

Denumirea canalului media: **Sputnik**, <https://sputnik.md>

Titlul știrii: **Protejați-vă sănătatea! Anxietatea – mai pronunțată în pandemie**

Data publicării: **07.12.2020**

Categoria: **podcasturi**

Articol pozitiv/neutru/negativ: **pozitiv**

Rezumat: **Asistentul universitar la Catedra de psihiatrie, narcologie și psihologie medicală din cadrul USMF „Nicolae Testemițanu”, Andrei Eșanu a accentuat faptul că în timpul pandemiei au ieșit la iveală mai multe stări cu care se confruntă oamenii. Una, specifică perioadei este tulburarea emoțională – anxietatea.**

Link: https://sputnik.md/radio_podcasturi/20201207/32797041/Protejati-santatea-Anxietatea-mai-pronunatata-in-pandemie.html



Protejați-vă sănătatea! Anxietatea – mai pronunțată în pandemie

PODCASTURI 21:09 07.12.2020 (reînnoit 12:06 15.12.2020) [Sa primesc un link scurt](#)

Cristina Baș

287 1 1

Cum puteți controla starea de sănătate mintală în timpul pandemiei de coronavirus? Iată câteva recomandări oferite de medicul Andrei Eșanu.

Podcasturi 69/99

< Protejați-vă sănătatea! Anxietatea – mai pronunțată în pandemie >

00:00

07:27



×1



În cadrul emisiunii "Sputnik Matinal", medicul Andrei Eșanu a accentuat faptul că în timpul pandemiei au ieșit la iveală mai multe stări cu care se confruntă oamenii. Una, specifică perioadei este tulburarea emoțională - anxietatea.

"Anxietatea specifică acestei perioade înseamnă îngrijorare - frici legate de anumite aspecte cu referire la pandemie. Studiile internaționale și naționale, efectuate de Organizația Mondială a Sănătății și Minsiterul Sănătății, au demonstrat că cei mai mult oamenii își fac griji ca nu cumva să fie afectată sănătatea celor apropiați mai mult decât sănătatea proprie sau nu cumva să-i infecteze pe alții. Această îngrijorare creează o stare de anxietate", a explicat medicul.

Potrivit lui Andrei Eșanu, anxietatea este una dintre tulburările mintale specifice acestei perioade și are mai multe forme: ușoară, moderată și severă. În acest context, medicul a remarcat că dacă această tulburare devine una accentuată și influențează calitatea vieții, atunci este important ca oamenii să se adreseze la specialiști.

"Dacă această stare tulbură somnul, dacă lipsește pofta de mâncare etc., atunci prima recomandare este adresarea la specialiști – fie la medicul de familie, fie la Centrul Comunitar de Sănătate Mintală, care oferă suportul psiho-emoțional necesar", a subliniat interlocutorul.

Dacă totuși persistă starea de anxietate, dar este una ușoară și poate fi controlată, atunci medicul Andrei Eșanu susține că pot fi urmați câțiva pași importanți pentru a face față stresului, printre care se numără exercițiile de respirație profundă și adoptarea unei gândiri pozitive.

Despre alte componente importante ce ajută la combaterea stării de anxietate aflați din interviul audio atașat.

