



DIN CUPRINS

Publicație editată de Aquatim
An 12, nr. 127. Tiraj: 1000 exemplare

3/2020

ECO SEVERN TRENT LUPTĂ
CU SCHIMBĂRILE CLIMATICE

in CETATE CE ESTE COVID-19
ȘI CUM NE PROTEJĂM DE EL

AQUA NATURA GLASUL MUT
AL MĂRILOR ȘI OCEANELOR

un de VORBA PSIHOLOGUL CRISTIAN BORDEA:
„PETRECEȚI TIMP ÎN FAMILIE”

Împreună, cu siguranță și încredere

O companie își dovedește stabilitatea și forța nu doar în situații normale de desfășurare a activității ei, ci mai ales în perioade nefavorabile și presante. Trăim, acum, cu toții, la nivel global, din cauza pandemiei de Coronavirus, o astfel de perioadă, în care e nevoie de solidaritate, seriozitate și eforturi comune.

Aquatim este o companie puternică și are resurse suficiente ca să facă față acestei provocări.

Este datoria noastră să furnizăm, în permanență, apă sigură cetățenilor, cu atât mai mult cu cât folosirea ei pentru spălarea mâinilor cât mai des este imperios necesară. Fiindcă serviciile publice pe care le prestăm sunt esențiale, este extrem de important ca noi înșine, angajații Aquatim, să ne protejăm permanent și să avem grijă de sănătatea colegilor și a semenilor noștri.

În acest sens, în cadrul companiei s-au luat măsuri de prevenire a infestării cu COVID-19, reducându-se contactul direct uman, atât între angajați,

cât și între angajați și oameni din afara firmei, fiind dezinfectate constant suprafețele și zonele posibil expuse de la sediile companiei, asigurându-se personalului care lucrează pe teren echipamente de protecție și condiții speciale pentru igienă. Odată cu instalarea stării de urgență pe teritoriul României, aceste măsuri s-au intensificat și înmulțit.



Clienții noștri au la dispoziție mai multe modalități electronice (telefon, email, facebook) de a contacta Aquatim, atât pentru sesizări și reclamații, cât și pentru plata facturilor. Am luat decizia ca pe durata stării de urgență niciun consumator să nu fie debransat.

Ca și până acum, monitorizăm permanent și cu seriozitate calitatea apei potabile, începând cu procesul de tratare și până la robinetele consumatorilor noștri. Pentru Aquatim, siguranța fiecărui client este fundamentală, cum și asigurarea de servicii non-stop de apă și canalizare.

Suntem convinși că după această perioadă dificilă vom fi cu toții mai buni, mai puternici și mai uniți.

dr. ing. Ilie Vlaicu
Director general Aquatim SA



Limitarea contactului direct între clienți și angajați, pentru protecția tuturor!

În condițiile alertei naționale privitoare la protecția necesară și imediată împotriva răspândirii virusului COVID-19, Aquatim a luat măsuri pentru limitarea contactului direct între clienții noștri și angajații din departamentele expuse din acest punct de vedere.

Măsurile vizează PROTEJAREA populației, imperativ major pentru compania Aquatim.

Vă sfătuim, stimați clienți, să apelați la variantele electronice inițiate în sprijinul dumneavoastră pentru probleme care vizează Contracte, Relații Clienți sau Serviciul Tehnic, fie că sunt reclamații, facturi sau documentații tehnice. Aici puteți transmite documente, înscrisuri sau acte specifice scanate.

Posibilitățile existente, în scopul utilizării variantelor electronice sau telefonice (plata on-line a facturii https://portal.aquatim.ro/CUSTOMER_PORTAL/welcome.jsp, vă stau, ca și până acum, la dispoziție.

Site Aquatim: www.aquatim.ro
Facebook: <https://www.facebook.com/aquatim.sa/>

Dispecerat central NON STOP
(nr. scurt: 0356 914, tel: 0256 201 362, 0756 119 528)

Serviciul Relații Clienți
(tel: 0256 203 650 și 0754 099 502)

Serviciul Tehnic Aquatim
(tel: 0256 203 652, 0754 099 501)

Biroul Contracte (tel: 0754 099 503, 0256 203 650)

Programul Biroului Contracte (str. Treboniu Laurian nr. 7A, camera 12) se modifică, după cum urmează: zilnic, de luni până vineri, programul va fi între orele 8:00-15:30.

Informații pentru presă

Biroul Comunicare și Relații Publice
(tel: 0256 201 370, int. 3151, 3152, 3153)

În plus, Aquatim vă pune la dispoziție următoarele adrese de e-mail: contracte@aquatim.ro, relatii.clienti@aquatim.ro respectiv serviciul.tehnic@aquatim.ro.

Cât privește prezența clienților în Casierile Aquatim, Biroul Relații, Biroul Avize (Tehnic), insistăm să aveți în vedere evitarea aglomerației, atunci când este posibil. Angajatele noastre vă vor prelua, ca și până acum, cu promptitudine, cu rugămintea că purtarea măștii este necesară, și de o parte și de alta, dacă există simptome de răceală.

Aquatim igienizează în permanență suprafețele spațiilor în care se desfășoară activități de Relații cu Publicul. În egală măsură, compania noastră a luat toate măsurile pentru limitarea răspândirii virusului.

Aquatim sprijină lupta împotriva COVID-19

Compania Aquatim se alătură efortului comun pe care instituții publice, organizații și firme private, cât și persoane particulare îl fac pentru a sprijini spitalele și personalul medical din România în lupta împotriva pandemiei de COVID-19.

Aquatim donează suma de 100.000 de lei pentru Spitalul de Boli Infecțioase „Victor Babeș” din Timișoara și suma de 100.000 de lei pentru Clinica de Anestezie și Terapie Intensivă din cadrul Spitalului Clinic Județean de Urgență „Pius Brînzeu” din Timișoara. Cele două instituții și oamenii care lucrează în ele sunt în prima linie a confruntării cu Coronavirus și au nevoie să cumpere echipamente și medicamente pentru cei bolnavi.

Îi îndemnăm pe toți cei care pot ajuta în lupta împotriva pandemiei să o facă. Lumea medicală din Timișoara și din România are nevoie urgentă de sprijinul fiecăruia dintre noi. Salvarea de vieți omenești stă și în puterea noastră, iar dacă aveam posibilitatea să ajutăm, să nu ezităm să o facem cât mai curând și într-un număr cât mai mare.

Avem convingerea că, prin solidaritate și spirit umanitar, vom trece cu bine prin această încercare dificilă. Mulțumim instituțiilor și cadrelor medicale care luptă pentru sănătatea noastră.

Bega, Timișoara și noi



Aquatim, în parteneriat cu Administrația Bazinală de Apă Banat, Fundația Aquatim și Asociația CRIES (Centrul de Resurse pentru Inițiative Etice și Solidare), a demarat, la sfârșitul lunii februarie, programul de acțiuni educaționale „Bega, Timișoara și noi”, dedicat Zilei Mondiale a Apei, ca parte a unui proiect mai larg al Asociației CRIES legat de consumul responsabil.

„Bega, Timișoara și noi” propune o lecție neformală, cu resurse interesante, profesorilor din județul Timiș, din ciclul liceal și gimnazial, interesați de promovarea consumului responsabil, protejarea resurselor de apă, trezirea interesului față de cultura și istoria locală, cât și de formarea elevilor ca voluntari în acțiuni de prevenire a poluării și gestionare sustenabilă a resurselor.

Circa 20 de profesori de la 9 unități educaționale din județ s-au întâlnit la sediul ABA Banat cu specialiștii în gestionarea resurselor de apă și managementul apei potabile. Acțiunea a fost una de formare și transfer de cunoștințe către cadrele didactice înscrise în proiect. Temele propuse spre diseminare în rândul elevilor sunt: canalul Bega, nodurile hidrotehnice, ciclul urban al apei, siguranța apei de la robinet și protejarea surselor de apă, iar disciplinele pe care se pot „plia” acestea sunt chimie, geografie, istorie, precum și cunoștințe de cultură generală.

Profesorii vor transmite tinerilor cât de periculoasă este poluarea mediului înconjurător, ce se reflectă

inevitabil asupra apei, resursă esențială a vieții, și îi vor educa în sensul consumului responsabil.

Mihaela Vețan, director CRIES, explică: „În contextul Capitalei Europene a Culturii 2021, CRIES a lansat cea de-a doua ediție a programului educațional de promovare a consumului responsabil în rândul tinerilor. Sunt probleme urgente cu care societatea se confruntă în prezent, legate de schimbări climatice, poluare, risipă alimentară, realități pe care vrem să le schimbăm pas cu pas, picătură cu picătură. Programul nostru își propune, așadar, formarea unor competențe pentru dezvoltarea sustenabilă în rândul tinerilor, printr-o abordare interactivă și practică.”

„Am început seria întâlnirilor noastre cu tema apei: apa ca resursă esențială pentru viață, apa ca drept, apa ca mediu pentru transport. Mulțumim partenerilor de la Aquatim, Fundația Aquatim și Apele Române Banat pentru informațiile împărtășite cu generozitate!”, a mai adăugat Mihaela Vețan.

Mobilizarea și răspunsul cadrelor didactice înscrise în proiect au fost extraordinare, în primele zile ale lunii martie, până la închiderea școlilor, circa 150 de elevi de la Școala Gimnazială 12 din Timișoara și de la Școala Pietroasa (de la izvoarele Begăi) s-au „întâlnit” cu Bega și poveștile legate de ea, urmând ca activitățile tematice să fie continuate la reînceperea cursurilor.

Loredana LEORDEAN

Tematica stabilă de ONU în acest an pentru Ziua Mondială a Apei, sărbătorită în 22 martie, este „Apa și schimbările climatice”. Între cele două există o puternică legătură, iar adaptarea la efectele schimbărilor climatice asupra apei este o soluție pentru o viață mai bună și un viitor mai sigur. Folosirea mai responsabilă a apei va contribui la reducerea gazelor de seră, iar acțiunile în această direcție sunt urgente. Fiecare trebuie să contribuie la bunăstarea propriei vieți!

Seminar regional BERD, la Aquatim



Societatea Aquatim a fost, recent, gazda unui seminar regional pe tema îmbunătățirii performanței operaționale, organizat în cadrul proiectului „Asistența tehnică pentru consolidarea capacității sectorului de apă și apă uzată în România”, implementat de consorțiul Ramboll-BDO, sub coordonarea Băncii Europene pentru Reconstrucție și Dezvoltare.

Seminarul, adresat operatorilor de apă din România, este al șaselea dintr-o serie destinată implementării unei strategii de consolidare a capacității instituționale în sectorul național de apă și apă uzată. La acțiune au participat circa 40 de reprezentanți ai operatorilor regionali și asociațiilor de dezvoltare intercomunitară din regiune.

Prima parte a seminarului a fost dedicată evoluției personalului și relațiilor cu clienții, factori cheie ce definesc performanța unei organizații, iar a doua a fost axată pe latura tehnică, cu detalii specifice despre întreținerea și exploatarea companiilor din sectorul de apă.

În ceea ce privește resursele umane, experții au insistat pe aspectele legate de instruirea, delegarea responsabilității, planuri de dezvoltare

și oportunități pentru angajații companiilor de utilități, iar pe subiectul relațiilor cu clienții s-a vorbit despre site-uri web, facturare, informare și așteptările clienților.

Îmbunătățirea performanțelor tehnice ale companiilor de apă este legată, potrivit strategiei recomandate de experții BDO, de planificarea mentenanței pe baza sistemelor integrate și evidențelor online. Au mai fost aduse în discuție și utilizarea sistemelor automate de control a proceselor, SCADA și formularea unor indicatori cheie de performanță.

Întâlnirea din Timișoara încheie, practic, un „turneu” dedicat îmbunătățirii performanței operaționale a companiilor de apă, acțiuni similare având loc în perioada februarie-martie în Cluj, Iași, Mediaș, Craiova și Galați.

Asistența tehnică oferită de BERD operatorilor regionali din sectorul de apă din România vine în sprijinul gestionării proiectelor din Programul Operațional de Infrastructură Mare, program prin care Aquatim va realiza în următoarea perioadă investiții pentru dezvoltarea sistemelor de apă și canalizare din județul Timiș, în valoare de 180 de milioane de Euro în județul Timiș.

L. LEORDEAN

Glasul mut al mărilor și oceanelor



În fiecare an, creaturi unice și noi sunt descoperite în adâncurile mărilor. Între timp, omenirea tratează oceanele ca și cum ar fi „de unică folosință”, umplându-le cu plastic, schimbându-le aciditatea prin emisiile de carbon și reducându-le abundența naturală.

Aproximativ 10 milioane de tone de deșeuri ajung în mările și oceanele lumii în fiecare an. Materiile plastice, în special deșeurile de ambalaje din plastic, precum sticlele de băuturi și pungile de unică folosință, sunt de departe principalul tip de deșeuri găsite în mediul marin, iar acestea reprezintă o amenințare serioasă pentru oceane, deoarece se degradează foarte lent și poluează apele o lungă perioadă de timp.

Cea mai mare problemă este în Asia de sud-est, acolo unde primii patru mari poluatori, China, Indonezia, Tailanda și Vietnam, sunt responsabili pentru aproape jumătate din deșeurile de plastic. Nu doar oamenii sunt afectați de poluare, pentru că plasticul ucide în jur de 100 de mii de vietăți marine pe an. Deși biodegradabile, aceste gunoaie au o rată de descompunere îndelungată, între 50 și 600 de ani, în funcție de material.

Afectarea vieții marine este severă, plasticul se găsește în stomacul balenelor și al peștilor, țestoasele sunt sufocate de pungile de plastic pe care le confundă cu meduzele, sau se îneacă încurcându-se în plase, focile se îneacă cu inelele de plastic folosite la ambalarea dozelor de băuturi, iar în mijlocul Pacificului, puii albatroșilor mor în urma consumului de capace sau jucării din plastic.

Totodată, Convenția ONU asupra Diversității Biologice numără 663 de specii afectate de poluarea cu plastic a oceanelor. De exemplu, în 2015, analizând mostre luate din peștii și fructele de mare vândute pentru consumul uman pe piețele din California și Indonezia, cercetătorii au găsit plastic și fibre textile la un sfert dintre animale.

Au fost inițiative de „pescuire a deșeurilor”, în cadrul cărora vasele colectează deșeurile marine, în mod similar colectării deșeurilor municipale pe continente. Totuși, metodele utilizate nu permit colectarea deșeurilor mai mici de o anumită dimensiune. Astfel, problema microplasticului rămâne nesoluționată. În plus, având în vedere



sfera problemei și dimensiunea oceanelor noastre, aceste inițiative sunt prea limitate pentru a determina îmbunătățiri reale. Oamenii vor folosi întotdeauna oceanele pentru recreere, extracția de resurse și pentru activități comerciale. Scopul protecției mediului marin actual este să facem aceste lucruri într-un mod sustenabil, astfel încât oceanele să rămână într-o stare de sănătate optimă și să continue să furnizeze resursele pe care le dorim și care ne sunt necesare.

Ana BUTURE

Ce este Covid-19 și cum ne protejăm de el



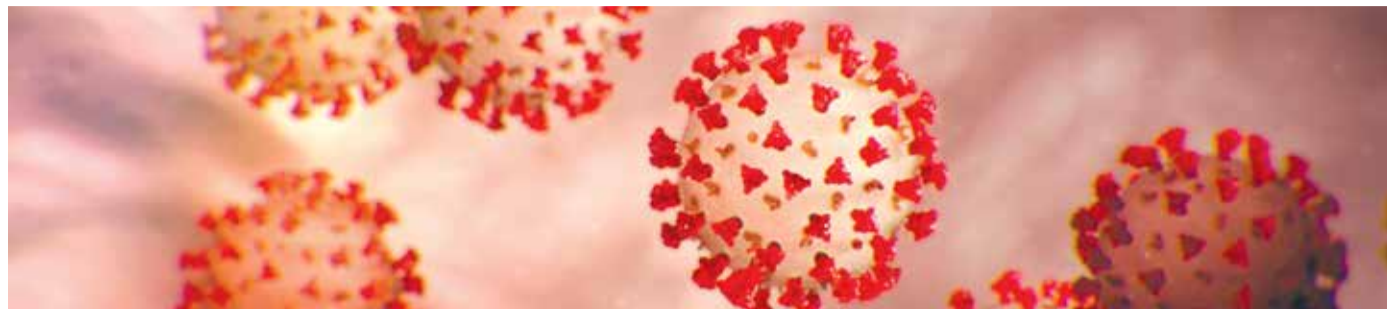
Compania noastră pune la dispoziția clienților care aleg să vină la sediile Aquatim materiale informative importante despre Coronavirus și lupta împotriva lui, în scopul de a informa populația cu date cât mai exacte.



Prin grija medicului nostru de Medicina Muncii, Cristina Nica, vă oferim o informare a Colegiului Medicilor din România, cu toate detaliile cheie privitoare la acest virus, dar și cu sfaturi importante pentru noi toți.

Aceste coronavirusuri sunt virusuri ARN din familia coronaviride, foarte răspândite în natură, prezente atât la om, cât și la animale (păsări, câini, porci, ovine, rozătoare, lilieci etc.), producând infecții ale căilor respiratorii și gastroenterite. La om produc frecvent rinofaringite (până la o treime din cazurile de rinofaringită).

Din păcate, în decembrie 2019, în orașul Wuhan, provincia Hubei (China), au fost înregistrate câteva cazuri de pneumonie acută de etiologie aparent virală. Pe data de 31 decembrie 2019, a fost



raportat la OMS un focar de 44 cazuri. În ianuarie 2020 este identificată etiologia acestor pneumonii virale; un nou coronavirus, denumit inițial 2019-nCoV și ulterior Covid-19, având origine animală. De aici a plecat tot ceea ce trăim acum.

Am reținut deja că transmiterea noului Coronavirus se face direct pe cale respiratorie. Este posibilă și transmiterea indirectă, prin atingerea cu mâna a unui obiect sau a unei suprafețe contaminate și apoi atingerea gurii, nasului sau ochilor. Virusul a fost identificat și în scaun, dar transmiterea pe cale digestivă nu a fost probată până în prezent. Nu a fost dovedită transmiterea in utero, de la mamă la făt.

În ceea ce privește contagiozitatea – cel mai mare semnal de alarmă –, un pacient poate infecta, în medie, 2,4-2,7 persoane. Persoanele simptomatice sunt cele mai contagioase, dar contagiozitatea este prezentă și în perioada de incubație a bolii. Perioada de incubație este considerată, până în prezent, ca fiind de 2-14 zile. Clinic, infecția cu Covid-19 se manifestă în principal cu febră și tuse, eventual dispnee. Formele de boală pot fi ușoare până la forme severe, cu pneumonie și insuficiență respiratorie acută.

Diagnosticul infecției se face prin detecția ARN viral în exudatul nazo-faringial și spută.

IMPORTANT!

10 elemente comportamentale esențiale

1. Spălați-vă mâinile de multe ori
2. Evitați contactul cu persoane care sunt suspecte de infecții respiratorii acute
3. Nu vă atingeți ochii, nasul și gura cu mâinile
4. Acoperiți-vă gura și nasul dacă strănutăți sau tușiți
5. Nu luați medicamente antivirale și nici antibiotice decât în cazul în care vă prescrie medicul
6. Curățați toate suprafețele cu dezinfectanți pe bază de clor sau alcool
7. Utilizați masca de protecție doar în cazul în care suspectați că sunteți bolnav sau în cazul în care acordați asistență persoanelor bolnave
8. Produsele "MADE IN CHINA" sau pachetele primite din China nu sunt periculoase
9. Sunați la 112 dacă aveți febră, tușiți sau v-ați întors din China sau zonele în carantină din Europa, de cel puțin 14 zile
10. Animalele de companie nu transmit Coronavirus.

Crenguța RADOSAV

Severn Trent, companie de apă din Marea Britanie, luptă cu schimbările climatice

ECO

Una dintre cele mai mari companii de apă din Marea Britanie a anunțat, recent, că a alocat 1,2 miliarde de lire sterline pentru investiții de mediu în următorii 5 ani. Pachetul de măsuri Severn Trent, căci despre această companie este vorba, e menit să îmbunătățească starea mediului și să reducă la zero, până în 2030, impactul propriu asupra mediului, responsabil de schimbările climatice.

Cu acest buget, compania de apă mizează să câștige în următorul deceniu „pariul triplu pe carbon”, și anume zero emisii, folosirea energiilor regenerabile pentru acționarea pompelor, în proporție de 100%, și o flotă de vehicule exclusiv electrice.

Severn Trent va investi și în proiecte pentru îmbunătățirea biodiversității pe 5.000 hectare de teren, până în 2027, și a promis că va colabora cu 9.000 de fermieri pentru implementarea unor soluții

și metode naturale care să reducă necesarul de îngrășăminte chimice. Tony Juniper, președintele rețelei Natural England, a declarat că planurile companiei de apă vor contribui la reconstruirea pădurilor și turbăriilor din Marea Britanie și vor avea un impact „foarte semnificativ” asupra protejării speciilor și restabilirii calității solului.

Liv Garfield, director executiv al Severn Trent, a explicat că prin acest angajament, compania consideră că va aduce îmbunătățiri semnificative mediului și, implicit, clienților săi, fără a-și diminua performanța financiară. „Credem cu tărie că întreprinderile cu un scop social puternic pot oferi rezultate mai bune și mai durabile pentru toate părțile interesate, pe termen lung”, a spus Garfield, citată de publicația britanică The Guardian.

1% din profitul anual al Severn Trent, sumă ce depășește de regulă 10 milioane de lire sterline, va fi direcționat către fondul său comunitar care finanțează proiecte propuse de comunitățile locale.

Severn Trent furnizează servicii de alimentare cu apă potabilă și epurare a apei uzate pentru aproximativ 8 milioane de oameni, aria de operare cuprinzând partea centrală a Angliei și o mică zonă din Țara Galilor. Anul trecut, Severn Trent a raportat investiții de 769 milioane de lire sterline în proiecte noi pentru clienții săi, cifre record pentru ultimii zece ani. Tot atunci, reprezentanții companiei au



anunțat că în exercițiul fiscal 2019-2020, plănuiesc să investească 1.300 de lire sterline pentru fiecare client, în scopul îmbunătățirii serviciilor. Tarifele practicate de Severn Trent sunt cele mai mici din Anglia, și aceasta timp de zece ani la rând.

Severn Trent și-a asumat actualele angajamente ambițioase de mediu în urma cerințelor autorității de reglementare din domeniu de a face investiții de îmbunătățire a serviciilor, protejare a mediului și reducere a efectelor schimbărilor climatice, cu impact minim asupra tarifelor. Alte companii mari de apă nu împărtășesc însă convingerea Severn Trent că mediul trebuie să aibă prioritate zero și intenționează să facă apel împotriva deciziei autorității de reglementare, pentru prima dată de la privatizarea serviciilor de utilități în Regatul Unit.

Loredana LEORDEAN



Psihologul Cristian Bordea recomandă: „Petreceți cât mai mult timp în familie”



Aquatim derulează, de câțiva ani, o campanie originală de responsabilitate socială, numită *Creștem debitul la Sănătate*, la inițiativa medicului nostru de Medicina Muncii, Cristina Nica, pentru informarea personalului angajat, dar nu numai, despre cele mai importante probleme de sănătate, prevenția fiind ținta principală și cuvântul cheie.

În coordonatele pe alocuri ireale ale... noii lumi din care facem parte, am apelat la unul dintre medicii colaboratori ai campaniei, psihologul Cristian Bordea, din dorința de-a ne și vă ajuta în gestionarea celei mai mari crize sociale de după cel de-al Doilea Război Mondial: Coronavirusul.

Tânăr și optimist de fel, Cristian Bordea ne-a acordat un interviu complex, menit să pună punctul pe l, cu precizarea importantă că un psihic tare se educă. Explică doctorul Bordea: „Cu cât știm mai multe lucruri, cu atât devenim mai anxioși, pentru că simțim că nu putem să deținem controlul. Nu am fost nicicând mai evoluți, din toate punctele de vedere, ca acum, accesul la medicamente nu a fost nicicând atât de facil, media de viață nu a fost atât de mare de când existăm pe pământ. Oamenii mai anxioși, ca trăsătură, vor fi tot timpul mai afectați față de restul oamenilor. Modul în care interpretăm lucrurile ne creează emoțiile!”.

Cum detensionezi o planetă întreagă, pusă în fața unei premiere virusologice?

Nu este posibil asta, în acest moment, de către un psiholog și nici nu cred ca detensionarea ajută cu ceva în situații de urgență. O oarecare tensiune este folositoare pentru că îi ajută pe oameni să se mobilizeze, dar dacă vorbim de panică, putem spune că panica nu aduce nimic bun. Pe lângă disconfortul emoțional major, o să ne facă să acționăm irațional, pentru că în momente de panică oamenii încercă să își salveze bunurile și viața fără a mai ține cont de alți oameni. Din punctul meu de vedere, lucrurile se vor liniști de la sine în următoarele săptămâni.

Cum percepe un specialist această nefericită premieră?

Nu este chiar o premieră. În 2009, pandemia de gripă porcină, prima din secolul XXI, a afectat destul de tare oamenii din întreaga lume, din punct de vedere psihologic și economic. În jur de 18.000 de oameni au murit atunci, însă doar câteva sute în Europa, fapt care nu ne-a afectat prea tare.

Din punctul meu de vedere, aceste pandemii sunt o normalitate, au loc cu o anumită ciclicitate, dar pentru că perioadele de timp în care apar depășesc 10-20 de ani, tindem să uităm anumite lucruri și acest fapt ne poate aduce un disconfort emoțional major când situația se repetă.

Cum este pandamia de Coronavirus față de ceea ce a mai experimentat omenirea?

Repet, nu este ceva cu totul nou. În ultimii 100 de ani, omenirea a trecut prin câteva pandemii care au adus pierderi omenești mult mai mari decât aceasta. Pandemia de Coronavirus este și foarte mediatizată, fapt care crește numărul de persoane afectate din punct de vedere psihologic. Pe lângă toate acestea, mai sunt și multe știri false, pe lângă cele adevărate transmise de autorități, iar pentru oamenii de rând este dificil să cearnă. Pandemia aceasta afectează inclusiv țări dezvoltate, deci este normal să ne îngrijorăm.

Ce ne sfătuiești să facem? Stresul e un dușman important principal și pare cel mai greu de... ucis. Acest nou stres, generat de pandemie, pare e dificil de gestionat, și nu doar pentru că este cel mai recent.

Evenimentele noi, care ne pun în pericol bunurile și viața, o să fie întotdeauna factori de stres crescut. Dar aceste momente sunt și un bun prilej pentru care noi, oamenii, să ne uităm la valorile noastre și să vedem ce este important pentru noi. Acesta este un bun prilej să petrecem mai mult timp cu cei dragi – și așa toată lumea se plânge că nu are timp să stea cu familia. Pentru o stare de liniște, recomandarea mea este ca oamenii să petreacă mai mult timp în familie în aceste momente.

Există tehnici speciale pentru a scăpa de presiunea psihică? Ne sfătuiești să facem ceva concret?

Cea mai simplă tehnică, pe termen scurt, este să îți îndrepti atenția spre lucruri care îți fac plăcere, lucruri și activități care îți aduceau un anumit confort și, obligatoriu, evitarea știrilor siropoase, care caută doar senzaționalul, respectând și recomandările autorităților. Pe termen lung, există o mulțime de tehnici care ne ajută să ne relaxăm sau să vedem lucrurile dintr-o altă perspectivă, dar pentru aceste tehnici este nevoie să depui puțin efort intelectual și să te pregătești cu ceva timp înainte. Ca orice abilitate, ai nevoie de antrenament pentru a putea să o dezvolți.



Cine se descurcă cel mai bine în astfel de situații? Cum și de ce?

Cel mai bine, în astfel de situații, se descurcă personalul medical, oamenii care lucrează în sănătate, oameni care sunt pregătiți special pentru asemenea crize. În țările dezvoltate, unde există protocoale și o disciplină din partea populației pentru a le respecta, oamenii sunt mult mai calmi. Să nu mă înțelegeți greșit, peste tot situația este tensionată, dar în alte țări oamenii sunt mai încrezători în autorități, fapt ce le crește starea de confort și sentimentul de siguranță.

Cât de grea e izolarea/carantina pentru unii dintre noi? Cum trece un om „liber” peste privațiuni?

Dacă pentru cineva izolare înseamnă un capăt de lume, sigur că va face greu față acestei situații. Dacă înțelege că este o măsură necesară pentru ca virusul să nu fie transmis mai departe, este posibil să treacă mai ușor peste perioada de izolare.

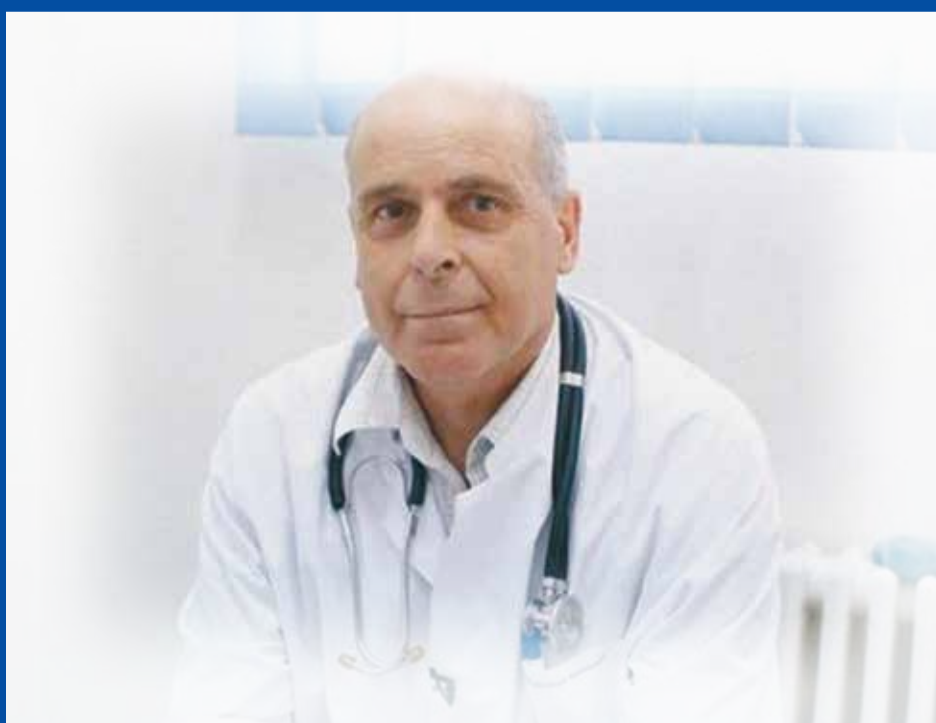
În momentul de față, izolarea este în jur de 14 zile, iar pentru persoanele cu vârstă până în 60 de ani mortalitatea este extrem de mică. Izolarea la cei tineri este necesară pentru a nu îmbolnăvi persoanele mai în vârstă!

În final, dă-ne, te rog, un sfat scurt, dar complex, o motivațională, două versuri, ceva ce ne-am putea repeta în oglindă în fiecare dimineață, în perioada asta tensionată!

Recomandarea mea, pentru cititori, este să se gândească la valorile lor, pentru că în vremuri mai agitate valorile ne ajută să ne stabilizăm din punct de vedere emoțional. Dacă pentru a ne proteja și a nu răspândi virusul persoanelor care sunt mai vulnerabile suntem nevoiți să stăm în casă, atunci să petrecem mai mult timp cu copiii, cu familia!

Interviu realizat de Crenguța RADOSAV

FOTOGRAFIA LUNII: Dr. Virgil MUSTA



Mulțumiri medicilor Timișoarei, medicilor României, dar și ai lumii, pentru TOT! Mulțumim, domnule doctor Virgil Musta (Spitalul de Boli Infecțioase „Victor Babeș” din Timișoara) pentru SPERANȚĂ.

Încrederea noastră în voi este de nezdruncinat!

„Medicul trebuie deci să fie, în același timp, un savant care iubește din tot sufletul știința medicală, adică știința omului; să fie o ființă care se jertfește pentru alții, până la moarte și, în sfârșit, să fie un învățător al omenirii sau mai bine zis, un apostol al moralei.”,
Dr. Nicolae Paulescu

AQUAȘTIRI

Publicație lunară editată de Aquatim SA

www.aquastiri.ro

Redactor-șef: Crenguța Radosav

Redactori: Alin Anchidin

Crina Chirilă

Loredana Leordean

Cap limpede: Robert Șerban

Design: Loredana Tîrzioru

Tehnoredactare: Alina Guțuleac

Contact: 0256 201370

E-mail: aquastiri@aquatim.ro