

# Vulnerabilitate, stres și senescentă. Mișcarea și activitatea fizică - factori antiîmbătrânire

**Sorin Riga, Dan Riga**

*Spitalul Clinic de Psihiatrie „Prof. Dr. Al. Obregia” București, Departamentul de profilaxie și cercetare a stresului*

## **Rezumat.**

Distresul, vulnerabilitatea și adaptarea sunt studiate comparativ în ontogeneza umană - tânăr, adult, bătrân. Analiza interrelațiilor temporale negative dintre distres, faza de epuizare a Sindromului General de Adaptare (SGA), uzură și îmbătrânire conduce la definirea conceptului de binom nociv distres ⇔ îmbătrânire.

Managementul simultan al stresului și îmbătrânirii se realizează prin optimizarea relației cu propria persoană - activare și reconstrucție fizică și psihică, autoevaluare și autoterapie emoțional-cognitiv-volitivă, precum și a relației cu mediul - înlocuirea opțiunilor nesănătoase cu cele sănătoase, alimentația sanogenetică, activarea cerebrală metabolică și vasculară, autoevaluarea și autoterapia anti-stres ⇔ anti-îmbătrânire.

În cadrul activării bio-psiho-sociale a omului în vârstă, mișcarea, activitatea fizică și sportul devin factori sanogenetici cheie. De aceea, activitatea fizică pentru sănătate trebuie să fie implementată la nivelul populației vârstnice prin corelarea programelor naționale cu cele individuale, personalizate.

**Cuvinte cheie:** binom nociv distres ⇔ îmbătrânire, vulnerabilitate, adaptare, managementul stresului și senescentei, optimizarea relației cu propria persoană și cu mediul extern, binom terapeutic anti-stres ⇔ anti-îmbătrânire, mișcarea și activitatea fizică - factori anti-senescentă.