

Diminuarea efectelor suprasolicitarii prin alimentație și mișcare

Prof.dr. Monica Tarcea/ UMFST Târgu Mureș

Sindrom de Burnout = epuizare = suprasolicitare

- OMS recunoaște *Burnout* ca boală
- Efecte : anxietate, depresie

Semne ale Burnout :

- ✓ Epuizare fizica, mentală
- ✓ Fără energie dimineața
- ✓ **oboseala**, fără concentrare, uitare, deranjează zgomotul
- ✓ **Distanță mentală** = cinism, comentarii acide
- ✓ **Aversiune față de muncă**, dezinteres
- ✓ Iritabilitate, tristețe, reacții exagerate, **distres fizic și psihic** (cu variații de greutate)
- ✓ **Simptome psihosomatice** (palpitații, tulb. digestive, tulburări de somn, probleme cu spatele, dureri musculare, migrene etc)
- ✓ **Afectare control cognitiv și emoțional**

Se recomandă psihologia ocupațională/organizațională pentru tratament și prevenție + management stil de viață!

- **Se recomandă:** Wellbeing la locul de muncă, calitatea vieții etc.
- **Management Stil de viață = dietă mediteraneană, mișcare, management stres și somn nocturn, adaptare socială**

Intervenții :

- *Tertiare* = psihoterapie, training, specialised help
- *Secundare* = crește reziliența față de stres, anterioare stresului, awareness + mindfulness + creșterea inteligenței emoționale
- *Primare* = asupra sursei stresului, legat de contextul organizational, locul de munca, climat si cultura organizationala, de vizat echilibrul dintre Cerinte si Resurse (cu cresterea Resurselor oferite de angajator: procese, valori ale organizatiei, motivatii, evaluarea nivelului de stres ocupațional etc)
- Ex. de **crestere a Resurselor profesionale** oferite: suport social, sprijin emotional (colegi, sef, organizatie) + semnificatia jobului (daca e semnificativ atunci se implica mai mult) + consultanta contextuală (prof.dr.psih Dragoș Iliescu)
- **Platforma Cognifit si Cognitrom !!**
 - <https://www.cognifit.com/>
 - <https://www.cognitrom.ro/>

Factori de inducere Burnout

- In cardiologie stresul e un factor de risc, factorii individuali de vulnerabilitate sau de protecție
- sursele sunt exterioare, ambientale, de context, cultură, etnie, muncă, climat etc.
- Climatul de la locul de muncă depinde de caracteristicile jobului
- Dezechilibrele dintre **cerințele** de la locul de muncă și **resurse** conduc către satisfacție profesională sau burnout
- Sursa stresului nu e individul ci contextul de la locul de muncă (policy maker, factorii decizionali)

CHESTIONARE de evaluare:

- **Maslach burnout questionnaire** (Standford) = <https://www.psychosomatik.com/wp-content/uploads/2020/03/Maslach-burnout-inventory-english.pdf>
- **Burnout assessment tool** (Utrecht, Olanda, firma Schaufeling) = <https://burnoutassessmenttool.be/wp-content/uploads/2020/08/Test-Manual-BAT-English-version-2.0-1.pdf>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7766078/>
- https://click.endnote.com/viewer?doi=10.3390%2Fijerph17249495&token=WzE0MzgxMTIsIjEwLjMzOTAvWplcnBoMTcyNDk0OTUiXQ.nVHJbcWJ4VSbmEQcxRECPX_VIVE
- <https://scales.arabpsychology.com/s/dutch-work-addiction-scale-duwas/>
- <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC7766078/table/ijerph-17-09495-t0A1/?report=objectonly>
- <https://www.jstor.org/stable/27732126>
- <https://www.wilmarschaufeli.nl/publications/Schaufeli/Test%20Manuals/Test%20manual%20UWES%20English.pdf>
- <https://www.surrey.ca/sites/default/files/media/documents/Burnout%20Screening%20Questionnaire.pdf>

Recomandări în sindromul de burnout

Alimentația se va axa pe creșterea consumului de:

- cereale integrale și pseudocereale
- fibre
- legume, în special legume verzi
- fructe proaspete de sezon
- oleaginoase (nuci/semințe)
- pește
- antioxidanți

Mese planificate, servite la ore fixe, prestabilite = 3 mese principale +/- 2 gustări!!

Alimentația se va axa pe reducerea consumului de:

- îndulcitori cu indice glicemic mediu/mare
- cofeină
- alcool
- produse rafinate
- energizante

- Cina servită cu minim 2 ore înainte de somn
- Distanța dintre 2 mese principale: minim 4 ore
- Distanța gustare-masă principală: de 2-3 ore
- Hidratare cu apă plată, ceai neîndulcit sau suc de fructe diluat (diluție de 1:10)
- Mindfull Eating

Recomandări în sindromul de burnout

❖ Se recomandă monitorizarea ingestiei de:

- Antioxidanți
- Probiotice și prebiotice
- Acid folic
- Magneziu
- Acizi grași Omega-3
- Vitamina D3

❖ Suplimente alimentare adjuvante:

- NeuroOptimizer, Secom – 2 capsule/zi (1-1-0)
 - Spirulină 1000 mg – 2 capsule/zi (2-0-0)
- Vitamina D3, 5000 UI, Secom – 1 capsulă/zi (1-0-0)
- Aromaterapie (ulei esențial de lavandă și bergamotă)
 - Băi calde cu sare de baie și mușețel
 - Odihnă nocturnă de minim 7 ore
- Activități recreaționale (yoga, masaj, lectură, grădinărit etc)



A Microbiome-Driven Approach to Combating Depression During the COVID-19 Pandemic

Mehmet A. Ghannoum^{1,2*}, MeryKate Ford¹, Robert A. Ekanem³, Ahmed Usama¹ and Thomas S. McCormick¹

¹Integrated Microbiome Care, Department of Urology, Case Western Reserve University, Cleveland, OH, United States, ²Veterans Affairs Medical Center, Cleveland, OH, United States, ³ROA Health LLC, Cleveland, OH, United States, ⁴Louis Stokes Cleveland Department of Veterans Affairs Medical Center, Cleveland, OH, United States

The significant stresses brought about, and exacerbated by COVID-19 are associated with startling surges in mental health illnesses, specifically those related to depressive disorders. Given the huge impact of depression on society, and an incomplete

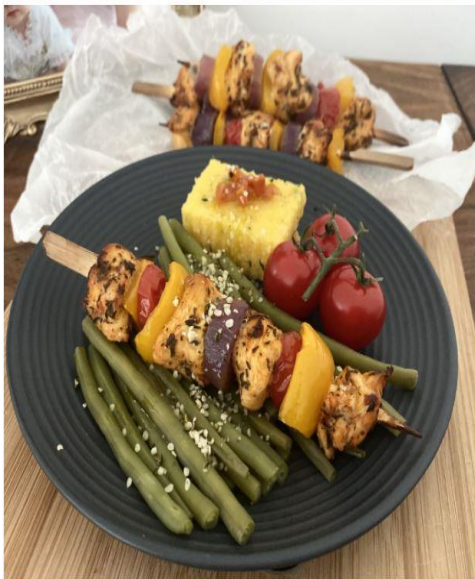
Dietă fresh pe o săptămână 😊

| | Mic Dejun | Gustare | Pranz | Gustare | Cina |
|--------|--|--|--|---|--|
| Ziua 1 | Terci de ovăz cu lapte, afine, fulgi de migdale și cacao neagră | Fruct proaspăt servit cu nuci/caju/migdale/alune de pădure | Piept de curcan la cuptor cu usturoi, rozmarin și busuioc Sote de spanac Pâine prăjită | laurt natur cu semințe decorticate de cânepă/susan negru/chia | Risotto cu ciuperci Salată de crudități |
| Ziua 2 | Pâine prăjită servită cu cremă de brânză, verdeață și germeni Salată de crudități cu semințe de dovleac | | Somon la cuptor cu ierburi aromatice Broccoli cu baby morcovi la abur Quinoa | | Supă de pui cu fidea |
| Ziua 3 | Terci de hrișcă cu lapte de migdale, spirulină, zmeură, mango și fulgi de cocos | | Mâncare de linte roșie Murături neîndulcite Compot de gutui neîndulcit | | Salată de crudități cu piept de curcan la grill, quinoa, avocado și amestec de semințe |
| Ziua 4 | Terci de secară cu tărațe de psyllium, măr, prune, scorțișoară Ceylon și nucă | | Pui cacciatore (in stil vânătoresc, cu roșii, masline și ciuperci) + mămăliguță | | Supa grădinarului cu pui |
| Ziua 5 | Lipie integrală servită cu hummus și legume crude | | Frigarui la cuptor (din curcan) servite cu bulgur | | Placintele/Trigoane (coapte) cu legume Sos tzatziki |
| Ziua 6 | Terci de ovăz cu avocado, banană, kiwi și semințe de chia | | Paste de legume și somon (sos de roșii, usturoi, oregano, busuioc, fulgi de drojdie inactivă) | | Omleta/Frittata cu dovlecel Salată de crudități Crackers |
| Ziua 7 | Tartină cu brânză de capră, ardei copt și chimen | | Pulpă de pui dezosată la cuptor cu ierburi aromatice Sfeclă coaptă cu hrean și chimen Garnitură din hrișcă | | Cartofi albi și dulci copti serviți cu guacamole și salată de crudități |

<https://mybabyfood.ro/>

Frigarui din pui style

octombrie 17, 2020



Empanadas

mai 9, 2019



#pachetel-cu-sufietel

Pui cacciatore

octombrie 4, 2021



Frittata cu dovlecel

martie 25, 2021

