

# CUM LUPTĂ CU STRESUL OMUL MOLDOVEAN?

Aceste date aparțin Magenta Consulting ©

[www.consulting.md](http://www.consulting.md)

RESEARCHING.REVEALING.EMPOWERING

**magenta**  
CONSULTING

E început de vară. Zilele sunt mai lungi, ceea ce înseamnă că avem mai mult timp pentru a lucra, a sta cu familia, a ne certa, a ne împăca, a crede ca nu există nici o cale, a lupta cu sistemul, a ni se întâmpla tot felul de ciudățenii... acum, în sfârșit, avem suficient timp pentru a ne stresa.

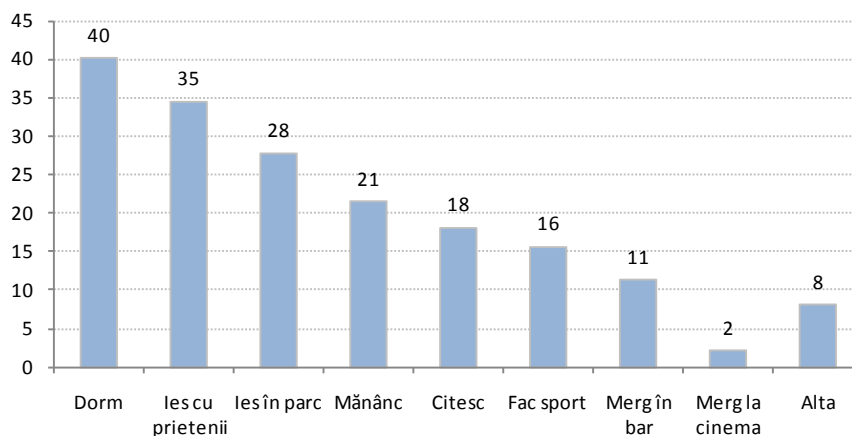
Dar ce facem atunci când ni se pare că toată lumea este împotriva noastră? Răspunsul la această întrebare a vrut sa-l afle echipa Magenta Consulting, prin intermediul studiului trimestrial, Magenta National Screening, efectuat pe un eșantion reprezentativ de 1400 de respondenți, în 24 de localități urbane din Moldova.

Studiul arată că 40% din moldoveni au spus că preferă să doarmă pentru a lupta cu stresul. Este interesant că odată cu creșterea nivelului de studii, tot mai mulți respondenți aleg să lupte cu stările de neliniște, dormind. Astfel, se adâncesc în somn doar 29% din persoanele fără studii și 49% dintre respondenții cu studii postuniversitare.

Sportul național, mâncarea, este metoda preferată de luptă cu stresul a familiilor mari. Studiul relevă că odată cu lărgirea familiei, oamenii tind să mănânce mai mult pentru a-și calma spiritele. Rezultatele sondajului au scos în evidență că doar 15% din persoanele care locuiesc singure mănâncă ca să lupte cu stresul, această cifră crescând până la 29% printre respondenții care locuiesc împreună cu mai mult de 6 persoane.

Sportul, ca activitate eficientă împotriva stresului, este preferată cel mai mult de tinerii de 14-19 ani (27%), dar și de cei care locuiesc împreună cu alte 6 persoane (21%). Probabil, atunci când sunt mulți locuitori în aceeași casă, oamenii preferă să se calmeze alergând undeva departe...

Figura 1. Metodele preferate de luptă cu stresul, %



Se pare că locul general de întâlnire pentru mulți tineri este barul din localitate, pentru că cei care au răspuns cel mai des că merg în bar pentru a lupta cu stresul sunt respondenții de până la 29 de ani, cu studii medii incomplete (15%) sau liceu (19%), cu venituri între 4001 și 5000 lei (22%). În același timp, este curios că, odată cu creșterea în vârstă, tot mai multe persoane aleg să citească pentru a părăsi realitatea care i-a frustrat în timpul zilei.

Cei care nu au ales nici una dintre aceste opțiuni, au spus că preferă să lupte cu stresul în mod util, și anume să gospodărească (2%); doar se cunoaște că atunci când îți ocupi mintea cu o activitate diferită de cea care a provocat starea de neliniște, există tendința de nu mai da atâta importanță problemelor care te apasă.

În final, stresul este o problemă de atitudine. Cu cât mai mult ne gândim la el, cu atât mai mult ne afectează. Specialiștii ne recomandă să devenim "manageri naturali ai stresului". Acești oameni sunt cei care, ca prin miracol, își fac timp pentru tot felul de evenimente interesante, în timp ce alții stau în fața televizorului și se stresează că viața nu le aduce nimic nou. Acești oameni sunt cei care își păstrează calmul într-un microbuz foarte plin și merg pe stradă zâmbind, dându-ne, tuturor, o lecție de fericire.

For the English version of this article, please visit [www.consulting.md](http://www.consulting.md)

Чтобы прочесть русскую версию этой статьи, зайдите на сайт [www.consulting.md](http://www.consulting.md)