

De ce scade apetitul sexual în societatea modernă?



Apetitul sexual diminuat este o tulburare sexuală din ce în ce mai des întâlnită în societatea modernă, iar psihologii consideră că stilul de viață stresant pe care îl ducem, distanțarea emoțională față de parteneri sau oboseala cronică sunt principalii factori declanșatori.

Totodată, psihoterapeutul Maria Verdi este de părere că, de regulă, factorii psihologici sunt mai frecvenți decât afecțiunile fizice, în urma terapiei de cuplu, partenerii renunță să se mai învinovățească pentru situație și vor înțelege că nu atracția dintre cei doi a dispărut, ci o serie de factori interni și externi le afectează relația sexuală și de cuplu.

Care sunt cauzele psihologice care scad apetitul sexual în societatea modernă?

Psihologul Maria Verdi afirmă că majoritatea relațiilor încep printr-o mare atracție erotică, iar după ce nevoile sexuale

sunt satisfăcute, acele sentimente "explozive" se transformă în unele mai pașnice, mai profunde, însă acestea sunt de multe ori greșit înțelese de cei doi parteneri. "După o perioadă de timp, ceea ce rămâne în relație este dragostea, după ce facem dragoste. Acesta este marele test al tuturor cuplurilor, cât de profundă rămâne relația când atracția erotică se diminuează. Chimia sexuală este cea care formează cuplurile, dar ea este doar o parte din relația de lungă durată", consideră psihologul.

De cealaltă parte, emoțiile negativeucid intimitatea și pasiunea din viața cuplului. Conflictelenerezolvate reduc dorința sexuală a partenerilor. Totodată, mânia și resentimentele reduc pasiunea mai repede decât vina și rușinea. "Rușinea, sentimentul de vinovăție cu privire la sexualitate provenite din copilărie sau relații anterioare nefericite, resentimentele, mânia, disprețul față de partener ridică bariere majore în viața intimă a celor doi. Ființa umană care își displace trupul și nu se acceptă așa cum este își generează blocaje și la nivel sexual", continuă psihologul Maria Verdi. În același timp, potrivit specialistului, și vinovăția generează blocaje sexuale, deoarece este bazată pe teama de a nu răni, de a nu împovăra sau a nu dezamăgi partenerul. "Studii recente arată că doar 60% dintre femei se simt satisfăcute sexual, comparativ cu 80% dintre bărbați. Prea multe femei se simt vinovate dacă spun că nu sunt satisfăcute, sau dacă cer preludiul, de altfel necesar relației intime. La fel, mulți bărbați se simt vinovați sau rușinați să ceară soției satisfacerea fanteziilor erotice. Ca urmare, își blochează nevoile sexuale, se focusează pe alte activități, apelează la autosatisfacere sau își găsesc satisfacția în extraconjugal", afirmă specialistul.

Bolile, unele medicamente, stresul de lungă durată, depresiile, anxietățile, nesiguranța zilei de mâine sau implicarea în muncă foarte multe ore scad libidoul și afectează relația cuplului, inclusiv în zona sexuală.

Cum ar trebui să rezolve cuplul problemele în aceste situații?

Psihologul Maria Verdi este de părere că fiecare problemă de cuplu are propria metodă de rezolvare, iar un psihoterapeut poate identifica mult mai repede cauzele apetitului sexual diminuat decât o pot face persoanele implicate în relație. “Dacă vă confrunțați cu o imagine negativă legată de fizicul vostru, precum dismorfia corporală, care este o problemă psihologică, înseamnă că indicatorul stimei de sine este jos și aveți nevoie să vă recăpătați încrederea în voi și în propriul corp. Dacă există probleme în a fi satisfăcut erotic de către partener, deschideți-vă afectiv și împărtășiți-vă dorințele care vă ajută să scăpați de rușinea și vinovăția sexuală. Dacă aveți tendința de a colecționa nemulțumiri zilnice la adresa partenerului, practicați zilnic iertarea, aducându-vă aminte că suntem ființe umane supuse greșelilor”, este sfatul psihologului Maria Verdi, directorul Centrului ReCreation Life.

Barierile emoționale majore ridicate în fața intimității pot fi înlăturate numai prin terapie individuală sau de cuplu. Prima întrebare care se pune este dacă cei doi vor să mai rămână în relație. Este mult mai ușor când cei doi apelează pentru refacerea relației. Dacă doar unul rămâne iar celălalt părăsește cuplul, terapia se va centra pe vindecarea individuală, astfel încât, într-o viitoare relație să se depășească modelul patologic. În cazul terapiei de cuplu, practicarea comunicării, compromisului și a cooperării este cea mai eficientă metodă de lucru. “Se începe cu îmbunătățirea comunicării în cuplu. În relația în care un partener transmite un mesaj, iar celălalt înțelege altceva, apar tensiuni doar prin simplul fapt că nu se face înțeles. Este nevoie să îmbunătățim compatibilitățile celor doi pe toate palierele, nu doar în sfera eroticului. Cuplurile cu niveluri diferite de nevoi și dorințe, trebuie să-și clarifice nevoile, să facă compromisuri și să coopereze. Respingerea sau sacrificarea nevoilor unui partener de dragul celuilalt duce la

resentimente, și în cele din urmă la destrămarea relației. În momentul în care relația se armonizează, pasul următor este îmbunătățirea vieții sexuale”, consideră psihologul.

Totodată, psihologul Maria Verdi afirmă că este necesar să simțim dorință înainte de a fi motivați să facem dragoste, iar libidoul depinde de starea generală de sănătate și de starea corpului. În acest sens, sfatul psihologului este să ne hrănim adecvat, să ne odihnim suficient și să activăm energiile sexuale prin mișcare și exerciții specifice. “Reducerea greutatei corporale este corelată cu o creștere semnificativă a libidoului, mai ales la femei. Diminuați timpul petrecut pe internet, relaxați-vă și revigorați-vă, comunicați cu partenerul. Apreciați-i calitățile, admirați tot ce face bun, fiți atent la tot ce aduce bun în viața voastră, fiți deschiși, surprindeți-vă reciproc, dați-vă voie să simțiți, deblocați-vă, bucurați-vă de lucruri mărunte, fiți mai generoși, pentru a fi mai fericiți. Oamenii fericiți sunt oamenii cu activitate sexuală împlinitoare”, conchide [psihologul psihoterapeut Maria Verdi, directorul Centrului ReCreation Life](#).

Ministerul Sănătății a susținut Spitalului Clinic Județean de Urgență Cluj în 2015 cu suma 8.837.000 lei,



Guvernul Ponta, prin Ministerul Sănătății a susținut Spitalului Clinic Județean de Urgență Cluj cu suma 8.837.000 lei, destinată achiziționării unor aparate de specialitate.

Fondurile alocate de Ministerul Sănătății în 2015 sunt la jumătate din suma pe care spitalul a obținut-o în ultimii nouă ani. Practic, 8.837.000 lei, în 2015, față de 16.769.000 lei în toată perioada 2006-2014, anii 2006-2012 fiind cei mai săracăcioși din punct de vedere financiar.

“PSD susține toate investițiile majore în folosul cetățenilor județului Cluj, un sistem de sănătate care sprijină și oferă posibilitatea clujenilor să atingă o stare cât mai bună de sănătate și care contribuie la creșterea calității vieții acestora” a declarat dl. Remus Lăpușan,președintele PSD Cluj.

Cei 8.837.000 lei au fost alocați spitalului de către Ministerul Sănătății, pentru achiziționarea unui computer tomograf (CT) – 128 secțiuni și a unui RMN de 1,5 T.

Pentru al doilea an consecutiv, un cercetător clujean a fost premiat cu

aur, la Salonul Inovației și Cercetării



Pentru al doilea an consecutiv, un cercetător clujean a fost premiat cu aur, la Salonul Inovației și Cercetării, un eveniment destinat cercetării EUROINVENT- Salonul Inovației și Cercetării – la Iași.

Șeful de lucrări la disciplina de Rehabilitare Orală, Sănătate Orală și Management la Facultatea de Medicină Dentară din cadrul UMF, medicul Aranka Ilea, a obținut pentru al doilea an consecutiv o medalie de aur, aceasta participând cu lucrarea *“Celulele stem mezenchimale derivate din țesutul adipos crescute pe matrice de acid polilactic printat 3D în osteoregenerare”*.

“Evenimentul reprezintă o oportunitate pentru toți cercetătorii pentru a-și face cunoscute ideile și lucrările. Sunt promovate cele mai bune invenții și ideile inovative.



Salonul nu se adresează doar domeniului medical ci tuturor

domeniilor științifice. Este extrem de interesant aspectul cosmopolit al evenimentului, diversitatea domeniilor promovate. Se poate construi astfel și o simbioză între idei, care poate fi benefică viitoarelor proiecte” a declarat cercetătorul clujean.

Peste 400 de invenții și proiecte, mai mult de 200 de inventatori și cercetători din Brazilia, Croatia, Egipt, India, Indonezia, Iraq, Iran, Israel, Korea, Malaezia, Macedonia, Moldova, Polonia, Qatar, Romania, Spania, Slovenia, Taiwan, Turcia, Marea Britanie, Ucraina și Federația Rusă au fost prezenți la eveniment.

Euroinvent este primul și singurul eveniment din România organizat cu sprijinul IFIA – International Federation of Inventors Association – cum este și salonul de la Geneva.

Controlul factorilor de risc stă la baza prevenției diabetului zaharat de tip 2



Diabet zaharat de tip 2, o formă de diabet cunoscută în trecut ca o boală metabolică a persoanelor trecute de 30 de ani, este tot mai des întâlnită în rândul tinerilor, adolescenților și copiilor.

Diabetul zaharat de tip 2 este o **afecțiune metabólico-nutrițională** caracterizată prin anomalii ale metabolismului glucidic. Netratată corespunzător, boala poate duce la o serie de **complicații severe**, precum: infarctul miocardic acut, atacul vascular cerebral, boala renală diabetică, diferite afecțiuni oftalmologice (anomalii ale corneei, glaucom, cataracta și afectarea nervilor de la nivelul ochiului), neuropatia diabetică și piciorul diabetic. Deși **evoluează fără simptome** pe parcursul mai multor ani, specialiștii susțin că poate fi **depistat din timp** prin **verificarea periodică a glicemiei**.

Odată apărut, diabetul se menține toată viața, avertizează medicii specialiști. Vestea bună este că boala poate fi atât prevenită, cât și amânată, prin **adoptarea unor comportamente sănătoase** și prin **controlul factorilor de risc**. Potrivit experților Federației Internaționale de Diabet, atingerea și menținerea unei greutate sănătoase și evitarea sedentarismului ajută la diminuarea riscului de diabet zaharat. Cifrele arată că practicarea zilnică a minimum **30 de minute de mișcare moderată** – înot, dans, mers pe bicicletă -, **poate reduce cu**

până la 40% riscul de diabet zaharat de tip 2.

Cum obezitatea și, în special, obezitatea abdominală favorizează instalarea diabetului zaharat de tip 2, specialiștii recomandă monitorizarea permanentă a kilogramelor, pentru menținerea unei greutate sănătoase. De asemenea, alimentația joacă un rol extrem de important în prevenirea și controlul diabetului zaharat. Astfel, se recomandă o dietă variată și bogată în legume, fructe proaspete, cereale integrale, orez brun, pâine integrală cu semințe, pește și nuci. Per ansamblu, adoptarea unor comportamente sănătoase poate preveni 70% din cazurile de diabet zaharat de tip 2.

Acest material este oferit de reprezentanții Centrului de Diabet, Nutriție și Boli Metabolice Cluj-Napoca, în cadrul proiectului „Sănătatea se cunoaște de dimineață!”. Inițiativa se aliniază la recomandările IDF legate de **Ziua Mondială de Luptă împotriva Diabetului 2014** și își propune să promoveze, în rândul populației, importanța alimentației sănătoase pentru prevenirea diabetului zaharat și pentru menținerea sub control a valorilor glicemice.

Metodă simplă pentru a verifica dacă ești asigurat la CNAS: Iată cum poți verifica ONLINE!



[Casa Națională de Asigurări de Sănătate \(CNAS\)](#) are un serviciu online prin intermediul căruia poate fi verificată starea de asigurat a oricărei persoane.

Serviciul online vă ajută să aflați starea de asigurat a unei persoane prin introducerea codului numeric personal al acesteia într-o aplicație care are acces la Sistemul Informatic Unic Integrat (SIUI), potrivit legestart.ro.

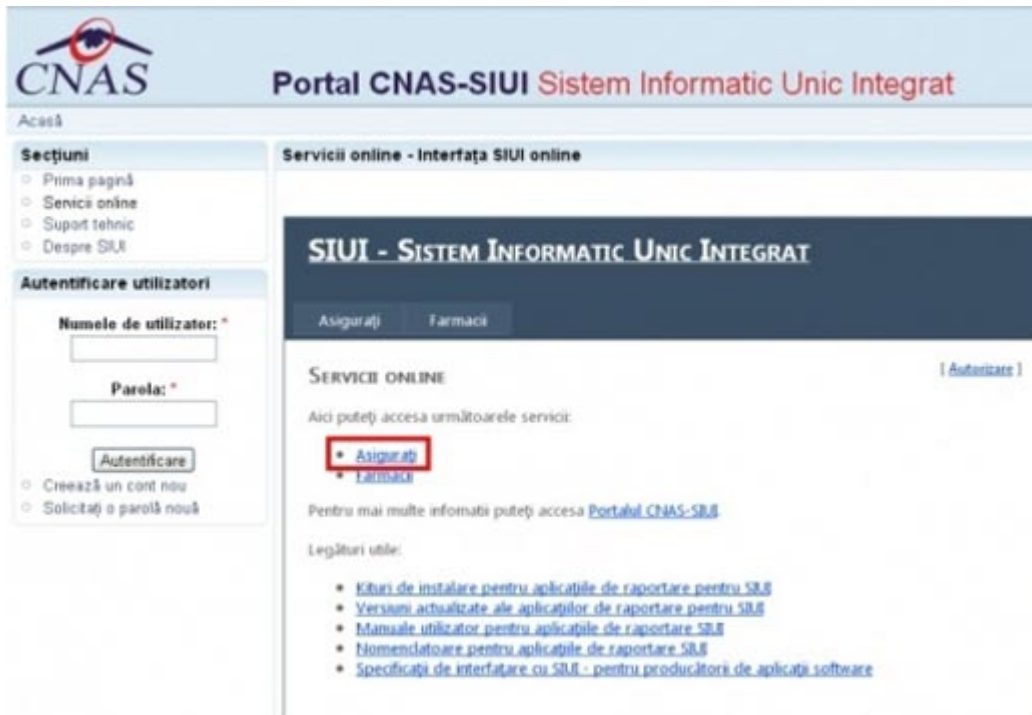
Iată cum trebuie să procedezi:

1. Intrați în secțiunea „Servicii online” a portalului [CNAS-SIUI](#).

The screenshot shows the CNAS-SIUI portal interface. The left sidebar contains a 'Secțiuni' menu with 'Servicii online' highlighted. The main content area includes a 'Prima pagina' section with a description of CNAS, a 'Suport tehnic' section with contact information, and a 'Prescripția Electronică' section with a date and time stamp.

2. După ce vă apare interfața SIUI online, selectați opțiunea

„Asigurați”.

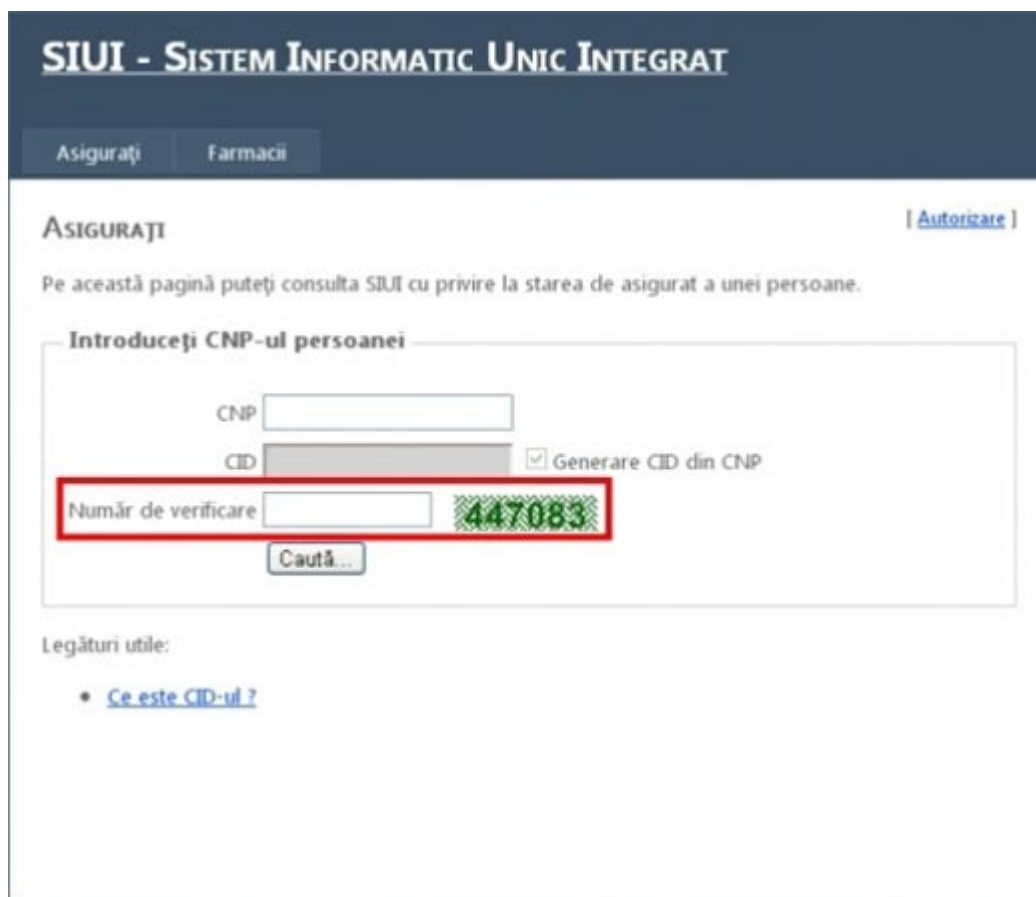


3. Completați căsuța în dreptul căreia scrie „CNP” cu codul numeric personal al persoanei despre care vreți să aflați dacă este sau nu asigurată la CNAS.



(Ignorați căsuța în dreptul căreia scrie „CID”. Dacă vreți să aflați ce este CID-ul, aveți la dispoziție un link în partea de jos a aplicației)

4. Introduceți în a treia căsuță numărul de verificare scris în dreptul ei.



The screenshot displays the SIUI - SISTEM INFORMATIC UNIC INTEGRAT interface. At the top, there are tabs for 'Asigurați' and 'Farmacii'. The main heading is 'ASIGURAȚI' with a link for 'Autorizare'. Below this, a message states: 'Pe această pagină puteți consulta SIUI cu privire la starea de asigurat a unei persoane.' The main section is titled 'Introduceți CNP-ul persoanei' and contains a form with the following fields: 'CNP' (empty), 'CID' (disabled), and 'Număr de verificare' (containing '447083'). A checkbox labeled 'Generare CID din CNP' is checked. A 'Caută...' button is located below the form. At the bottom, under 'Legături utile:', there is a link 'Ce este CID-ul?'.

5. Apăsați butonul „Caută...”.

ASIGURAȚI

[\[Autorizare \]](#)

Pe această pagină puteți consulta SIUI cu privire la starea de asigurat a unei persoane.

Introduceți CNP-ul persoanei

CNP CID Generare CID din CNPNumăr de verificare 447083

Legături utile:

- [Ce este CID-ul ?](#)

6. Sub butonul „Caută...” va apărea (scris cu albastru) mesajul dorit – dacă persoana verificată este sau nu asigurată la CNAS.

Serviciul Web a întors următoarul mesaj:

- *Persoana selectată este asigurată*

Legături utile:

- [Ce este CID-ul ?](#)

Dacă faceți această verificare la un calculator străin, vă sfătuim ca la finalul verificării să intrați în opțiunile browser-ului folosit și să ștergeți întreg istoricul recent, pentru a vă asigura că CNP-ul introdus nu va rămâne memorat în istoricul browser-ului.

Sursa: RTV.net

Cardurile de sănătate ajung la destinatari în această lună!



Ministrul Sănătății, Nicolae Bănicioiu, a anunțat că după data de 20 septembrie cardurile naționale de sănătate vor începe să ajungă la asigurați, în condițiile în care au fost deja tipărite peste 9,5 milioane de exemplare în ultimele șase luni.

În lunile septembrie și octombrie vor fi trimise 12,5 milioane de carduri, pentru ca în următorii patru ani să se ajungă la 13,6 milioane de unități, incluzând persoanele care vor împlini vârsta de 18 ani și/sau vor dobândi calitatea de asigurat.

Poșta Română va livra cardurile la locuința fiecărui asigurat, în baza cărții de identitate și a semnăturii de primire.

În cazul în care asiguratul nu va fi găsit acasă,

distribuitorul va face dovada că a mers la domiciliul acestuia de două ori pentru a preda cardul de sănătate și îl va returna la sediul casei de asigurări în termen de 10 zile ulterioare termenului afectat livrării.

După acest termen, asiguratul își poate ridica propriul card de sănătate de la casa de asigurări în evidența căreia se află.

REVOLTĂTOR: Politicienii au farmacia lor! Vezi cu cât sunt mai ieftine medicamentele pentru ei



Mașină la scară, cazare în hoteluri de patru stele și plimbări în străinătate. Toate, pe banii noștri. Cam așa arată viața de parlamentar. Perfectă, ar spune unii, mai ales că săptămâna de lucru are pentru aleși, doar două zile.

Deputații au cerut însă și mai mult. Medicamente mai ieftine ca pe piață. Așa că în Parlament s-a deschis o farmacie cu prețuri preferențiale, potrivit antena3.

Astfel, un medicament care în orice altă farmacie costă chiar și 16 lei, în Parlament poate fi cumpărat cu 11,40 lei. Pentru aleși, pastilele sunt cu 30% mai ieftine.

Farmacia parlamentarilor are contract cu policlinica Ministerului de Interne. Nici acolo, nici în Parlament nu poate intra bolnavul obișnuit. Doar privilegiații.

Mai mult decât atât, în loc să găsească o modalitate pentru ca toată lumea să cumpere medicamente mai ieftine, aleșii spun că, de fapt, n-au nicio reducere.

Dar privilegiile nu se termină aici. Parlamentarii nu vor mai fi nevoiți să meargă din farmacie în farmacie dacă nu găsesc un medicament. Îl pot primi la comandă, în două-trei ore.
