care aduce satisfacție, bucurie și confort, contribuind la starea de bine a ambelor părți. A avea un prieten înseamnă a împărtăși necazurile și a multiplica bucuria.

3. **Relațiile de parteneriat** – relații de afaceri. Participanții sunt uniți prin activități, scopuri, mijloace și rezultate comune.

4. **Dragostea** este o relație specială între oameni. Aceasta este o legătură profundă și intimă între persoane, caracterizată de afecțiune, pasiune, angajament și dorința de a construi un viitor împreună. Aceasta implică atât o conexiune emoțională, cât și, adesea, o atracție fizică. Relațiile de dragoste variază în intensitate, forme și dinamici.

Inițiind o relație, adolescentul ar trebui să conștientizeze că aceasta poate fi construită treptat și să respecte o anumită consecutivitate a pașilor pe care urmează să-i facă.



**Negocierea** este forma principală de comunicare și de luare a deciziilor între două sau mai multe părți care urmăresc să ajungă la un acord reciproc avantajos sau acceptabil. Aceasta implică discuții, schimburi de idei și compromisuri, pentru a rezolva diferențele și a atinge un rezultat care satisface interesele tuturor celor implicați



### ***Ierarhia relațiilor. Capacitatea de a spune “nu”.***

Se întâmplă să vrei să spui “nu”, să refuzi ceva, dar nu o faci. De ce ne este greu să spunem “nu”? Înainte de a învăța să spunem “nu”, ar trebui să înțelegem de ce ne este atât de greu să o facem.

1. Vrem să ajutăm. Nu vrem să-i refuzăm pe ceilalți.
2. Ne temem să nu părem nepoliticoși.
3. Nu vrem să îi facem pe ceilalți să se simtă prost.
4. Ne dorim să fim agreabili.
5. Ne este teamă de conflicte..
6. Teama de a nu pierde oportunități.
7. Teama de a nu ne strica relațiile.

### ***A spune “nu” e dreptul tău!***

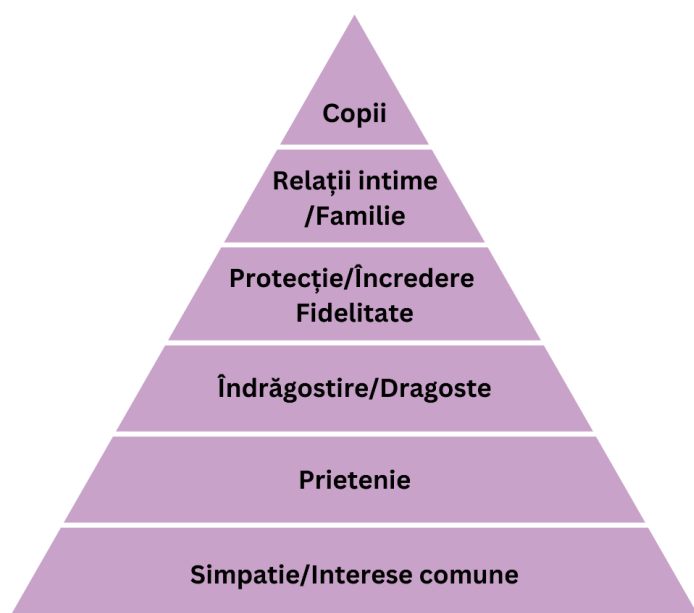
Cum trebuie să spunem “nu”?

1. În mod direct.
2. Fără a ne scuza, căci nu avem nicio vină.
3. Fără a explica de ce.

**Prețuiește-te.** După psihologul Sally Austen, incapacitatea de a spune “nu” poate indica lipsă de autoapreciere. Învăță să spui ”nu” și vei câștiga timp pentru tine. În cele din urmă, singur îți vei da seama cât valorezi. Capacitatea de a spune ”nu” o dezvoltăm din copilărie, din adolescență, mai ales atunci când e vorba de relațiile de prietenie, de dragoste, când este încălcat spațiul intim al persoanei. Am dreptul să nu vreau ceea ce mi se propune. Cineva are dreptul să ceară, eu am dreptul să refuz. Este de reținut ca eu refuz cererea, dar nu persoana.



## Piramida relațiilor



✚ **Prietenia** este o relație afectivă și de cooperare care se caracterizează prin simpatie, respect, afinitate reciprocă. Prietenia presupune bunăvoință, suport, loialitate, bunăcredință și altruism. Relația de prietenie se bazează pe încredere reciprocă.

✚ **Dragostea:** Afecțiunea, expresivitatea emoțională, suportul social, sexualitatea – aceste caracteristici ale unei relații aduc în prim-plan un alt aspect: dragostea. Otuși, intimitatea și dragostea nu sunt sinonime. Există mai multe tipuri de dragoste.

**Dragostea-pasiune** este intensă, mereu în creștere și e legată de o puternică atracție fizică, de un profund atașament emoțional; sentimentele sexuale sunt și ele profunde.

**Dragostea-prietenie** nu are un potențial de creștere atât de mare, dar, din punct de vedere psihologic, este mai intimă, fiind marcată de preocupări reciproce.



În perioada pubertară, adolescenții încep să simtă atracție sexuală. Ei flirtează, se îndrăgostesc. Aceste trăiri sunt firești, corespund dezvoltării pubertare. Relațiile dintre persoane se pot manifesta diferit, important e să nu fie agresive, abuzive.

**Dragostea platonică sau romantică.** E perioada în care persoana începe să aibă sentimente pentru o altă persoană, adesea „idealizează” obiectul îndrăgostirii, cu care, de obicei, nu relaționează. Această persoană poate face parte din cercul de cunoscuți sau este o persoană publică (sportiv, interpret, prezentator etc.).

**Flirtul-** o formă de interacțiune socială caracterizată prin gesturi, cuvinte sau comportamente care sugerează interes romantic sau sexual față de o altă persoană, într-un mod jucăuș, subtil și adesea neangajant. Este o modalitate prin care oamenii explorează dacă atracția este reciprocă.

### ***Modalități de manifestare a dragostei:***

1. Cuvinte de încurajare: complimente, laude, aprecieri pozitive, dezmierdări.
2. Timpul acordat, petrecut în compania celui alt (însoțește persoana dragă la competiție, pentru a o susține; o ascultă atunci când are nevoie să vorbească; privesc împreună un film, dansează, merg la un spectacol etc.).
3. Cadouri: felicitări, versuri dedicate persoanei dragi, o carte.
4. Atenții: a-i pregăti persoanei dragi mâncarea preferată, a-i duce geanta etc.
5. Atingeri: îmbrățișare, mângâiere, sărut, strâns de mână, mers la braț

🧩 **Relația intimă (sexul)** este un proces cât se poate de serios, cu implicații ce pot marca întreaga viață din multe puncte de vedere, care cere discernământ și asumarea unor responsabilități. Și tocmai fiindcă, pentru a păși în viața sexuală, este nevoie de maturitate fizică, psihică și emoțională și fiindcă nu oricine poate da dovadă de așa ceva la o vârstă fragedă, există legi care au grijă ca, măcar până la o anumită vârstă, numită “vârsta consimțământului”, tânărul să aibă suficient timp pentru dezvoltare și acumulare de informații.



✚ **Vârsta consimțământului** sexual reprezintă vârsta la care persoana este capabilă să aibă, în cunoștință de cauză, relații sexuale. Până la această vârstă este ilegal să întreții relații sexuale cu minora/minorul. Este important să știm că se interzic și sunt ilegale orice forme de manifestări sexuale: hărțuire sexuală, pornografie, nuditate, atingerea locurilor intime, vizualizarea organelor sexuale ș.a.

**! De asemenea, nu contează dacă cei implicați au consimțit, dacă au spus “da”, și-au dat acordul – chiar dacă a fost de bună voie, tot se aplică legea.**

În lume, vârsta consimțământului sexual pentru fete variază între 16 și 21 de ani. Vârsta medie este de 18 ani, cum este și în România. În unele state, relațiile sexuale sunt permise doar pentru cei căsătoriți, indiferent de vârstă.

✚ **Comunicarea în relația de cuplu și responsabilitățile:** Oamenii au mare nevoie de intimitate, să iubească și să fie iubiți. Cu toate acestea, apar multe dificultăți în a oferi și a primi iubire pentru că puțini știu ce înseamnă o relație sănătoasă, aceștia fiind influențați de ce văd în jurul lor cum ar fi familia sau cercurile de prieteni. Pentru o relație de cuplu armonioasă, dragostea nu este de ajuns, mai este nevoie și de alți factori. Primul lucru de care e bine să ținem seama este modul *cum ne alegem partenerul*. Suntem atrași de oameni din diverse motive: ne amintesc de cineva din trecut, ne simțim importanți, ne oferă atenție, cadouri etc.

Într-o relație, contează și caracterul, și personalitatea, și valorile partenerilor. Comunicați, spuneți de ce aveți nevoie în relație, întrebați partenerul/a ce își dorește, nu încercați să îi ghiciți gândurile. Nu dezacordurile distrug o relație, ci nediscutarea lor. Dacă nu vă place ce face sau ce spune partenerul, întrebați-l de ce procedează astfel. Discutați și explorați, fără a face presupuneri.

Rezolvați problemele atunci când apar, fără să lăsați sentimentele să clocotească. Ceea ce nu merge bine într-o relație, adesea poate răni sentimentele celuilalt, partenerii începând să se apere, să se dezvinovățească și astfel devin străini sau chiar dușmani.



✚ **Învățați să negociați.** Relațiile moderne nu se mai bazează pe rolurile stabilite de societate. Cuplurile își creează propriile reguli, astfel încât fiecare acțiune cere negociere, dar nu același tip de negociere ca într-o relație de afaceri. Negocierea, într-o relație de dragoste, înseamnă discutarea ideilor fiecăruia și ajungerea la un compromis din ambele părți. Ascultați cu atenție temerile și nemulțumirile partenerului, fără să judecați. Apropierea nu are loc pur și simplu, este nevoie de un efort constant pentru a o menține. În absența ei, oamenii se îndepărtează și sunt deschiși la aventuri. O relație bună este un proces îndelung, care necesită atenție permanentă. O relație este acordul de a petrece viitorul împreună; de aceea, verificați permanent dacă *sunteți pe același drum*.

✚ **Cereți-vă scuze!** Oricine poate face o greșală, dar pentru a avea o relație bună, este important să-ți dorești să repari greșala.

✚ **Respectul de sine** este fundamental într-o relație sănătoasă. Te simți sigur în propria ta valoare și nu depinzi de partener pentru a-ți valida identitatea sau fericirea. Astfel, relația devine mai echilibrată, iar fiecare partener își păstrează individualitatea, fără să devină prea dependent emoțional. Acest lucru te ajută să înțelegi ce meriți într-o relație și îți setezi limite clare.

✚ **Împărtășește-i partenerului/ei** interesele și preocupările tale. Implică-l în ele, pentru a menține și a îmbogăți relația.

✚ **Cooperează și împarte responsabilitățile.** Relațiile merg bine atunci când oferi și primești. Stabiliți o listă de responsabilități, dar fiți și flexibili atunci când cineva nu-și poate onora obligațiunile.

✚ **Păstrează-ți energia și ai grijă de sănătatea ta.** Admite faptul că toate relațiile au urcușuri și coborâșuri; nicio relație nu merge bine tot timpul; dar, lucrând împreună asupra ei în perioadele dificile, o va face mai puternică.

✚ **Putem învăța și din relații proaste:** A evita dintr-o relație nereușită nu e o soluție, căci, pe viitor, poți repeta aceleași greșeli. Folosește această relație ca pe o oglindă în care să te vezi pe tine însuși, pentru a înțelege ce parte din tine a creat această relație. Schimbă-te pe tine înainte de a schimba relația.



***“În cuplu drepturile se împart la 2, iar responsabilitățile se înmulțesc cu 2”.*** Fiecare cuplu are anumite responsabilități și își asumă anumite riscuri, își stabilește anumite reguli. Deși sunteți într-o relație, fiecare dintre voi este *liber și independent*, poate face orice își dorește fără să ceară permisiunea celuilalt. Ești liber, dar și responsabil pentru această relație.

***Cuplul*** poartă toată responsabilitatea pentru urmașii care vor apărea în viața lor. Copiii trebuie să se nască atunci când părinții sunt pregătiți, copilul trebuie să fie dorit și așteptat.

Adolescența nu este vârsta potrivită pentru rolul de părinte, căci ar fi vorba de un “copil cu copil în brațe”. În situația dată responsabili vor fi adulții, adică părinții adolescenților.

## ***6.2 Sănătatea reproductivă. Comportament sigur versus comportament riscant***

**Sănătatea reproductivă** este o sănătate atât fizică, cât și mentală și socială, nu doar absența bolii sau a infirmității, în ceea ce privește sistemul reproducerii, funcțiile și procesele sale. Viața intimă nu vine doar cu plăcere, ci și cu amenințări mari sau foarte mari pentru sănătatea noastră. Căci odată începută, aceasta ne obligă să ne protejăm.

Dacă avem dubii, trebuie să ne adresăm specialiștilor, asigurându-ne că suntem sănătoși sau să ne tratăm, dacă este cazul.

### ***Pentru a putea adopta un comportament sigur, o persoană are nevoie:***

- să știe că există boli care evoluează fără semne și se transmit pe cale sexuală;
- să știe că există mijloace de protecție împotriva /HIV, cum să le utilizeze;
- să știe de unde poate să obțină informații despre planificarea familială;
- să știe că avortul poate duce la complicații somatice și psihologice;
- să știe de unde poate să obțină mijloace de protecție împotriva avortului;
- să știe că există mijloace de control al fertilității și de evitare a sarcinii nedorite;
- să știe unde să se adreseze în cazul în care are probleme;
- să știe că este bine să își controleze periodic starea sănătății;
- să știe cum să ia o decizie;



- să știe ce înseamnă responsabilitatea și să își asume responsabilități;
- să știe să aplice ceea ce cunoaște pentru a-și rezolva problemele legate de sexualitate.

**Comportamentul sexual riscant** este orice activitate cu conotație sexuală în care este implicată o persoană și care îi poate afecta sănătatea fizică, mentală și imaginea socială altelea.

**Consecințele** unui comportament riscant pot fi:

- Sarcină precoce și nedorită;
- HIV;
- Hepatita B, C;
- Întreruperea sarcinii;
- Urmările după viol, sexting;
- Stres, depresie, tentative de suicid;
- Fugă de acasă;
- Performanțe academice joase;
- Abandon școlar;
- Trafic de ființe umane
- Infertilitate/copii cu probleme de sănătate.

Sexualitatea și sexul ”intră” inevitabil în viața tinerilor. De aceea, este important ca ei să înțeleagă responsabilitatea pe care trebuie să și-o asume .

### ***Rolul părinților în educația adolescenților pentru menținerea sănătății sexual-reproductive***

În zilele noastre se recomandă comunicarea între părinți și adolescenți bazată pe empatie, pe încredere și autonomie, pe responsabilizare și relaționare. Părintele se poziționează într-o relație echilibrată cu adolescentul, asumându-și rolul de facilitator al comunicării. De aceea, adolescentul devine, în mare măsură, autorul propriei sale vieți, își dezvoltă încrederea în sine, depășind mai ușor conflictele cu părinții, cu ceilalți sau cu sine.

Totuși, uneori, părinții nu reușesc să-și înțeleagă copilul, să-i înțeleagă nevoile și frământările, iar copilul se retrage, evită orice dialog cu aceștia. De aici apar și golurile în



comunicare. Mulți părinți consideră greșit că adolescenții se comportă rebel și agresiv doar pentru a-i enerva sau pentru că sunt răsfățați și obraznici. Motivele pentru care aceștia cad în capcana comportamentelor agresive sau de risc sunt mult mai profunde și provin din suferințele lor interioare, din frământări și confuzii, pe care mulți părinți nu le înțeleg. Nu hainele și accesoriile excentrice pe care le poartă ar trebui să îi îngrijoreze pe părinți. Înclinarea copilului spre comportamente de risc trebuie să le ridice semne de întrebare și să-i determine să caute ajutor de specialitate, pentru a-l ajuta să depășească posibilele traume, care l-au împins spre aceste alegeri.

Părinții trebuie să lase la o parte furia sau disperarea și să caute căi de a înțelege ce se întâmplă în mintea copilului, de a-i cunoaște grupul de prieteni, pentru a-l susține în efortul de a se regăsi pe sine și de a-și găsi locul în această lume. O mare parte din părinți provin din familii în care nu li s-au oferit prea multe informații despre schimbările fizice din adolescență, despre dezvoltarea sexuală, despre relațiile de prietenie cu persoane de sex opus sau despre cum să facă față presiunii anturajului.

### **Sfaturi pentru părinți:**

Comunicând cu adolescentul/a:

- Fii sincer cu tine și cu el/a.
- Spuneți-i că veți răspunde la orice întrebare, dacă nu veți ști, veți căuta împreună răspunsul.
- Dacă vă jenați să vorbiți pe teme intime și delicate, spuneți-i copilului ce simțiți și oferiți o soluție
- Întrebați-l ce părere are despre o știre ori un film care atinge tema sexualității.
- Ascultați-i opiniile, întrebați ce părere au semenii lui.
- Utilizați un limbaj obișnuit. Dacă folosiți termeni medicali, asigurați-vă că tânărul îi înțelege.
- Discutați pe teme delicate în situații firești (plimbare, la cafenea, în bucătărie).
- Discutați fără martori, fără persoane străine.
- Discutați calm și lejer.



***Adolescenții trebuie să înțeleagă că sexualitatea este ca un foc. În funcție de împrejurări, focul poate lumina și încălzi sau poate distruge***

#### **Discuția cu fiica**



- Ce se întâmplă cu corpul meu, de ce apar schimbări (creșterea masei corpului, părul, glandele mamare, mirosul etc.)?
- Ce schimbări urmează...
- Ce înseamnă menarhe, menstruație, ciclul menstrual și igiena intimă în timpul menstruelor?
- Probleme cosmetologice – acnee („coșuri”), îngrășarea părului, părul de pe picioare ș.a.
- Primele sentimente, dragoste, pasiune, flirt
- Schimbarea dispoziției, euforia și depresia, de ce ele apar și cum să treci peste asta
- Gravidația și nașterea (*adaptați informația la vîrstă*)
- Sexualitate, sex, contracepție, ITS
- Ce se întâmplă cu băieții în adolescență?

#### **Discuția cu fiul**

- Exteriorul: creșterea în înălțime, greutate, masa musculară, apariția pilozității, schimbarea glasului, acneea, mirosul
- Ereecțiile matinale spontane, poluțiile („visele umede”), primele emoții și reacții sexuale – de ce apar? ce înseamnă?
- Cum să te bărbiești corect?
- Primele sentimente de dragoste...
- Cum să curtezi frumos și să cucerești o domnișoară? Cum să faci complimente?
- Sexualitate, sex protejat, contracepție, ITS
- Cum să-ți controlezi emoțiile (impulsivitatea, agresivitate, iritabilitate)?
- Ce înseamnă să fii bărbat adevărat?
- Ce se întâmplă cu fetele în adolescență?



### **6.3 Boli cu transmitere sexuală. Efectul asupra sănătății**

**BTS** este un termen generic aplicat pentru o serie de boli infecțioase care se transmit pe cale sexuală . Incidența acestor boli se menține ridicată, în ciuda progreselor realizate de medicina modernă în diagnosticarea, tratarea și vindecarea lor.

#### **• Cauzele BTS-urilor:**

În marea majoritate a cazurilor, agenții patogeni pătrund în organism prin membranele mucoase –suprafețele vaginului, uretrei, anusului și cavității bucale. Pătrunderea în circuitul sangvin a agenților patogeni este facilitată de orice tăietură sau leziune.

#### **Cele mai frecvente sunt:**

- infecția HIV;
- chlamidia;
- herpesul genital;
- gonoreea;
- hepatita B;
- virusul papiloma uman (HPV);



- sifilisul;
- tricomoniaza.

- **Simptomele BTS:**

Pacienții care observă scurgeri neobișnuite ca aspect, culoare sau miros, orice fel de durere cu localizare în zona genitală trebuie să se adreseze cât mai repede medicului specialist.

Iată câteva dintre **semnele și simptomele BTS** care ar trebui să alerteze bolnava:

- prurit în zona genitală și eliminări;
- dureri în timpul raportului sexual, în timpul urinării sau în zona pelviană;
- dureri în gât (la persoanele care fac sex oral);
- dureri în zona anusului (la persoanele care fac sex anal);
- leziuni, papule sau vezicule în zona genitală.

- **Diagnosticul și tratamentul unei BTS**

Recunoașterea din timp a *simptomelor unei BTS*, urmată de prezentarea la medic, reduce riscul de contaminare a altor oameni. Toate BTS pot fi diagnosticate comparativ ușor, sunt teste pentru toate maladiile. În urma testării, se induce un tratament specific pentru maladia dată. Majoritatea bolilor se vindecă, însă unele au tratament simptomatic, printre acestea se număra: herpesul genital, virusul papiloma uman (HPV) și virusul imunodeficienței umane (HIV). Pentru un rezultat eficient, tratamentul trebuie să fie indicat de un specialist. Din cele 24 de BTS, hepatita B și virusul papiloma uman (HPV) sunt singurele pentru care există *vaccin*.

- **Prevenirea BTS constă în:**

- practicarea sexului protejat (utilizarea corectă a prezervativului);
- limitarea numărului de parteneri sexuali;
- practicarea monogamiei (relații sexuale cu o singură persoană);
- evitarea unor relații sexuale cu cineva suspect de BTS (leziuni, ulcerații);
- vaccinarea împotriva hepatitei B și HPV;



– informarea cu privire la BTS (cel informat este înarmat și nu poate fi învins!)

### **Ce este HIV?**

Virus care afectează sistemul imunitar, reducând capacitatea organismului de a lupta cu infecțiile. Atacă sistemul imunitar, care nu-l poate elimina complet. Se detectează prin test de sânge după ~3 luni (perioada "fereastră imunologică"). Persoana poate părea sănătoasă mulți ani, dar devine vulnerabilă la boli pe măsură ce imunitatea scade.

### **Ce prezintă SIDA?**

Stadiu avansat al infecției HIV, când imunitatea este sever afectată. Organismul devine incapabil să lupte cu infecții comune. Progresie fără tratament a HIV → SIDA în ~10 ani (mai rapid în condiții de resurse limitate). Medicamentele antiretrovirale încetinesc progresia și prelungesc viața.

### **Cum se transmite HIV?**

1. **Sangvină:**
  - a. Transfuzii de sânge netestate.
  - b. Instrumente nesterile.
  - c. Contact accidental cu sânge infectat.
2. **Sexuală:**
  - a. Relații sexuale neprotejate.
3. **Mamă-făt:**
  - a. În timpul sarcinii, nașterii sau alăptării

### **HIV NU se transmite prin:**

- Veselă/tacâmuri comune.
- Înțepături de insecte.
- Contact fizic (atingeri, îmbrățișări, strângeri de mână).
- Mâncare gătită de o persoană HIV pozitivă.
- Toalete, băi, piscine.
- Transport public.



### **Căi de prevenire a infecției HIV:**

- 1. Sangvină:**
  - a. Testarea sângelui/preparatelor.
  - b. Folosirea instrumentelor sterile/de unică folosință.
- 2. Sexuală:**
  - a. Utilizarea prezervativului.
  - b. Relații monogame, fidelitate.
- 3. Mamă-făt:**
  - a. Testarea cuplului și a gravidei.
  - b. Tratament antiretroviral pentru mamă HIV(+).
  - c. Refuzul alăptării la sân.

### **Ce este HPV?**

Virusul Papiloma Uman (HPV) este un grup de peste 200 de tipuri de virusuri care infectează pielea și mucoasele. Majoritatea infecțiilor trec de la sine, dar unele pot persista și cauza complicații grave. Infecția cu HPV este frecvent asimptomatică; detectarea se face prin teste specifice (test Papanicolau, testare HPV ADN).

#### **Tipuri:**

- Tipuri cu risc scăzut: pot cauza veruci genitale sau negi.
- Tipuri cu risc ridicat: pot duce la cancer (cervical, anal, orofaringian etc.).

### **Ce prezintă complicațiile HPV?**

Infecția cu anumite tipuri de HPV poate provoca:

- **Leziuni precanceroase:** mai ales în zona colului uterin.
- **Cancere asociate:** col uterin, anal, vulvar, vaginal, penian, orofaringian.

Persoana poate fi infectată ani de zile fără simptome, până la dezvoltarea complicațiilor.

### **Cum se transmite HPV?**

- 1. Sexuală:** Contact direct piele-piele în timpul actului sexual (vaginal, anal, oral).
- 2. Contact piele-piele:** Prin zonele afectate de virus (chiar și fără penetrare).
- 3. Mamă-făt:** Rar, în timpul nașterii (papilomatoză respiratorie).



**HPV NU se transmite prin:**

- Obiecte comune (veselă, tacâmuri, haine).
- Atingeri obișnuite (strângeri de mână).
- Toalete, piscine, băi publice.
- Aer sau salivă (de exemplu, tuse, strănut).

**Căi de prevenire a infecției cu HPV:**

1. **Vaccinarea:**
  - a. Protejează împotriva tipurilor de HPV cu risc ridicat și scăzut.
  - b. Recomandată înainte de începerea vieții sexuale, dar eficientă și după.
2. Screening periodic:
  - a. Test Papanicolau (femei) pentru depistarea precoce a leziunilor cervicale.
  - b. Testare HPV ADN.
3. Practicarea sexului protejat:
  - a. Utilizarea prezervativului (reduce riscul, dar nu oferă protecție completă).
4. Educație sexuală:
  - a. Informare despre riscuri și măsuri de protecție.

***6.4 Tipuri de violență. Consecințele violenței asupra sănătății și bunăstării în familie.  
Prevenirea violenței.***

Violența în familie reprezintă acte de violență fizică, sexuală, psihologică, spirituală și/sau economică, cu excepția acțiunilor de autoapărare sau de apărare, inclusiv amenințarea cu asemenea acte, comise de către un membru de familie în privința altui membru, prin care victimei i s-a cauzat prejudiciu material sau moral.



### **Tipurile violenței în familie sunt:**

- **violență fizică** – vătămare intenționată a integrității corporale ori a sănătății prin lovire, îmbrâncire, trântire, tragere de păr, înțepare, tăiere, ardere, strangulare, mușcare, în orice formă și de orice intensitate, prin otrăvire, intoxicare, alte acțiuni cu efect similar;
- **violență sexuală** – orice violență cu caracter sexual sau orice conduită sexuală ilegală în cadrul familiei sau în alte relații interpersonale, cum ar fi: violul conjugal, interzicerea folosirii metodelor de contracepție, hărțuirea sexuală; orice conduită sexuală nedorită, impusă; obligarea practicării prostituției; orice comportament sexual ilegal în raport cu un membru de familie minor, inclusiv prin mângâieri, sărutări, pozare a copilului și prin alte atingeri nedorite cu tentă sexuală; alte acțiuni cu efect similar;
- **violență psihologică** – impunere a voinței sau a controlului personal, provocare a stărilor de tensiune și de suferință psihică prin ofense, luare în derâdere, înjurare, insultare, poreclire, șantajare, distrugere demonstrativă a obiectelor, prin amenințări verbale, prin afișare ostentativă a armelor sau prin lovire a animalelor domestice; neglijare; implicare în viața personală; acte de gelozie; impunere a izolării prin detenție, inclusiv în locuința familială; izolare de familie, de comunitate, de prieteni; interzicere a realizării profesionale, interzicere a frecventării instituției de învățământ; deposdare de acte de identitate; privare intenționată de acces la informație; alte acțiuni cu efect similar;
- **violență spirituală** – subestimare sau diminuare a importanței satisfacerii necesităților moralspirituale prin interzicere, limitare, ridiculizare, penalizare a aspirațiilor membrilor de familie, prin interzicere, limitare, luare în derâdere sau pedepsire a accesului la valorile culturale, etnice, lingvistice sau religioase; impunere a unui sistem de valori personal inacceptabile; alte acțiuni cu repercusiuni similare;
- **violență economică** – privare de mijloace economice, inclusiv lipsire de mijloace de existență primară (hrană, medicamente, obiecte de primă necesitate); abuz de variate situații de superioritate pentru a sustrage bunurile persoanei; interzicere a dreptului de a poseda, folosi și dispune de bunurile comune; control inechitabil asupra bunurilor și resurselor comune; refuz de a susține



familia; impunere la munci grele și nocive în detrimentul sănătății, inclusiv a unui membru de familie minor; alte acțiuni cu efect similar.

### **Consecințele violenței asupra sănătății și bunăstării în familie:**

#### **Asupra sănătății fizice:**

- Comportament autodistructiv (fumat, sex neprotejat);
- consum de alcool sau de droguri; obezitate
- tulburări gastro-intestinale;
- astm;
- migrene și dureri de cap;
- vătămări corporale;
- dizabilități parțiale sau permanente;
- deces.

#### **Asupra stării psihice:**

- Depresie;
- anxietate, frică;
- stimă de sine scăzută;
- tulburări de somn în baza stărilor depresive;
- tulburări obsesiv-compulsive;
- tulburări de stres posttraumatic;
- tentative de suicid;
- suicid.

#### **Asupra sănătății reproductive:**

- Sarcini nedorite;
- probleme ginecologice;
- nașteri premature;



- greutate mică a copilului la naștere rezultat dintr-o relație abuzivă;
- disfuncții sexuale;
- boli inflamatorii pelviene;
- dureri pelviene cronice;
- mortalitate și morbiditate maternă și infantilă.

### ***Asupra copilului:***

- *asupra sănătății*: insomnie, disfuncții alimentare, disfuncții urinare, dureri de cap, dureri de burtă/stomac, întârzieri de dezvoltare ș.a.;
- *asupra stării psihoemoționale*: stimă de sine și încredere în sine reduse, tulburări de anxietate, frică, neputință în managementul emoțiilor, depresie, stres post-traumatic ș.a.;
- *asupra comportamentelor*: dificultăți de comunicare cu cei din jur, dificultăți de învățare și note mici, comportamente riscante sau autovătămare, izolare și înstrăinare de alte persoane, dificultăți de atașament și de relaționare ș.a.

### **Stări emotive și sentimente pe care le simte victima în cadrul declanșării acțiunilor violente:**

- Frică: de traumatizare, moarte, durere; de singurătate; de repetare a evenimentelor; de „pierdere a autocontrolului” etc.
- Incapacitate de a întreprinde ceva – depresie, anxietate, frică.
- Tristețe – neîncredere în sine și în cei din jur, neajutorare
- Sentiment de vină – se consideră responsabilă, regretă că n-a întreprins acțiuni pentru a preîntâmpina sau a curma violența.
- Rușine – de faptul că a fost neajutorat, că s-a adresat după ajutor, că n-a întreprins acțiuni hotărâte.
- Supărare – de ce s-a întâmplat, de situația creată; de rușinea, frica și chinurile suportate; de neînțelegerea de care au dat dovadă cei din jur.
- Amintiri – despre evenimentele plăcute care au avut loc cândva în cuplu.
- Decepție – de viață, de sine, de partenerul agresor.



- Speranță – în schimbarea stării lucrurilor, a comportamentului partenerului.

### **Stări fizice și psihice pe care le simte victima după incident:**

- Stări fizice – oboseală, insomnie, dificultăți de memorie și atenție, manifestări patologice ale activității cardiace, migrene, dereglări ale digestiei, disfuncții sexuale etc.
- Stări psihice – anxietate, confuzie, coșmaruri, neajutorare, tensiune psihică, nevroze, depresii, apatie etc.

### **Stări emotive și sentimente pe care le simte agresorul în cadrul declanșării acțiunilor violente:**

- Furie – provocată de neputința de a: dicta, înfrânge, obliga, impune, supune etc.
- Neîncredere în sine – incapacitatea de a găsi soluții adecvate, de a controla situația și pe sine, de a influența pozitiv etc.
- Sentiment de proprietar – convingerea că e unicul posesor al bunurilor familiale, că este singurul care posedă dreptul de a decide, că toți urmează să i se supună.
- Sentiment de superioritate – se consideră mai inteligent, mai harnic, împuternicit cu mai multe drepturi.
- Nu suportă anumite argumente – este abuziv în apărarea propriilor convingeri, interese, orientări, nu-și recunoaște greșelile. Asemenea situații au loc doar în familie. La serviciu, între prieteni se comportă ca o persoană supusă, comunicativă, docilă etc.
- Își asumă drepturi excepționale – consideră că se bucură de privilegii deosebite în cadrul familiei, este egocentric, lipsit de sentimentul compasiunii.
- Nu-i respectă pe ceilalți membri ai familiei – îi consideră mai puțin competenți și inteligenți

### **Stări fizice și psihice pe care le simte agresorul după incident:**

- Stări fizice – relaxare, calm.
- Stări psihice – satisfacție, încredere în sine, mulțumire de starea lucrurilor, inhibare a sentimentelor agresive



### **Dimensiunea de gen a violenței în familie:**

- Manifestări ale violenței domestice au loc indiferent de etnie, mediul cultural și religios, situația economică, nivelul de educație etc. Violența în familie se răsfrânge atât asupra femeilor, cât și asupra bărbaților. Însă majoritatea acțiunilor în acest sens sunt întreprinse de către bărbați împotriva femeilor. Astfel, devin obiectul victimizării repetate, suferă de leziuni corporale și au nevoie de asistență medicală, sunt amenințate.
- În plan practic, consecințele violenței asupra modului de trai, asupra situației financiare și a educației copiilor sunt mai semnificative pentru femei comparativ cu bărbații.
- „Probabilitatea ca o femeie să fie atacată și bătută, chiar omorâtă, de către partener sau partenerul formal este mai mare.” În relațiile de familie, femeile de toate vârstele sunt supuse multor forme de violență: fizică și atac sexual, incluzând violul; amenințare verbală; distrugerea proprietății personale; violență emoțională, care presupune izolarea de prieteni și familie; control asupra banilor.
- Insuccesul bărbaților de a-și asuma responsabilitățile gospodărești deseori este o condiție pentru violență și constrângere în familie.

### **Factori favorizanți violenței în bază de gen:**

- *factorii sociali* (normele sociale, atitudinea față de violență în societate, stereotipurile de gen etc.);
- *factorii educaționali* (modelele de feminitate și masculinitate tradiționale promovate prin educație, mediul educațional discriminatoriu, hărțuirea sexuală etc.);
- *factorii personali* (stima de sine scăzută, frustrările legate de dezvoltarea psihosexuală a fetelor și băieților, experiențe de bullying etc.) ș.a.

**Modalitățile de prevenire:** acțiuni de informare și sensibilizare, precum: flashmob, teatru social, concurs/expoziții de desene, postere, mese rotunde, conferințe, traininguri, diseminare de pliante etc.



**Solicitarea de sprijin:** Adresarea după ajutor în situații de violență trebuie încurajată mereu.

**!HELPLINE cu număr unic la nivel național destinat victimelor violenței domestice!**

Agencia Națională pentru Egalitatea de Șanse între Femei și Bărbați a pus la dispoziția victimelor **violentei domestice** o linie telefonică **gratuită**, cu un număr unic de contact, **0800.500.333**, pentru a semnaliza situații de violență domestică, trafic de persoane, discriminare de gen sau discriminare multiplă, reglementat de Legea nr. 217/2003 pentru prevenirea și combaterea violenței în familie. Acest serviciu este asigurat **24/24 ore, 7/7 zile**. Numărul este apelabil **gratuit** din orice rețea cu acoperire națională.

Apelul la linia telefonică pentru ajutor specializat (helpline) poate fi făcut de către potențiala victimă/victimă a violentei domestice, a traficului de persoane, a discriminării de gen sau a discriminării multiple, un părinte sau un alt membru al familiei, o persoană din cadrul rudelor/ a finilor, un vecin sau un cunoscut al familiei, fie de un martor sau de o altă persoană care știe de existența unui caz din această categorie.

### **Ce este bullying-ul?**

**Bullying-ul** este un comportament ostil/de excludere și de luare în derâdere a cuiva, de umilire; poate fi asociat cu intimidarea, terorizarea, brutalizarea; presupune existența unui conflict bazat nu pe o problemă reală, ci pe dorința unor persoane de a câștiga putere și autoritate, punându-i pe alții într-o lumină proastă.

Un copil este etichetat, tachinat, batjocorit în cercul său de cunoștințe sau de către colegi, care îl numesc într-un anume fel, făcând referire la aspectul său fizic sau la probleme de ordin medical/familial. Uneori, aceste tachinări iau forma unor îmbrânceli sau chiar atacuri fizice.

Termenul **bullying** sau **hărțuire** se folosește atunci când violența capătă un caracter sistematic și urmărește scopul de a întări puterea și autoritatea abuzatorului/agresorului pe seama umilirii și devalorizării victimei în ochii proprii și în ochii celor din jur.



**Bullying** vine din englezescul „bully” (bătăuș, huligan, certăreț) și reprezintă o formă de abuz emoțional și fizic, care are trei caracteristici:

- intenționat – agresorul își dorește să rănească pe cineva;
- repetat – o persoană este rănită mereu;
- dezechilibrul de forțe – agresorul își alege victima, percepută ca fiind vulnerabilă, slabă și incapabilă de a se apăra singură.

Cazurile de bullying implică cel puțin un agresor și o victimă, iar, uneori, și martori.

Odată cu creșterea accesului la Internet, hărțuirea are loc și în spațiul virtual (cyberbullying).

### **Bullying– fenomen școlar**

În contextul școlii, tipul cel mai răspândit de violență este cea interpersonală, care are loc în cadrul relațiilor profesori – elevi și elevi – elevi și poate lua diverse forme:

- violență fizică (bruscare, împingere, lovire, rănire);
- violență psihologică/verbală (poreclire, tachinare, ironizare, imitare, amenințare, hărțuire, racket: stoarcere de bani prin intimidare și violență, extorsiune);
- violență sexuală (viol, hărțuire);
- privațiuni și neglijare;
- violență economică, formă care afectează bunurile materiale (distrugere de bunuri, furt).

### **Tipuri de bullying:**

Comportamentul de tip bullying se poate manifesta fără o provocare concretă. Acțiunile negative includ o conduită agresivă, care se poate exprima în diferite forme:

- *bullying fizic*: lovire, îmbrâncire, depozitarea de bunuri personale;
- *bullying verbal*: înjurături, ridiculizări sau comentarii sexiste, rasiste și manifestări homofobe;
- *bullying social*: excluderea dintr-un anumit grup sau răspândirea unor zvonuri negative cu scopul de a distruge reputația sau relațiile sociale ale victimei;



- *cyberbullying*: prin comunicații mobile, poștă electronică și în rețelele sociale sunt răspândite poze denigratoare, mesaje jignitoare și amenințări.

Cyberbullying-ul se deosebește de alte forme de violență prin faptul că îi permite agresorului să-și păstreze anonimatul și, prin aceasta, să evite responsabilitatea pentru acțiunile sale. De cele mai multe ori, băieții apelează la acte de violență fizică, în timp ce fetele recurg la bârfă și excludere.

### **Care sunt cauzele bullying-ului?**

Expunerea la violență a unei persoane poate conduce spre „efectul fluturului” (o acțiune ne semnificativă, produsă într-un anumit loc și la un moment dat, care poate genera schimbări majore, exponențial amplificate, în alte zone, atât din partea agresorului, cât și din partea celui agresat). De multe ori, agresorul adoptă violența ca o ultimă posibilitate de exprimare, fiind, la rândul său, abuzat ori neglijat.

Cauzele care determină astfel de comportamente pot fi: lipsa de empatie, egocentrismul, orgoliul, superficialitatea relațiilor umane și, mai ales, expunerea și preluarea unor modele de comportament similare – de cele mai multe ori, copilul reproduce ceea ce vede acasă, pe când ar trebui să aibă o stimă de sine ridicată, consolidată permanent de părinți.

### **Factorii favorizanți ai bullying-ului:**

- factori sociali: norme culturale și legi, stereotipuri de gen, inegalitate social-economică;
- factori familiali;
- factori de mediu și situaționali;
- factori personali.

### **Etapele bullying-ului:**

Până să devină intimidare sistematică și de lungă durată, aplicată frecvent de un grup de persoane, bullying-ul trece prin câteva etape:



*1) Formarea grupării.* În colectivul de copii și de adolescenți, se poate înființa un grup de „susținători” ai unui „lider”, care tinde spre autoafirmare, prin demonstrarea forței fizice sau prin alte acțiuni violente. „Susținătorii”, la fel, tind spre dominare sau spre a căuta apărarea și protecția „liderului”. Dacă primele manifestări de violență nu au fost suprimate ferm și sever, „liderul” se convinge de propria autoritate printre susținători și consolidează gruparea.

*2) Acutizarea conflictului.* Neimplicarea profesorilor, indiferența colegilor de clasă fac posibile repetarea acțiunilor violente, în timp ce elevul abuzat pierde treptat capacitatea și voința de a opune rezistență. Vulnerabilitatea victimei provoacă atacurile ulterioare.

*3) Comportamentul distructiv.* Statutul de victimă ”este fixat” definitiv de elevul supus unor atacuri sistematice. Cei din jur, obișnuindu-se cu insultele permanente la adresa persoanei, o învinuiesc pe ea de situația creată. Victima însăși începe să creadă că e vinovată de tratamentul la care este supusă, nu mai poate face față situației de una singură, este deprimată, speriată și demoralizată.

*4) Izgonirea.* Victima, adusă la marginea disperării și a sentimentului de singurătate, tinde să evite întâlnirile cu agresorul/abuzatorul și traumatizarea suplimentară, începe să lipsească episodic de la ore sau nu mai frecventează instituția de învățământ în general. Acest fenomen a fost denumit „dauna academică a bullying-ului”. Atunci când în situațiile de bullying intervin adulții (părinții, profesorii, directorul școlii), elevul afectat poate fi transferat în altă clasă (grupă) sau școală. Adesea însă acesta nu beneficiază de ajutorul psihosocial necesar.

Trauma profundă dobândită în rezultatul abuzului de lungă durată poate împiedica integrarea eficientă a victimei în noul colectiv de elevi și poate servi drept una din cauzele repetării bullying-ului la noul loc de studii. Fără să primească susținere și dacă nu găsește o ieșire din situație, victima își poate face rău sie înseși, se poate gândi la sinucidere și chiar să o pună în aplicare.



### **Semnele care indică faptul că un copil este victimă a bullying-ului:**

În pofida faptului că, frecvent, copiii nu dezvăluie că sunt supuși unor astfel de tratamente, există semne care trebuie să ne atragă atenția:

- lipsa dorinței de a merge la școală sau acuze că se simt rău;
- lipsa dorinței de a lua parte la activități sau la evenimente sociale alături de colegi;
- comportament diferit de cel obișnuit; copilul s-ar putea să înceapă ”să piardă” bani, obiecte personale;
- copilul poate veni acasă cu hainele rupte sau cu bunurile distruse, cu explicații lipsite de logică;
- copilul s-ar putea să înceapă să vorbească despre plecare/transfer la altă școală, să nu participe la activități cu colegii.

Astfel, este extrem de important ca familia să-l ajute pe copil să înțeleagă situația creată și să-l îndrume spre dezvoltarea unor relații sănătoase cu colegii.

### **Ce trebuie să facă un copil supus bullying-ului în școală:**

1. Informează profesorul/dirigintele, insistă să fie analizat cazul și să se ia măsuri.
2. Cere ajutorul părinților. Nu este nimic rușinos în a o face!
3. Nu trebuie să răspundă prin bullying!
4. Dacă nu poate fi ajutat de angajații școlii și colegi, trebuie să se adreseze organelor de poliție ori altei organizații competente și să depună o plângere. Copilul nu trebuie să rezolve problema prin violență!

### **Recomandări și soluții de combatere:**

#### ***Pentru pedagogi***

– Aplicarea de metode nonformale de educație anti-bullying, cum ar fi jocurile de rol, prin care copiii să înțeleagă manifestările și riscurile acțiunii de bullying.



- Discutarea subiectului la orele de dirigenție, în cadrul unor dezbateri în comunitate, în vederea conștientizării esenței și a consecințelor grave ale acestuia.
- Organizarea de întâlniri cu psihologi sau cu persoane implicate în acte de bullying și care au reușit să depășească situația, ca exemplu de bună practică.
- Informarea copiilor despre mecanismul comportamentului: anunțarea imediată a unui adult (profesor, director, învățător, consilier școlar, mediator școlar, supraveghetor/părinte) ori de câte ori este constatat un act de bullying asupra unui coleg.

#### ***Pentru elevi***

- Acțiuni de protecție în cazul când elevii sunt supuși bullying-ului: să aplice gluma, să ignore, să se retragă din mediul agresiv.
- Comportamentele colegilor atunci când cineva este maltratat: fii alături de el, implică-l în activități extrașcolare, așază-te într-o bancă cu el, petreceți-vă recreațiile împreună, mergeți spre școală și spre casă împreună ș.a.

### **O problemă majoră este cyberbullying-ul sau hărțuirea online.**

*Alarmant este faptul că circa 30 la sută din copiii chestionați au transmis poze persoanelor cunoscute doar pe Internet, primind de la acestea propuneri indecente.*

Printre acțiunile riscante întreprinse de către adolescenți pe Internet se numără:

- căutarea prietenilor în mediul online (31,4%),
- procurarea unor lucruri în magazinele din mediul online (31,2%),
- cumpărarea jocurilor online (13,4%),
- trimiterea de fotografii/secvențe video persoanelor cunoscute (13,1%),
- încredințarea parolei de la poșta electronică sau de la profilul de socializare altor persoane (12,1%),
- schimb de date personale (număr de telefon, adresă de domiciliu, date despre părinți etc.) (8,3%).

*O parte semnificativă dintre copii nu cunosc riscurile unor astfel de comportamente.*



Întrucât majoritatea copiilor nu știu cum să reacționeze corect, cum să se protejeze de hărțuire și cum să nu le permită abuzatorilor să-i afecteze emoțional, specialiștii propun câteva recomandări menite să reducă efectele negative ale fenomenului cyberbullying:

- Victima are nevoie de aliați. Adulții, profesorii, părinții, rudele care să îi ofere suport necondiționat și încredere.
- Victima trebuie să semnaleze orice acțiune care a avut loc asupra sa
- Părinții, rudele, profesorii trebuie să conștientizeze existența fenomenului, să știe să identifice comportamentul schimbat al victimei și să intervină când stabilesc efectele cyberbullying-ului în conduita acesteia.
- Trebuie verificat orice semn care indică modificări ale stării psihologice, cum ar fi: depresia, anxietatea socială, izolarea, stima de sine scăzută, reacții negative și stres.
- Este util ca victima să reușească să impună limite. De la blocarea și raportarea abuzatorului pe rețelele de socializare, la schimbarea parolelor sau a numărului de telefon, până la intervenții directe, efectuate într-o manieră cât mai asertivă, fără a-i oferi agresorului satisfacția pe care o caută. Cel care hărțuiește va fi mulțumit dacă îi provoacă victimei suferință. Astfel, se va evita afișarea oricărei urme care dă de înțeles că aceasta a fost afectată.

Siguranța copiilor pe Internet presupune securitatea acestora în mediul virtual și posibilitatea utilizării fără riscuri a tuturor oportunităților.

### **Cum arată cyberbullying-ul?**

- Primirea unor mesaje răutăcioase de la persoane cunoscute sau de la necunoscuți.
- Primirea unor mesaje amenințătoare sau jignitoare prin intermediul rețelelor sociale,
- Răspândirea unor poze/video cu scopul de a jigni/stânjeni.
- Răspândirea de zvonuri prin SMS sau prin aplicații.
- Furtul parolelor pentru preluarea conturilor.



- Crearea unui profil fals cu pozele cuiva sau postarea de comentarii ca venind din partea persoanei respective.

Cyberbullying-ul este foarte neplăcut, pentru că poate fi public, poate fi văzut de foarte multă lume, este greu de retras de pe Internet, nu poate fi controlat. Postat online, acesta poate avea impact asupra viitorului persoanei.

### **Cum poate afecta cyberbullying-ul?**

O persoană care este hărțuită online poate fi supusă la multe trăiri negative, precum:

- sentimente de vinovăție;
- neputința de a scăpa de situație;
- singurătate, neajutorare;
- excludere;
- depresie, supărare și respingere;
- frică și nesiguranță;
- anxietate și stres.

### **Cum trebuie să te protejezi?**

- Nu posta informații personale, precum adresa de domiciliu sau numărul de telefon, nu le împărtăși unor persoane necunoscute.
- Ai grijă ce poze postezi sau distribui.
- Păstrează parolele doar pentru tine.
- Nu răspunde unor mesaje atunci când ești nervos sau supărat. Un răspuns poate încuraja hărțuitorul să continue.
- Deloghează-te pentru o perioadă de timp.
- Raportează și blochează persoanele care te deranjează.

### ***Ce înseamnă să fii responsabil online?***

- să fii politicos, ca și în viața reală – la școală, în curte sau la locul de joacă;



- să nu le oferi străinilor date de ordin personal (nume, adresă etc.);
- să nu răspunzi la mesajele ce vin din partea unor persoane necunoscute

**!Cazurile suspecte sau de abuz trebuie raportate poliției !**

## ***7.CONSUMUL DE SUBSTANȚE NOCIVE. CONSECINȚE ASUPRA SĂNĂTĂȚII***

Drogurile sunt substanțe care schimbă starea mentală sau fizică a unei persoane, acționând prin grăbirea, încetinirea sau modificarea proceselor unui anumit organ. Ele pot influența modul în care funcționează creierul, cum te simți și te porți, percepțiile tale și simțurile. Acest lucru le face imprevizibile și periculoase, provocând dependență psihică și fizică. Efectele drogurilor sunt diferite pentru fiecare persoană și fiecare tip de drog. Alcoolul, tutunul și drogurile sunt substanțe nocive.

Pot dăuna sănătății și duc la dependența de substanțele care le induc. Persoanele care trăiesc momente grele sunt cele mai expuse riscului de a căuta plăcerea în alcool, tutun, droguri sau în jocuri de noroc, devenind dependente de acestea.

Dependența **psihică** apare atunci când orice substanță care îți induce o senzație de bine, mai mult sau mai puțin falsă, activează sistemul de recompensare a creierului, care eliberează dopamină sau serotonină, responsabile pentru starea de spirit a omului. Astfel, dacă persoana întrerupe brusc consumul, se va simți deprimată, neliniștită, va avea insomnii, iar puterea de concentrare va scădea dramatic.

Dependența **fizică** intervine atunci când organismul simte din ce în ce mai des nevoia de a consuma o anumită substanță, și în cantități din ce în ce mai mari. Creierul se obișnuiește în timp cu substanța respectivă și nu mai reacționează cu aceeași cantitate de plăcere, așa încât doza trebuie crescută treptat, pentru a-și asigura plăcerea constantă. Atunci când persoana respectivă renunță brusc la substanța ce îi provoacă dependența, se instalează sevrajul.



### **Factorii care cresc riscul pentru consumul de droguri / substanțe toxice:**

Există diferiți factori – personali, familiali sau sociali – care cresc, într-un fel sau altul, riscul pentru consumul de droguri. În astfel de cazuri, utilizarea drogurilor duce la dependență și abuz cronic.

#### **Factori de risc de ordin personal:**

- Factori **genetici**: Narcomanii au, de cele mai multe ori, un istoric familial de consum al drogurilor. Cercetările medicale demonstrează faptul că există diferiți factori predispozanți de ordin genetic care, în combinație cu factorii de mediu, pot duce la apariția abuzului de droguri.
- Tipul de **personalitate** și **temperamentul**: Adolescenții cu un comportament rebel, rezistent la autoritatea părinților, care prezintă sentimente de vinovăție sau de eșec, au o predispoziție aparte pentru consumul de droguri.
- Diferite **afecțiuni**: Adolescenții cu afecțiuni psihice – deficitul de atenție asociat cu hiperactivitatea, tulburări de comportament, depresie cronică, represie (ascunderea anumitor sentimente), sindromul stresului posttraumatic sau tulburări anxios-depresive – sunt mai predispuși pentru consumul de droguri. Acesta, la rândul său, le poate agrava starea de sănătate.
- **Tentația**, specifică vârstei respective: Adolescenții sunt curioși să afle care sunt senzațiile sau efectele generate de droguri. Anturajul, informațiile eronate din media le stimulează curiozitatea – deseori, pentru a încerca aceste substanțe, este destul un mic impuls.
- **Vârsta mică** la prima utilizare. Folosirea tutunului și a drogurilor la vârste fragede crește considerabil riscul apariției abuzului și a dependenței.

#### **Factori de risc familiali:**

- Istoricul familial de utilizare a substanțelor toxice: Un studiu în domeniu arată că un adolescent ai cărui părinți consumă droguri este supus unui risc de **3 ori mai mare** să dezvolte dependență decât restul adolescenților.



- Viața familială dezorganizată: Adolescenții din familii în care există conflicte, abuzuri fizice sau sexuale, stres psihic intens presupun un risc mai mare de a consuma droguri. Compensarea pe plan emoțional și căldura familială sunt de o importanță majoră în familiile care încearcă să evite astfel de abuzuri.
- Implicarea inadecvată a părinților în educația și viața adolescentului: Extremele educaționale, precum pedepsele grave (deseori corporale) sau permisivitatea exagerată a părinților, sporesc riscul pentru abuzuri.

Printre semnele care pot apărea odată cu abuzul de droguri se numără:

 **Semne fizice:**

- Pierderea apetitului și scăderea inexplicabilă în greutate
- Hiperemia conjunctivală, utilizarea necorespunzătoare și frecventă a picăturilor pentru ochi și a odorizantelor bucale (guma de mestecat); Oboseală excesivă sau energie neobișnuită
- Infecții frecvente, răni care se vindecă greu
- Nas congestionat sau sângerări nazale frecvente (în cazul drogurilor inhalate)
- Piele palidă sau modificări ale culorii pielii

 **Semne comportamentale:**

- Izolarea de familie și prieteni
- Modificări bruște de dispoziție (de la iritabilitate la euforie)
- Comportament agresiv sau ostil
- Dificultăți de concentrare și memorie
- Pierderea interesului pentru activitățile obișnuite (școlare, extrașcolare, hobby-uri, sport)
- Minciuni frecvente sau comportament secret
- Neglijență față de igienă și aspectul personal
- Dezinteresul și lipsa unor planuri de viitor



#### **Semne emoționale:**

- Anxietate sau paranoia
- Depresie sau apatie
- Lipsa motivației și a energiei

#### **Semne sociale:**

- Absenteismul și performanță slabă școlară sau la locul de muncă
- Împrumuturi frecvente de bani fără explicație
- Comportament ilegal sau riscant
- Anturajul nou, prieteni care nu sunt prezentați familiei

### **Consecințele nocive ale consumului de substanțe toxice:**

**Tutunul:** fumatul duce la intoxicarea organismului cu substanțe otrăvitoare. Prin arderea unei țigări se inhalează **cel puțin 70** sunt cunoscute ca fiind cancerigene, conform Organizației Mondiale a Sănătății (OMS) și altor surse medicale. Aceste toxine provoacă efecte dezastruoase pentru organele interne: plămâni, cavitatea bucală, inimă, sistemul digestiv. De asemenea, și fumatul pasiv poate avea efecte extrem de grave asupra sănătății, în special pentru persoanele expuse frecvent.

O țigară aprinsă elimină peste 7000 de chimicale, dintre care aproximativ 250 sunt toxice:

- nicotina, care creează dependență prin stimularea receptorilor din creier, provocând o reacție chimică ce induce senzația de plăcere și relaxare. Dependența de nicotină face renunțarea la fumat extrem de dificilă. Pe termen lung, contribuie la creșterea tensiunii arteriale și la boli cardiovasculare
- sute de substanțe otrăvitoare care încarcă organismul, printre care arsenic, benzen, cadmiu, azbest, monoxid de carbon, fenol și cianuri
- gudron, un reziduu lipicios care se adună în straturi de culoare maronie pe dinți, pe degete și pe plămâni, împiedicând respirația și deteriorând dantura

Nicotina este unul dintre cele mai des folosite droguri psihoactive, după alcool.

Dependența de nicotina apare atunci când o persoană are nevoie compulsivă (necontrolabilă)



psihica, fizica si/sau sociala pentru a consuma nicotina.

Cantitatea si frecventa consumului de nicotina creste (de exemplu, o persoana care fuma un pachet va ajunge sa fumeze 2 pachete, datorita instalarii tolerantei).

Persoanele dependente de nicotina nu reusesc sa renunte datorita fenomenului de sevraj: stare de rau, crestere in greutate, o dorinta puternica de a consuma nicotina, iritabilitate, tremor la nivelul degetelor. De aceea, recaderile la persoanele care incearca sa renunte la fumat sunt numeroase. Aceste fenomene pot sa apara la cateva ore dupa ultimul fum de tigara si pot dura pana la o saptamana. Moleculele de nicotina actioneaza la nivelul fiecarei celule ale organismului. Aceasta poate creste salivatia, creste cantitatea de acid si motilitatea stomacului, creste frecventa batailor inimii si presiunea arteriala.

La nivelul celulelor nervoase, aceasta actioneaza ca un stimulent psihomotor, inducand starea de alerta, creste puterea de concentrare, creste atentia si scade senzatia de foame.

### **Efecte pe termen mediu și lung:**

#### *Plămâni:*

- fumatul este responsabil pentru 80-90 % dintre bronhopneumoniile cronice obstructive-obstrucție cronică a căilor respiratorii
- fumatul este responsabil de 85% dintre cancerale bronhopulmonare, de apariția bronșitei cronice, inflații ale gâtului, nasului și alte infecții respiratorii
- efectele pot dura până la 20 de ani de la renunțare

#### *Inima și vasele de sânge*

- Fumatul este raspunzator de 30% dintre decese prin boli cardiovasculare.
- Monoxidul de carbon din fumul de tigara contribuie semnificativ la creșterea nivelului de colesterol din sange, care duce în final la depunerea acestuia pe pereții vaselor de sange.
- Fumatul cauzeaza de asemenea rigidizarea peretilor arteriali. Astfel, oxigenul ajunge mai greu la mușchi, iar fumatul poate contribui la riscul de artrită.
- Nicotina din tigari creste presiunea sangelui, bataile inimii si cerinta de oxigen a muschiului



inimii. Provoaca, de asemenea, constricția vaselor, ceea ce poate duce la infarct miocardic.

- Sangele se coagulează mai repede la fumatori decât la nefumatori, ceea ce poate duce la formarea unor cheaguri care pot duce la astuparea vaselor de sange și apariția infarctului. Efectele pot dura până la 15 de ani de la renunțare.

### *Cancer*

Fumatul este un factor de risc major pentru dezvoltarea diverselor tipuri de cancer, inclusiv:

- **Cavitatea bucală și căile respiratorii superioare:** buze, limbă, glande salivare, gură, laringe, esofag și faringe.
- **Stomac:** cancer gastric
- **Vezica urinară**
- **Alte organe:** cancer renal, de col uterin și pancreatic.
- **Leucemie:** leucemia mieloidă acută

### *Probleme hormonale*

- Fumatul interferează cu funcția insulinei, contribuind la **rezistența la insulină** și la **diabetul de tip 2**, crescând totodată riscul de **boli cardiovasculare** și **obezitate**.
- La femei:
  - Fumatul reduce nivelul de estrogen, ceea ce poate contribui la **scăderea densității osoase** (osteoporoză) și la **menopauza precoce** (în medie cu 5 ani mai devreme decât la o nefumătoare)
  - Poate cauza **neregularități menstruale** și reduce fertilitatea.
  - Fumatul poate afecta nivelurile de prolactină, interferând cu capacitatea de a alăpta sau contribuind la probleme legate de ciclul menstrual.
- La bărbați:
  - Poate reduce nivelul de testosteron, afectând **libidoul** și **calitatea spermei**, ceea ce duce la **infertilitate**.



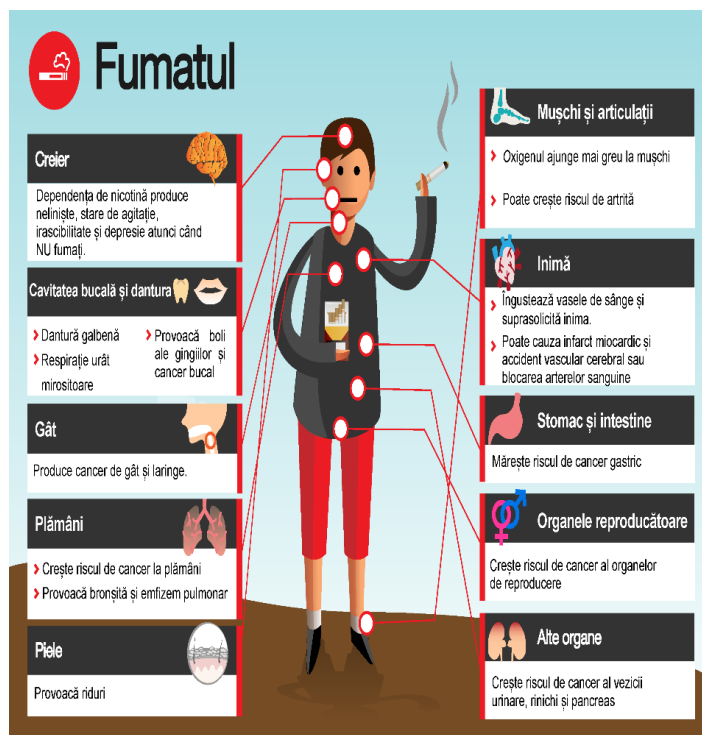
### **Alte efecte:**

- Eficacitatea medicamentelor este mult redusă la fumatori prin accelerarea metabolizării acestora în ficat, datorită enzimelor activate de substanțele din fumul de țigară.
- Nicotina și alte substanțe din fumul de țigară cresc aciditatea gastrică și reduc fluxul de sânge la nivelul mucoasei stomacului, favorizând apariția gastritelor, ulcerelor duodenale și gastrice.
- Fumatul degradează colagenul și elastina din piele, ducând la riduri premature și pierderea elasticității pielii.
- Fumatul este asociat cu sforaitul și apneea în timpul somnului, iar expunerea la fumat pasiv crește semnificativ riscul de sindrom de moarte subită a sugarului (SIDS), prin afectarea dezvoltării pulmonare și creșterea sensibilității la infecții.
- Vocea răgușită la femei apare de 17 ori mai frecvent la fumatoare. Pilozitatea facială mai frecventă, îngălbenirea tegumentelor degetelor, a unghiilor și impregnarea cu miros de tutun apar de asemenea la fumatori

### **Fumatul pasiv:**

Inspirarea regulată a fumului de țigară de către nefumători este extrem de dăunătoare pentru sănătate, efectele fumatului pasiv fiind grave, mai ales pentru copii și persoane vulnerabile.

Fumul de țigară conține vapori și particule toxice care sunt periculoase atât pentru fumători, cât și pentru persoanele din apropiere. Nefumătorii expuși la fumul pasiv prezintă un risc crescut de boli pulmonare și cardiovasculare. Când un nefumător





trăiește alături de un fumător (de exemplu, în căsătorie), riscul său de a dezvolta cancer pulmonar și boli cardiovasculare **crește semnificativ**, în multe cazuri ajungând să se dubleze.

Copiii și sugarii au țesuturi sensibile, care sunt ușor afectate de fumatul pasiv. Ei pot dezvolta alergii, astm, bronșite cronice și alte afecțiuni respiratorii. Copiii proveniți din familii de fumători sunt mai frecvent spitalizați pentru bronșită și pneumonii în primul an de viață. De asemenea, ei prezintă mai multe infecții respiratorii acute în primii doi ani de viață și au mai frecvente infecții cronice ale urechii, tuse și expectorație.

**Fumatul terțiar (rezidual)** se referă la toxinele care rămân pe suprafețe (mobilă, haine, pereți) după ce o țigară a fost stinsă. Aceste toxine pot fi inhalate sau absorbite prin piele, reprezentând un risc suplimentar, mai ales pentru copii și sugari.

### **I. Țigările electronice:**

În căutarea unei alternative la fumatul tradițional, dovedit deja ca un factor major de risc pentru sănătate, au apărut diverse tipuri de țigări bazate pe sisteme diferite. **Cu toate acestea, până în prezent, nu există dovezi științifice suficiente care să confirme că aceste alternative sunt complet sigure pentru sănătate.** Putem afirma cu certitudine că nu există nicio variantă „sigură” de fumat.

Țigara electronică este un dispozitiv pe bază de baterii, folosit pentru a inhala aerosoli, care, de obicei, conțin nicotină, arome și alte substanțe chimice. Spre deosebire de țigarile tradiționale, țigările electronice nu conțin tutun.

### **Ce efect au țigările electronice asupra sănătății?**

Țigările electronice sunt destul de noi pe piață (17 ani), deci este necesară o perioadă mai mare (30-50 de ani) de cercetare asupra efectelor lor pe termen lung.



Totuși, efectele nocive ale Țigărilor electronice se pot regăsi la nivel **cardiovascular, respirator și comportamental**.

#### **Sistemul cardiovascular:**

- inhalarea nicotinei poate duce la creșterea tensiunii arteriale și a frecvenței cardiace;
- conțin substanțe toxice (acetaldehidă, acetonă, acroleină, formaldehidă și butanol) care pot afecta reglarea tensiunii arteriale, coagularea sângelui și pot conduce la ateroscleroză;
- inhalarea aerosolilor cu diverse arome poate produce inflamație cronică la nivel pulmonar, ceea ce crește totodată riscul de apariție a bolilor cardiovasculare;
- aerosolul produs de Țigările electronice este considerat mai puțin nociv decât fumul de Țigară tradițional pentru sistemul cardiovascular, dar nu este lipsit de riscuri;

#### **Sistemul respirator:**

- propilenglicolul este un alcool folosit în industria alimentară, nefiind clasificat ca iritant pulmonar, însă chimicalele derivate din el, ce se găsesc în aerosolul Țigării electronice, pot produce inflamații ale tractului respirator, având ca efect afectarea pulmonară (bronșita, fibroza, pneumoconioza și alte boli asociate);
- deși efectele dăunătoare ale Țigării electronice sunt cunoscute, până în momentul de față, ele sunt considerate mai puțin îngrijorătoare din punct de vedere pulmonar decât cele ale Țigării clasice;

#### **Efecte cancerigene:**

- aerosolul Țigării electronice poate emite inductori neoplazici; aceștia pot produce diferite forme de cancer pulmonar, orofaringian și de tract respirator, totuși, nivelul concentrației acestora este în limitele admise ca fiind sigure



### Efecte comportamentale:

- utilizarea Țigărilor electronice ce conțin nicotină poate duce la schimbări comportamentale ca rezultat al adicției și dependenței;
- expunerea prenatală la compușii din Țigările electronice, inclusiv nicotină, poate avea efecte asupra dezvoltării comportamentale a copilului. Cu toate acestea, **cercetările privind toxicitatea nicotinei în perioada prenatală sunt limitate;**

### Efecte asupra mediului:

- Țigările electronice generează deșeuri electronice (baterii, componente metalice) și deșeuri plastice (cartușe, rezervoare), care sunt dificil de reciclat, iar lichidele de reîncărcare pot contamina mediul dacă nu sunt eliminate corespunzător;

### De reținut!

1. Țigările electronice sunt frecvent promovate ca alternative "sigure", ceea ce poate induce o **percepție greșită asupra riscurilor**. Aromele atractive (fructe, dulciuri etc.) sunt adesea ținute către tineri, ceea ce crește rata de utilizare în rândul acestora, în timp ce studiile arată că utilizarea Țigărilor electronice poate crește probabilitatea ca tinerii să înceapă să fumeze Țigări clasice.
2. Eficacitatea, siguranța și consecințele pe termen lung asupra sănătății privind Țigara electronică nu au fost încă pe deplin stabilite. **A fi mai „bune” decât Țigările clasice nu înseamnă că nu reprezintă un pericol pentru sănătate.**
3. **Niciun grad de expunere la substanțe carcinogene nu este fără risc.**
4. Majoritatea Țigărilor electronice conțin **nicotină**, substanță care creează dependență și care s-a dovedit că afectează dezvoltarea cerebrală a tinerilor.
5. Țigările electronice pot fi modificate pentru a conține THC (tetrahidrocanabinol), principala substanță psihoactivă din marijuana, fără a putea fi sesizată inițial diferența de către consumator, crescând astfel semnificativ riscurile asociate consumului.
6. Țigările electronice **nu sunt recomandate adolescenților, tinerilor adulți, femeilor însărcinate sau adulților nefumători.**



7. Dacă nu ați fumat niciodată țigară electronică sau alte produse pe baza de tutun, **nu este recomandat să încercați.**
8. **Persoanele care folosesc țigară electronică în locul celei clasice în încercarea de a se lăsa de fumat ajung, de multe ori, să fumeze ambele feluri de țigări** – arată un studiu recent al CDC (Centrul pentru Prevenirea și Controlul Bolilor).
9. Deoarece fumatul chiar și a unei singure țigări pe zi este dăunător sănătății, **este important să renunțați definitiv la fumat!**



**II. Băuturile alcoolice:** băuturile care conțin alcool în diferite concentrații: berea, vinul, aperitivele, spirtoasele (în ordine crescătoare).

Conținutul în alcool al diverselor băuturi este variabil, de la 5% în cazul berii, 10-15% în cazul vinurilor, până la 30-40% pentru băuturi spirtoase. Alcoolul are 7 kcal pe fiecare gram consumat. E de reținut ca acestea sunt calorii “goale”, adică energie fără aport de vitamine, minerale sau proteine. Alcoolul este o neurotoxina, ceea ce înseamnă că poate “otrăvi” creierul. El poate afecta modul în care organismul asimilează vitamina B, împiedicând astfel funcționarea normală a creierului.

Deoarece toleranța la alcool este diferită, este greu de stabilit care sunt cantitățile ce pot fi consumate fără risc de apariție a efectelor secundare. Cu toate acestea autoritățile în domeniu au încercat să stabilească anumite limite. Acestea sunt maxim 2 doze/zi pentru un bărbat sănătos și doză/zi pentru femei, permise ocazional. O doză este reprezentată de: 330 ml bere sau 150 ml vin sau 50 ml băuturi spirtoase.



În **doze mici**, alcoolul provoacă un sentiment de veselie, dar și diminuează autocontrolul, reduce capacitatea de evaluare a riscurilor și de autoapărare.

La **doze mai mari**, apare somnolența, scade tensiunea nervoasă și anxietatea.

De asemenea, alcoolul în exces cauzează dependență. Pe termen lung, alcoolul afectează echilibrul neurotransmițătorilor din creier: provoacă senzația de relaxare și diminuează starea de alertă.

Creierul începe să se bazeze pe alcool pentru a menține acest echilibru, ceea ce duce la dependență fiziologică.

#### **Efectele consumului de alcool pe termen scurt includ:**

- tulburări ale vederii și auzului;
- scăderea capacității de coordonare a membrilor;
- distorsionarea capacității de percepere a emoțiilor și gândirii;
- distorsionarea capacității de gândire și de luare a deciziilor;
- respirație urât mirositoare;
- integrarea în cercuri sociale nefavorabile dezvoltării corespunzătoare a unui tânăr.

#### **Efecte pe termen lung:**

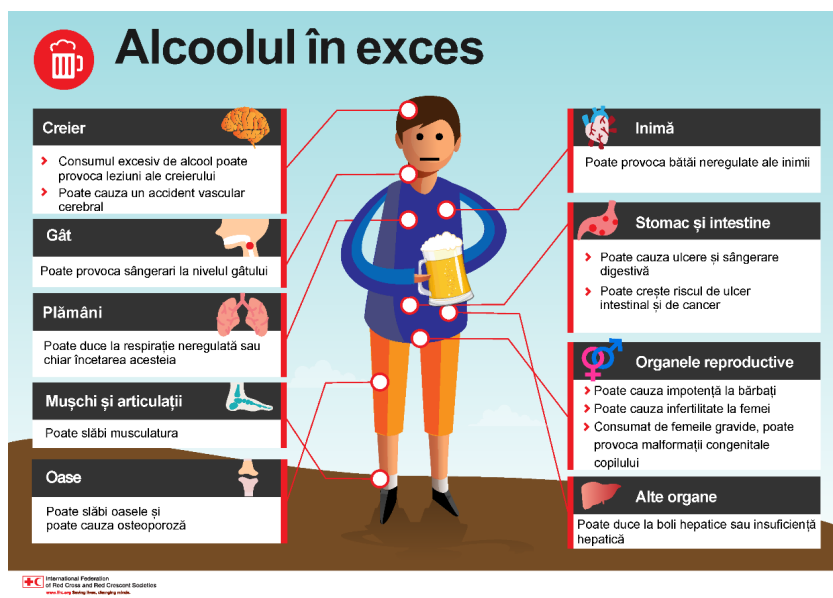
- ciroza sau cancer al ficatului;
- pancreatita pierderea poftei de mâncare;
- deficiența în ceea ce privește aportul de vitamine;
- dureri stomacale;
- leziuni la nivelul sistemului nervos și al inimii;
- pierderi de memorie;
- imunitate slăbită, crescând susceptibilitatea la infecții;
- impotență;
- anxietate, depresie, gânduri de suicid, deliruri de gelozie și de persecuție cu halucinații auditive și vizuale (aud și văd lucruri care nu există).



*Alcoolismul poate duce la:*

- suferința copiilor, destrămarea familiei;
- închidere în sine, iritabilitate, violență, inclusiv asupra minorilor;
- probleme la locul de muncă, absențe;
- datorii, sărăcie, pierderea locuinței;
- accidente casnice, de muncă, rutiere;
- costuri pentru invaliditate.

Consumul de alcool la vârste fragede poate afecta procesul de învățare și performanțele școlare, încetinind semnificativ dezvoltarea creierului. Un studiu, care a evaluat memoria pe termen scurt a unor copii cu vârste cuprinse între 15 și 16 ani, din care o parte erau dependenți de alcool, a dovedit că aceștia memorează mai greu cuvinte și forme geometrice simple decât cei care nu au o problemă cu consumul de alcool. Nu în ultimul rând, alcoolul consumat de către copii poate duce la probleme cronice de sănătate deoarece corpul nu este complet dezvoltat, fiind astfel mult mai grav afectat.





### III. Drogurile

Drogurile sunt substanțe create artificial, atât prin extracție, cât și prin sinteză chimică, efectele lor fiind mult mai puternice decât cele ale plantelor din care provin.

Drogul poate pătrunde în organismul uman prin:

- injectare
- inhalare
- ingerare

Metoda de introducere influențează felul în care acesta va afecta persoana. Spre exemplu: injectarea duce drogul direct în fluxul sanguin, având efecte rapide, în timp ce prin ingerare acesta trece prin sistemul digestiv, întârziind efectele.

*În funcție de efectele pe care le produc, există mai multe tipuri de droguri:*

#### 1. Depresoare:

- transmit creierului mesaje care îi vor încetini activitatea
- determină încetinirea ritmului cardiac și respirator, scăderea tensiunii arteriale, lipsa concentrării și coordonării
- exemple: alcool, canabis, heroina, ketamina, solvenți, inhalanți

#### 2. Stimulante

- transmit creierului mesaje care îi vor accelera activitatea
- determină creșterea ritmului cardiac și respirator, creșterea tensiunii arteriale și a temperaturii corpului, stare generală de alertă, nivel de energie crescut
- exemple: cofeina, nicotina, amfetamine, cocaina, ecstasy

#### 3. Halucinogene

- acționează asupra creierului distorsionând realitatea, astfel că persoana crede că aude, vede, gustă sau atinge lucruri care nu există
- exemple: LSD, ecstasy, ciuperci

#### 4. Etnobotanice

- sunt droguri psihoactive ilegale constând din amestecuri de ierburi uscate, diverse părți de plante și compuși chimici care mimează efectele canabisului
- produc stare de amețală, agitație psihomotorie, tremor, delir, halucinații



Drogurile domină existența individului și exclude alte activități. Decesele, bolile și dizabilitățile generate de abuzul de substanțe sunt mai dese decât cele ce au la bază cauze de ordin medical. Oamenii ce suferă de adicție de substanțe prezintă un risc mult mai mare pentru răni neintenționate, accidente, violență domestică, probleme medicale și deces.

### **Probleme de sănătate:**

Impactul abuzului/dependenței de droguri poate fi pe termen lung, afectând aproape toate organele corpului uman.

Folosirea acestora poate duce la:

- slăbirea sistemului imunitar, creșterea riscului unor infecții;
- probleme cardiovasculare (tulburări ale ritmului cardiac, atacuri de cord etc.);
- distrugerea venelor, infecții ale sistemului vascular și ale valvelor inimii (în cazul drogurilor injectabile);
- stări generale de rău, vomă și dureri abdominale;
- afectarea ficatului, deteriorarea semnificativă sau pierderea funcțiilor acestuia;
- crize, atacuri cerebrale și deteriorare cerebrală extinsă – pot afecta toate aspectele vieții, cauzând probleme de memorie, de atenție și de natură decizională, confuzie mintală și afecțiuni permanente ale creierului.
- probleme comportamentale: paranoia; agresivitate; halucinații; dependență; judecată defectuoasă; impulsivitate; pierderea controlului.
- Substanțele halucinogene induc halucinații; generează depersonalizarea, distorsionarea percepției binomului spațiu-timp, determinând manifestări de intensitate psihotică asemănătoare schizofreniei.

**Supradoza** apare atunci când un drog este consumat în cantități și/sau concentrații mari ceea ce provoacă afecțiuni grave sau chiar moartea.

*Semnele supradozei de substanțe stimulante:*



- convulsii
- dureri în piept
- leșin
- vomă
- psihoză- anxietate, halucinații, agresivitate
- lipsă de conștiență
- stop cardio-respirator

*Semnele supradozei de substanțe depresoare:*

- paloare sau albăstrire- inițial în jurul buzelor, la nivelul unghiilor
- vomă
- victima pare că sforăie sau se îneacă
- lipsă de conștiență
- stop cardio-respirator

**În caz de intoxicație acută cu substanțe nocive (alcool, droguri, tutun ș.a.), se solicită serviciul de urgență – 112.**

### **Mituri privind consumul de substanțe nocive:**

Despre alcool, tutun și droguri circulă o mulțime de mituri, care nu au nicio legătură cu realitatea.

 **Mit. Alcoolul în cantități mici nu poate face rău.**

Pentru unele persoane – copii, adolescenți, femei gravide, mame care alăptează, bolnavi, șoferi etc. – alcoolul este periculos în orice cantitate. Singura certitudine științifică este că nu există o măsură „ideală” sau rezonabilă pentru consumul de alcool. Reducerea sau eliminarea completă a acestuia scade riscul de cancer, de boli ale tractului digestiv și cardiovasculare.

 **Mit. Consumul de alcool în cantități mici face parte dintr-un stil de viață sănătos.**

Consumul de alcool crește riscul de boli cardiovasculare, de hepatită, de cancer, provoacă dependență. Conform cercetărilor medicale, alcoolul, indiferent de cantitatea ingerată, poate cauza



cel puțin șapte tipuri de cancer: oral, esofagian, faringian și laringian, hepatic, la intestinul gros (colon și rect) și de sân.

 ***Mit. Băuturile închise la culoare sunt mai sănătoase.***

Berea brună sau vinul roșu au în componența lor mai mulți antioxidanți decât berea blondă și vinul alb, precum și mai multe substanțe chimice, adăugate pentru îmbunătățirea procesului de fermentare. Prin urmare, șansele să suferi de mahmureală sunt mai mari atunci când consumi băuturi închise la culoare.

 ***Mit. Dacă ești mahmur, te ajută un duș rece și o cafea tare.***

Cafeaua nu face decât să te energizeze, la fel și dușul rece. Odată ce efectele lor trec, mahmureala și oboseala își spun din nou cuvântul. Într-adevăr, dușul și cafeaua te vor face să te simți puțin mai bine, însă nu te vor ajuta să elimini mai repede alcoolul din organism, ci doar vor masca ușor urmările lui.

 ***Mit. Zeama de murături alungă mahmureala.***

Acesta este unul dintre cele mai eronate și răspândite mituri. Medicii atrag atenția că moarea îți poate face mai mult rău decât bine. Conținutul ridicat de sare te deshidratează și mai mult și, chiar dacă moarea îți stinge setea, nu îți oferă suportul necesar pentru refacere. Cel mai bun lichid pe care îl poți consuma după o petrecere este apa, iar dacă simți nevoia de ceva acru, adaugă în ea puțin suc de lămâie.

 ***Mit. Alcoolul îmbunătățește digestia, deoarece stimulează secrețiile gastrice.***

Alcoolul crește apetitul, deci și numărul de calorii ingerate. Din păcate, este un produs de fermentare a carbohidraților care furnizează 7 calorii/gram, adică aproape dublu comparativ cu proteinele. Cu alte cuvinte, acesta ne afectează silueta, favorizând îngrășarea, nu pierderea kilogramelor.

 ***Mit. Alcoolul „merge bine” cu mesele copioase.***

Alcoolul, mai ales în asociere cu mesele consistente, afectează întreg tractul digestiv (esofagul, stomacul, ficatul, pancreasul, colecistul); poate să reactiveze boala de reflux gastroesofagian, să precipite apariția ulcerului, să producă o criză de colecist sau de pancreatită. Mai mult, acesta poate provoca tulburări de ritm cardiac, palpitații sau fibrilații. Alimentele grase însă nu te vor ajuta mult



în prevenirea durerilor de cap de a doua zi. În plus, ficatul fiind suprasolicitat, s-ar putea să ai parte de consecințe și mai neplăcute.

 **Mit. O băutură înainte de somn funcționează ca un somnifer natural!**

Alcoolul te poate trimite la culcare mai repede, dar prezența lui în organism nu îți va asigura un somn liniștit și de durată. Deci oricum te vei odihni mai puțin.

 **Mit. Fumatul te relaxează.**

În realitate, pe lângă faptul că țigările nu relaxează, toxinele conținute afectează sistemul nervos și cauzează schimbări bruște de dispoziție. Deși poate produce o senzație temporară de destindere, în timp fumatul are efecte nedorite.

 **Mit. Câteva țigări pe zi nu îți pot face niciun rău.**

Deși efectele negative nu vor fi la fel de agresive ca în cazul consumului excesiv de tutun, sănătatea ta va fi afectată semnificativ, chiar dacă fumezi numai câteva țigări pe zi. Dacă fumezi mult, riscul de a suferi de cancer pulmonar crește dramatic. Consumul moderat de tutun este asociat dezvoltării bolilor cardiovasculare.

 **Mit. Dacă ești sănătos, tutunul nu are efecte nocive asupra ta.**

Din cauza acestui mit, mulți sunt convinși că nu vor fi afectați de toxinele din țigări. Totuși, un om perfect sănătos, dacă va începe să fumeze, își va pune în pericol calitatea vieții.

 **Mit. Țigările „light” sunt mai puțin dăunătoare**

Acesta este unul dintre cele mai frecvente și mai periculoase mituri despre tutun. Țigările „light”, care sunt foarte populare, au un conținut mai scăzut de nicotină și de gudron. Cu toate acestea, ele sunt la fel de periculoase, deoarece fumul și toxinele afectează căile respiratorii.

 **Mit. Mișcarea stimulează eliminarea toxinelor provenite din tutun.**

Deși o parte din toxine sunt eliminate prin transpirația produsă atunci când facem mișcare, restul nu părăsesc sângele și organele excretoare. Asemenea substanțe se acumulează în țesuturi și, în timp, reduc performanțele sportive.

 **Mit. Este imposibil să te lași de fumat.**

Nu este adevărat! Deși poți să experimentezi simptomele sevrajului, să renunți la țigări nu este un obiectiv imposibil de realizat. Fumătorii care încearcă să scape de acest obicei vor fi nevoiți să



depășească o serie de reacții neplăcute, printre care se numără irascibilitatea și anxietatea, deoarece creierul lor tânjește după o doză de nicotină. În ciuda acestor probleme, dacă ai parte de susținere și de sfaturi pe potrivă, vei reuși să te lași de fumat.

***✚ Mit. Dacă răul a fost făcut, de ce să te lași de fumat?***

Nu este niciodată prea târziu să renunți la acest viciu, chiar dacă fumezi de mult timp.

Renunțarea la tutun aduce multiple beneficii, indiferent de momentul în care se produce, iar efectele se resimt chiar din primele momente. Abilitatea corpului de a se reface este extraordinară!

***✚ Mit: Țigările electronice nu sunt periculoase.***

Cercetătorii au descoperit că țigările electronice cresc cu o treime riscul de a dezvolta o boală pulmonară în comparație cu persoanele care nu au fumat sau vapat niciodată. Cei care fumau țigări prezentau un risc de aproximativ două ori mai mare de a dezvolta afecțiuni pulmonare cronice în comparație cu cei care nu fumau. În cazul celor care fumau țigări clasice și țigarete electronice, riscul era aproape triplu, a indicat un studiu recent.

***✚ Mit. Dacă fumez canabis, nu sunt dependent.***

Consumul de canabis poate crea dependență – o problemă la fel de serioasă ca orice altă dependență de droguri.

***✚ Mit. Nu pot purta o discuție, dacă nu beau sau nu consum droguri.***

Să socializezi fără a fi ajutat de droguri pare un lucru dificil, dar în cadrul terapiei de grup, al ședințelor cu un psiholog înveți să vorbești cu ceilalți și să crezi din nou în tine.

### **Prevenirea consumului de substanțe nocive:**

Profilaxia consumului de toxice trebuie să înceapă la o vârstă relativ mică (chiar din școala primară) și constă în educația familială corespunzătoare, în încurajarea obiceiurilor sănătoase și în promovarea unei bune comunicări. Respectul de sine, relațiile apropiate și exemplele pozitive cresc încrederea adolescenților și îi încurajează să își stabilească prioritățile, să ia decizii corecte în tot ceea ce fac.

Până la vârsta de 9-10 ani, copilul și-a format o anumită atitudine față de folosirea toxicelor.



Sunt recomandate următoarele **sfaturi în educarea copiilor pentru evitarea consumului de substanțe nocive**:

- oferirea unui model de viață pozitiv
- consumul alcoolului în prezența adolescentului, a Țigărilor sau a drogurilor poate influența negativ opțiunile lui;
- împărtășirea convingerilor proprii – părinții exercită o anumită influență asupra tuturor activităților/acțiunilor adolescentului, de aceea pot folosi mai multe metode prin intermediul cărora să îi explice pericolul și consecințele utilizării toxicelor;
- implicarea activă în educarea copilului. A păstra o legătură emoțională apropiată cu copilul este un lucru destul de dificil, în special la vârsta adolescenței, când acesta aspiră la mai multă independență și intimitate. Este important ca părinții să îi cunoască însă prietenii și cum își petrece timpul liber
- perseverența și corectitudinea față de copil – extremele în educație (toleranță exagerată, pedepse prea aspre) pot crește riscul de consum și de abuz de toxice în viitor. Nu sunt recomandate pedepsele fizice sau psihice, trebuie găsite alte alternative în disciplinarea copiilor (atribuții casnice, limitări în distracții ș.a.);
- încurajarea anumitor activități – părinții trebuie să-și încurajeze copiii în desfășurarea unor activități, cum ar fi: practicarea sportului, frecventarea unor cercuri de studiu, artistice;
- oferirea tuturor informațiilor necesare. Orice părinte trebuie să se informeze din surse sigure (literatură din domeniu, persoane competente etc.) asupra riscurilor utilizării toxicelor.

De asemenea, nu trebuie să compare experiența proprie cu cea a copilului, deoarece fiecare individ este unic în felul său. Suspectând utilizarea toxicelor de către copil, nu trebuie să rezolve singur problema, ci să recurgă la ajutor specializat, deoarece în cazul unui abuz de toxice, acut sau cronic, este necesar tratament specializat (dezintoxicare și psihoterapie). Părinții trebuie să cunoască și semnele fizice sau psihice care apar în abuzul de toxice, pentru a evita în timp util posibilele complicații (tulburări de dezvoltare, tulburări psihice, intoxicații acute cu comă și deces)



### **Educație contra drogurilor:**

Prima regulă a educației împotriva drogurilor este aceea de a înțelege că, dacă sunt direcționați corect și li se aduc argumente științifice, adolescenții pot lua decizii adecvate. Tendința actuală este de a-i informa, pentru luarea unor decizii în cunoștință de cauză.

Mesajele de prevenire a consumului de droguri trebuie să fie clare și directe: scopul este ca adolescenții să înțeleagă pe deplin riscurile și efectele negative pe termen scurt și lung ale consumului de substanțe. Informarea nu doar educă, ci și oferă tinerilor puterea de a respinge influențele negative și de a face alegeri sănătoase.

### ***Modalități prin care putem evita consumul de droguri:***

- ai grijă când îți faci prieteni;
- poți avea și alte păreri decât restul grupului, fără teama că vei fi izolat;
- învață să spui “NU”;
- vorbește-le prietenilor despre adevăratele efecte ale consumului de droguri și fii sigur că le-ai dat de gândit, chiar dacă pe moment nu vor recunoaște acest lucru;
- gândește-te de două ori înainte să accepți o propunere în acest sens;
- “bărbăția” nu stă în cantitatea de alcool sau de droguri consumată;
- părinții ar trebui anunțați imediat că ți s-a propus să consumi droguri sau că ai fost martorul unor asemenea acte;
- în astfel de situații, ajutorul poliției poate fi salvator, de aceea orice întârziere poate agrava consecințele. Doar astfel ne putem salva atât pe noi, cât și pe cei din jurul nostru de consumul de droguri, de alcool, de tutun sau de alte stupefiante.

### **Consiliere și diagnosticare:**

Specialiștii care pot diagnostica și trata abuzul și dependența de substanțe toxice sunt: medicul de familie; pediatrul; psihologul; psihiatrul; toxicologul; asistentul medical școlar; asistentul social.



Dacă medicul bănuiește un eventual abuz de toxice, anamneza și examenul fizic general au o importanță mare în stabilirea diagnosticului. Adolescentul și familia sa au dreptul la intimitate și confidențialitate privind informațiile oferite medicului.

Dacă se suspectează consum de toxice, consultul de specialitate nu trebuie amânat. În tratamentul de specialitate sunt recomandate următoarele:

- începerea cât mai rapidă a tratamentului specializat
- implicarea părinților în tratamentul și recuperarea adolescentului
- terapia familială, deoarece în cazul unui eventual abuz sunt afectați toți membrii familiei. Aceștia trebuie să cunoască implicațiile consumului de droguri, să învețe să își ajute copilul și să îl protejeze de eventualele recidive;
- stabilirea unor planuri de viitor odată cu terminarea tratamentului, ceea ce presupune reevaluarea unor aptitudini care îl pot ajuta pe adolescent să își continue studiile și să își fixeze un scop în viață;

Stoparea consumului de alcool, de țigări sau de droguri este doar primul pas în reabilitarea completă a adolescentului. Deseori există și o dependență psihică pentru substanța respectivă (legată de anumite probleme emoționale), de aceea profilaxia unor eventuale recăderi poate întâmpina dificultăți. Recăderile sunt destul de frecvente în rândul adolescenților cu abuz de toxice și nu trebuie considerate drept un eșec al tratamentului. Majoritatea apar în primele 3 luni după tratament, necesitând reluarea acestuia. Prin urmare, perioada de recuperare poate dura mai mult.

#### **Câteva modalități de evitare a eventualelor recăderi:**

- programul de recuperare prelungit contribuie la dezvoltarea unor abilități ce îl vor ajuta pe adolescent să treacă peste situațiile de criză și eventualele recăderi;
- tratamentul este complet dacă adolescentul nu a consumat toxice mai mult de 1 an (2 ani), această perioadă reclamând o atenție sporită din partea specialistului și a familiei, dat fiind faptul că adolescentul are o vulnerabilitate crescută și riscul recurențelor e mare;
- implicarea în activități extrașcolare sau practicarea unui hobby, pentru a-i ocupa cât mai util timpul liber;



– tratament psihiatric adecvat – adolescenții care au probleme legate de abuzul de substanțe toxice deseori asociază anumite afecțiuni psihice (depresia, hiperactivitatea asociată, deficitul de atenție, stresul posttraumatic ș.a.)

### **Metode de prevenire:**

- Nimeni nu trebuie să își justifice decizia de a nu lua droguri. Fie că aveți un angajament personal puternic, fie pur și simplu nu doriți să consumați droguri, alegerea este a dumneavoastră.
- Dacă vă sunt oferite droguri și nu le doriți, spuneți un "NU" ferm, fără a face o problemă din aceasta.
- Nu este ușor să spui „NU”, dar trebuie să fiți convingători, să susțineți lucrurile în care credeți. Informarea în privința diverselor droguri, de la efectele la riscurile pe care le implică, vă ajută să rezistați presiunii. Pe măsură ce vă crește nivelul de cunoștințe, vă va crește și nivelul de încredere.
- Este firesc să doriți să le faceți pe plac prietenilor, întrucât nimeni nu vrea să stea în afara grupului. Deși s-ar putea să n-o arate imediat, prietenii vă vor respecta mai mult dacă vor vedea cu câtă fermitate vă apărați valorile și interesele.
- Nu uitați că nu sunteți singurul care își face griji legate de ceea ce gândesc alți oameni despre dumneavoastră. Încercați să vă concentrați pe propria părere, poziție – în cele din urmă, este tot ce contează.