

eAsistent.ro

Revista oficială a Ordinului Asistenților Medicali Generaliști, Moașelor și Asistenților Medicali din România - filiala Municipiului București



Februarie 2021

Cuvânt înainte

Revista eAsistent și-a propus să ofere membrilor un spațiu de exprimare, să fie vocea și legătura cu întreaga profesie, cu realitățile lumii medicale.

Prin revista eAsistent vom pune în valoare și vom cultiva o legătură permanentă între profesioniștii din domeniul medical.

În fiecare lună, vă propunem să vă alăturați colectivului de redacție sau grupului nostru de cititori activi.

Aveți o poveste frumoasă pe care vreți să o împărtășiți? Aveți un coleg care a realizat ceva special și vreți să vorbiți despre asta? Sărbătoriți ceva cu totul deosebit la locul de muncă și nu știți nici un jurnalist care să vrea să scrie despre asta? Contactați-ne și vă vom asculta povestea.

Sunteți mândră de profesia pe care o aveți? Ne-ați citit, ați căutat anumite informații și vreți să știți mai multe despre anumite subiecte? Spuneți-ne ce ați dori să găsiți în paginile revistei și vom ține cont de sugestiile dumneavoastră.

Când sunteți alături de noi, ne ajutați să fim mai buni. La fel ca și revista care vă aparține.

Cu drag,

Colectivul de redacție

EDITORIAL

În foarte multe țări, pandemia de COVID-19 i-a afectat evident pe pacienții cu alte afecțiuni 4

EDUCAȚIE MEDICALĂ

Oamenii de știință au deja primele confirmări. Campaniile de vaccinare anti-COVID funcționează 7

EVENIMENT

Evenimentele non-COVID ale lumii medicale în 2020 - episodul 2 13

INTERVIU

Cum putem identifica inteligența emoțională la un angajat și de ce este ea importantă, mai ales în domeniul serviciilor de sănătate 18

ISTORIE

De ce iubește creierul uman teoriile conspirației? Cât de mult s-a înrăutățit situația de-a lungul timpului? 26

LUMEA MEDICALĂ

Noi moduri de diagnosticare a tulburărilor bipolare și a depresiilor 34

CĂRȚI MEDICALE

Cum lucrez cu pacienții borderline 38

50 de idei geniale care au schimbat lumea 39

Medicina genomică și bolile comune ale adultului 40

ECHIPA EDITORIALĂ 41



În foarte multe țări, pandemia de COVID-19 i-a afectat evident pe pacienții cu alte afecțiuni

Printre cei mai dezavantajați se numără, în mod clar, bolnavii de cancer. Ei sunt cei afectați din cel puțin două motive. Pe de o parte, este vorba despre amânarea depistării bolii și, pe de alta, despre dificultățile de accesare a tratamentelor.

Pentru că în fiecare an, **4 februarie, Ziua Mondială a Luptei împotriva Cancerului** oferă un prilej de conștientizare și reflecție, atrage

atenția asupra cancerului și importanței prevenției, asupra diagnosticului și tratamentului său și **celebrează angajamentul tuturor în reducerea impactului acestei boli**, vă propunem să începem acest număr evocând această zi.

Mi se pare cu atât mai justificat, cu cât în perioada pe care o traversăm sunt semne că s-a provocat o amânare periculoasă a serviciilor necesare bolnavilor de cancer, ceea ce cu siguranță, în timp, se va traduce pentru mulți dintre aceștia în nevoi crescute de îngrijire medicală, cu o creștere considerabilă a costurilor pentru sistemul de sănătate.

Este esențial să ne concentrăm nu numai pe îngrijirea acută a pacienților cu Covid-19, ci să și gestionăm pro-activ pacienții cronici, în special cei cu condiții complexe din punct de vedere medical pentru care fiecare zi contează și care își amână îngrijirea acum din motive subiective (care nu depind de ei). Acest lucru este important nu numai pentru a susține sănătatea și viața oamenilor în general, ci și pentru a nu copleși un sistem de sănătate aflat deja în dificultate.

Legat de acest subiect, un alt domeniu care capătă din ce în ce mai multă consistență științifică este cel al îngrijirii post-cancer. Tocmai datorită progreselor extraordinare în depistarea timpurie a cancerului și în tratamentele anti-cancer, avem astăzi din ce în ce mai mulți supraviețuitori și putem vorbi despre știința îngrijirii post-cancer. Iar acest lucru este de mare interes și pentru noi, asistenții medicali. Depinde în mare măsură și de noi, cei care acordăm îngrijiri de sănătate, să-i "însoțim" pe pacienții noștri pe tot parcursul procesului de vindecare și să-i pregătim pentru etapa de după terminarea tratamentului oncologic.

În plus, insistenți în încercarea noastră de a afla cât mai multe despre provocările cu care ne confruntăm în prezent, am continuat să includem în revista de luna aceasta teme de actualitate precum cea referitoare la efectele vaccinării anti-COVID-19. Astfel, din articolul **"Oamenii de știință au deja primele confirmări. Campaniile de vaccinare anti-COVID funcționează"** aflăm din studiile cercetătorilor din

Israel despre rezultate care arată că, la două săptămâni de la prima doză, persoanele vaccinate au un risc cu 33% mai mic să fie testate pozitiv cu SARS-CoV-2 decât persoanele cărora nu le-a fost administrată nicio doză. Studiul a fost realizat pe 200.000 de persoane cu vârsta peste 60 ani care au fost vaccinate, iar datele au fost comparate cu cele ale unui grup similar de 200.000 de persoane care nu au fost vaccinate.

Revista mai cuprinde teme sugestive precum:

1. Evenimentele non-COVID ale anului 2020
2. Cum putem identifica inteligența emoțională la un angajat și de ce este ea importantă, mai ales în domeniul serviciilor de sănătate?
3. Noi moduri de diagnosticare a tulburărilor bipolare și a depresiilor
4. De ce iubește creierul uman teoriile conspirației? Cât de mult s-a înrăutățit situația de-a lungul timpului?

Merită amintite și recomandările editoriale ale lunii: *Cum lucrez cu pacienții borderline; 50 de idei geniale care au schimbat lumea; Medicina genomică și bolile comune ale adultului.*

Împreună cu echipa editorială, vă facem invitația să vă bucurați de numărul de februarie 2021 al revistei și vă dorim o lectură cât mai plăcută.

Doina Carmen Mazilu, Președinte OAMGMAMR – filiala București

Oamenii de știință au deja primele confirmări. Campaniile de vaccinare anti-COVID funcționează

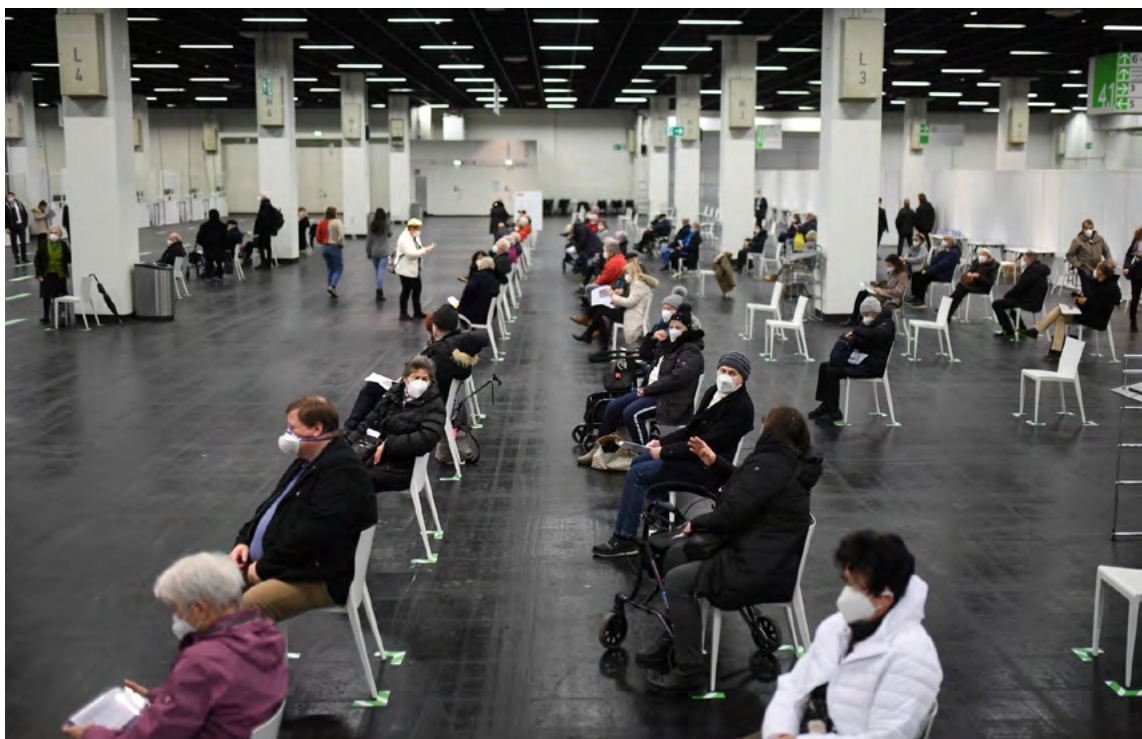
Suntem la puțin mai mult de un an de când a apărut virusul, iar majoritatea populației, cea nevaccinată, este încă vulnerabilă și se bazează pe purtarea măștii și măsurile de distanțare fizică, care reduc șansele virusului de a se răspândi.

Deși acestea sunt eficace în a ne proteja, cel puțin la nivel individual, adevărata strategie de ieșire din pandemie, la nivel colectiv, este vaccinarea.

Pe măsură ce țările din jurul lumii pun în practică campanii de vaccinare, cercetătorii așteaptă cu nerăbdare dovezile că vaccinarea are un impact asupra pandemiei.

Totuși, există mulți factori care determină cât de repede vor putea cercetătorii să confirme acest lucru.

Dintre aceștia, enumerăm: gradul de acoperire al vaccinării, eficacitatea vaccinului în prevenirea îmbolnăvirilor grave și infectării altor persoane și rata de transmitere virală.



Oameni așteptând să fie imunizați la un centru de vaccinare din Koln, Germania. Ina Fasbender – AFP prin intermediul Getty

Israel și Emiratele Arabe Unite sunt pe primul loc în privința acoperirii vaccinale. Cele două state și-au vaccinat peste 25% din populație. Recent, în urma unei analize preliminare (care nu a trecut încă prin toate etapele oficiale ale unei cercetări gata de publicare) efectuată pe datele a 200 000 de persoane cu vârsta peste 60 ani care au fost vaccinate, comparate cu datele unui grup similar de 200 000 de persoane care nu au fost vaccinate, cercetătorii din Israel au descoperit că, la două săptămâni de la prima doză, persoanele vaccinate au un risc cu 33% mai mic să fie testate pozitiv cu SARS-CoV-2 decât persoanele cărora nu le-a fost administrat nicio doză.

În același timp, cercetătorii subliniază că va trece timp până când efectele la nivelul populației ale campaniei de vaccinare vor deveni clare, inclusiv dacă persoanele vaccinate mai răspândesc virusul către persoanele nevaccinate. Dacă vaccinurile sunt eficace în prevenirea infectărilor, atunci, al doilea beneficiu, adică protejarea persoanelor nevaccinate, va deveni vizibil numai când destule persoane vor fi

imunizate (peste 70%, după cum estimează cercetătorii acum).

Rezultatele din Israel sunt primele care privesc impactul vaccinurilor administrate în afara studiilor clinice făcute de companiile producătoare înainte de aprobarea lor de către autoritățile competente din diverse țări.

Aceste rezultate preliminare din Israel reprezintă un semn timpuriu că cele 2 doze ale vaccinului Pfizer - BioNTech pot preveni infectarea sau limita durata ei în cazul persoanelor vaccinate.

Majoritatea țărilor au adoptat vaccinarea anti-COVID 19 a persoanelor din grupele cu riscul cel mai mare de a face forme grave ale bolii și a muri drept prioritate națională. În acest context, dovezi că vaccinarea este eficace vor veni relativ repede prin evoluția numărului de spitalizări și decese cauzate de COVID 19. Primele asemenea dovezi sunt așteptate în următoarele săptămâni din Israel, țara care a vaccinat mai mult de 75% dintre persoanele în vârstă.

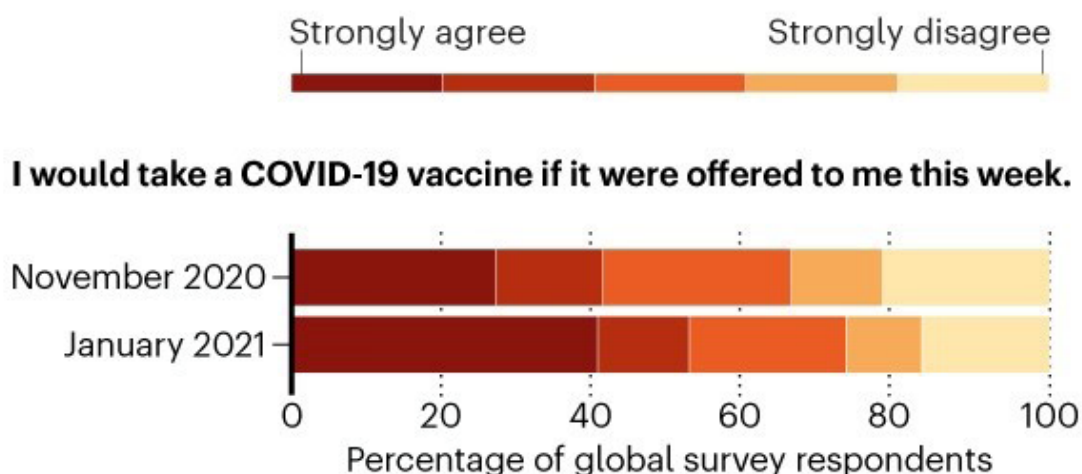
Cuantificarea rapidă a impactului individual al vaccinării asupra scăderii numărului de cazuri COVID 19 față de impactul celorlalte măsuri de sănătate publică precum distanțarea fizică sau restricțiile de circulație va fi dificilă. Cercetătorii au subliniat deja că, din cauza imprevizibilității bolilor infecțioase, e nevoie de analiza unor seturi foarte mari de date pentru a se putea trage concluzii corecte. În acest context, este important de notat că vor începe studii speciale (challenge trials), cu persoane care vor fi infectate deliberat, pentru a se putea vedea care metodă produce cele mai bune rezultate.

Diverse modele matematice arată că, deși vaccinurile care sunt mai puțin eficace la prevenirea infectărilor vor avea, în mod clar, un impact mai mic asupra scăderii transmiterii în rândul populației, ele tot vor aduce beneficii importante în privința scăderii numărului de spitalizări și decese.

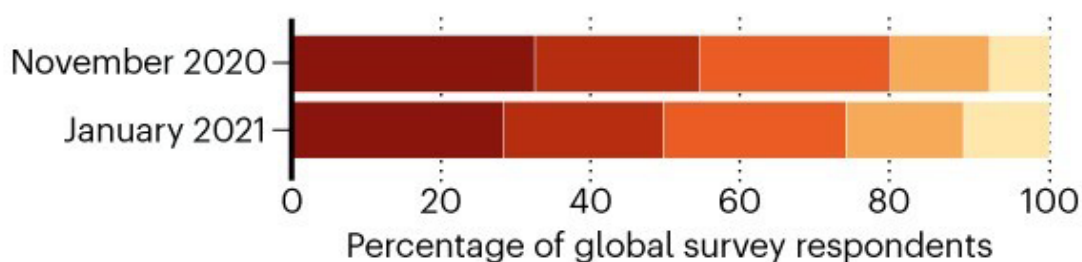
O altă veste îmbucurătoare o reprezintă rezultatele studiilor clinice ale unor noi vaccinuri – vaccinul produs de Janssen, o companie a conglomeratului Johnson & Johnson, și vaccinul Novavax. Acestea

VACCINE CONFIDENCE

A global survey suggests that a growing share of people are willing to be vaccinated against COVID-19.



I am worried about side effects of COVID-19 vaccines



©nature

COVID-19 behaviour tracker (<https://ichpanalytics.imperialcollegehealthpartners.com/t/BDAU/views/YouGovICLCOVID-19BehaviourTracker/4Allbehaviorvertime?%3Aiid=1&%3AisGuestRedirectFromVizportal=y&%3Aembed=y>)

sunt acum în procesul de aprobare în anumite țări. Vaccinul Janssen folosește aceeași tehnică ca vaccinul Oxford, dar este administrat într-o singură doză. Acest lucru, împreună cu faptul că nu are nevoie de depozitare la temperaturi mai joase decât cele produse de un frigider obișnuit, aduc speranțe că va putea avea un impact important la nivel mondial.

În același timp, cercetătorii notează că sunt vizibile începuturile unui

alt fenomen dătător de speranțe – în multe țări din lume, atitudinea populației față de vaccinurile COVID 19 se îmbunătățește, după cum arată un sondaj efectuat cu mii de persoane din 15 țări.

Sondajul este o parte din programul de monitorizare intitulat COVID-19 behaviour tracker pe care Imperial College din Londra, Marea Britanie, îl derulează împreună cu compania de cercetare de piață YouGov. Sondajul s-a desfășurat în perioada noiembrie 2020-ianuarie 2021 și a inclus circa 13 500 de participanți din Europa, Asia și Australia.

În noiembrie, înainte de aprobarea folosirii vaccinurilor, numai 40% dintre respondenți au spus că și-ar face vaccinul dacă li s-ar oferi șansa în săptămâna aceea, în timp ce mai mult de 50% erau îngrijorați de potențialele efecte secundare.

În ianuarie, mai mult de 50% au spus că și-ar face vaccinul dacă ar fi disponibil în acea săptămână. În același timp, proporția celor îngrijorați de efectele secundare a scăzut la 47%.

Marea Britanie a avut cea mai mare proporție a respondenților care erau dispuși să se vaccineze (78%). Pentru 11 din cele 15 țări incluse în sondaj, proporția acestor respondenți doritori să se vaccineze a crescut, în unele cazuri considerabil - în Spania, de exemplu, a crescut de la 28% în noiembrie 2020 până la 52%, la mijlocul lunii ianuarie.

Tendința este încurajatoare, subliniază Lavanya Vasudevan, cercetător în domeniul sănătății globale de la Duke University din Durham, Carolina de Nord (SUA). Ea a adăugat și că progresele sunt foarte probabil datorate raportărilor despre eficacitatea crescută înregistrată în testele clinice de vaccinurile apărute până acum, precum și dovezilor deja existente cu privire la siguranța lor.

De asemenea, Lavanya Vasudevan crede că atitudinea oamenilor s-ar fi putut schimba și mulțumită experiențelor pozitive sau neutre cu privire la vaccinare pe care prietenii și familia le-au împărtășit cu fiecare persoană ezitantă. Acest mecanism e de așteptat să contribuie

și în continuare la creșterea pe mai departe a numărului de persoane doritoare să se vaccineze.

Se va genera, astfel, un așa numit “cerc virtuos”, o spirală pozitivă în care, pe măsură ce tot mai multe persoane se vaccinează cu rezultate bune, tot mai multe alte persoane sunt doritoare să se vaccineze.

Mirela Mustață, Redactor executiv e-Asistent.ro

Surse de documentare:

<https://www.nature.com/articles/d41586-021-00140-w>

<https://doi.org/10.1038/d41586-021-00140-w>

<https://www.bbc.com/news/health-51665497>

<https://www.nature.com/articles/d41586-021-00368-6>

COVID-19 behaviour tracker

Evenimentele non-COVID ale lumii medicale în 2020 - episodul 2



Dinga/shutterstock.com

Temperatura corpului – care este noul nivel normal?

În 1851, medicul Carl Reinhold August Wunderlich a făcut un studiu pe 25.000 de locuitori ai unui oraș din Germania și a stabilit că temperatura standard a corpului uman este de 37 de grade Celsius.

O analiză mai recentă a evoluției temperaturii corpului uman arată că media a scăzut începând cu secolul al 19-lea, în principal din cauza schimbărilor fiziologice, afirmă cercetătorii care au condus noul studiu.

Acest studiu a cuprins peste 35.000 de persoane din Marea Britanie, cărora li s-au făcut aproape 250.000 de măsurări ale temperaturii.

Conform studiului, temperatura orală medie este acum de 36.6 grade Celsius, mai joasă decât în secolul al 19-lea.

Această evoluție a temperaturii corpului ne dă indicii importante despre schimbările fiziologice prin care a trecut corpul uman de la Revoluția Industrială, schimbări care se reflectă și în îmbunătățirea stării de sănătate și a longevității.

Temperatura corpului poate da indicii și poate fi influențată de mulți factori. Astfel, stilul de viață, vârsta și temperatura ambientală pot influența modul în care corpul nostru dispersează căldură. De asemenea, temperatura corpului este și un indicator al sănătății metabolice, indicând rata metabolică.

Când rata metabolică scade (ca atunci când pierdem în greutate în timpul unei diete, de exemplu), temperatura corpului scade și ea și vice-versa.

Există studii care arată că o rată metabolică redusă și o temperatură mai scăzută a organismului pot crește longevitatea.

Abilitatea de a scădea în greutate nu este afectată de vârstă

În ciuda a ce cred multe persoane, un studiu recent arată că managementul greutății nu este mai dificil la persoanele în vârstă. Astfel, deși multe persoane cred că este mai dificil să slăbești mai târziu în viață, rezultatele studiului contrazic această preconcepție și le oferă o motivație puternică persoanelor în vârstă spre a face schimbările de comportament care le permit să beneficieze de avantajele de sănătate aduse de o greutate sănătoasă.

Dr. Thomas Barber, conducătorul științific al studiului desfășurat în cadrul Human Metabolism Research Unit de la Warwick Medical



School din Marea Britanie, subliniază că scăderea în greutate este cu atât mai importantă în cazul persoanelor peste 60 ani, pentru care riscul de dezvoltare a comorbidităților legate de obezitate e mai mare, ceea ce ar exacerba efectele îmbătrânirii organismului. Vestea bună este că abilitatea de a slăbi nu este afectată de vârstă, după cum a arătat studiul recent din Marea Britanie.

Astfel, autorii studiului arată că scăderea în greutate îi poate ajuta pe cei în vârstă să prevină sau controleze mai mult de 50 de comorbidități comune vârstei, inclusiv diabetul, osteoartrita și tulburările de dispoziție precum anxietatea și depresia, dar și starea generală proastă.

Dozele crescute de vitamina D pot întârzia fragilizarea corpului la vârste înaintate

Un studiu efectuat cu șoareci de laborator arată că o doză de 5 ori mai mare de vitamina D decât cea recomandată acum persoanelor în vârstă poate încetini fragilizarea corpului. Aceste rezultate trebuie confirmate acum și în cazul oamenilor.

Medicii consideră drept fragilă o persoană care are cel puțin 3 dintre



următoarele caracteristici:

- scăderea neașteptată în greutate
- incapacitatea de a apuca ceva cu putere
- starea de epuizare de care se plânge persoana în cauză
- nivelul scăzut al activității fizice
- viteza redusă de mișcare

Fragilitatea tinde să crească cu vârsta, afectând aproape jumătate din persoanele de peste 85 de ani. Este asociată cu apariția dizabilităților, cu lipsa autonomiei funcționale și o rată crescută de mortalitate.

Cercetătorii vor testa în continuare ipoteza că persoanele cu nivel scăzut de vitamina D în sânge prezintă un risc mai mare de a deveni fragile, în primul rând deoarece nu prezintă un nivel suficient pentru a-și menține masa și agilitatea musculară.

Această deteriorare se manifestă întâi prin incapacitatea de a apuca ceva cu putere sau de a da mâna cu fermitate.

În studiul efectuat pe șoareci, creșterea de câteva ori a dozei de vitamina D a prevenit apariția acestor probleme, iar cercetătorii își propun să valideze această descoperire în cadrul unui studiu cu subiecți umani.

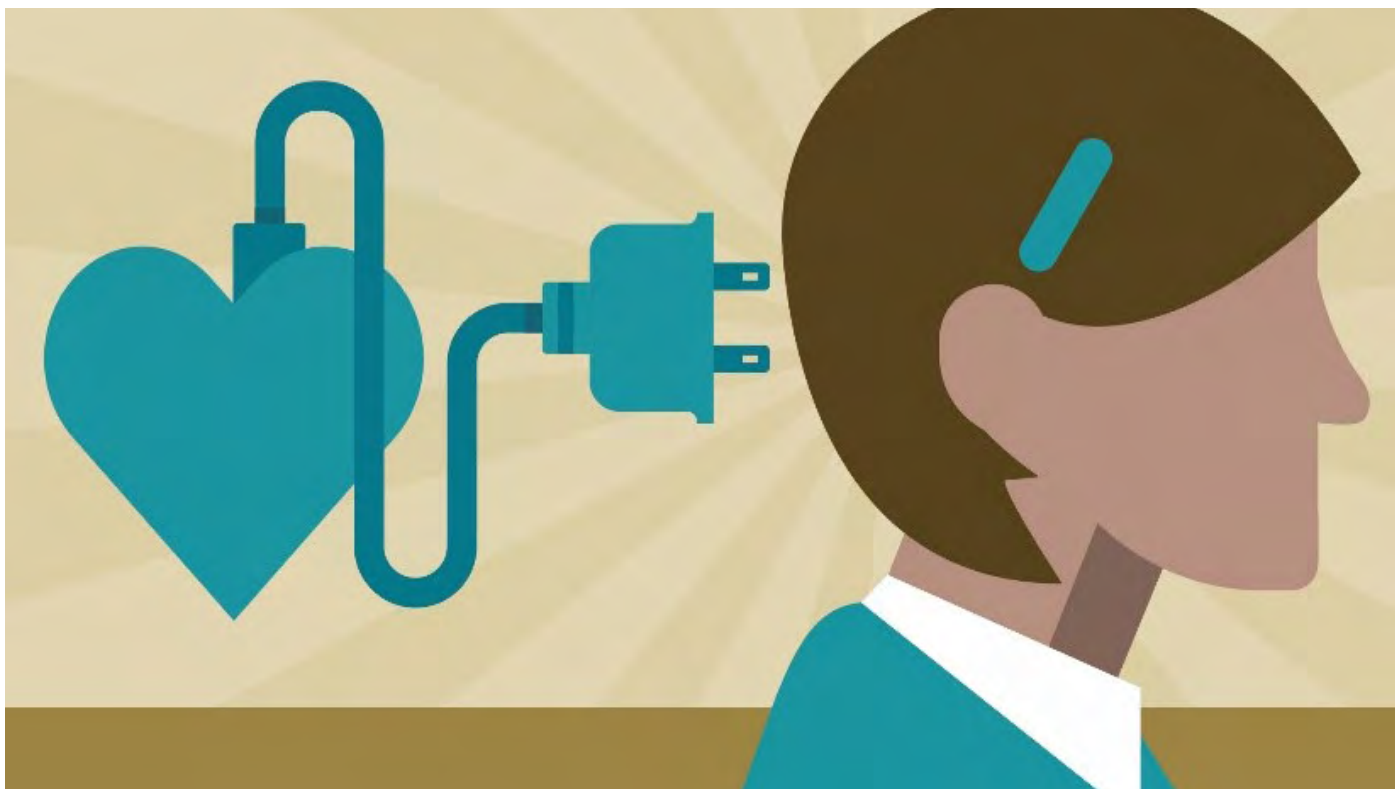
Traducere și adaptare după:

newsletter@medicalnewstoday.com, 20 decembrie 2020

<https://med.stanford.edu/news/all-news/2020/01/human-body-temperature-has-decreased-in-united-states.html>

<https://www.healthline.com/health/healthy-eating-for-seniors>

Sursa foto 2: <https://www.healthline.com/health/healthy-eating-for-seniors>



Cum putem identifica inteligența emoțională la un angajat și de ce este ea importantă, mai ales în domeniul serviciilor de sănătate

8 întrebări pentru interviul de angajare care ne ajută să o identificăm

Nu mai este de mult un secret faptul că nivelurile ridicate de inteligență emoțională sau, mai exact, ale coeficientului emoțional joacă un rol important în performanța angajaților.

De aceea, folosirea unor întrebări care cuantifică acest coeficient în

cadrul interviurilor de angajare, cu precădere la angajarea personalului care lucrează în sănătate, ar putea da angajatorilor o înțelegere mai de profunzime a capacității candidatului de:

1. *a fi conștient de propriile emoții și de emoțiile altor persoane;*
2. *de a-și conștientiza comportamentul și a fi capabil să-l adapteze și*
3. *de a-și gestiona emoțiile pentru a se potrivi la diferitele situații cu care personalul medical se poate întâlni în activitatea de zi de zi.*

Astfel de calități ar trebui să fie un factor hotărâtor în decizia de angajare a unui candidat cu inteligență emoțională și socială înaltă, deoarece o astfel de persoană este capabilă să colaboreze extrem de bine cu colegii, să comunice bine și să se adapteze la schimbări. Iar acestea sunt calități extrem de importante în domeniul ocrotirii sănătății, unde oamenii au nevoie să se bazeze unii pe alții și să discute unii cu alții, pentru a trata și îngriji cât mai bine pacienții.

Adevărul este că atunci când avem o dificultate în gestionarea emoțiilor acest lucru nu se întâmplă pentru că ceva nu este în regulă cu noi, ci pentru că nu știm cum funcționează emoțiile și nu am fost învățați cum să le abordăm.

În fapt, inteligența emoțională este capacitatea de a funcționa împreună cu emoțiile noastre, și nu de a lupta sau fugi de ele.

Principalele trăsături pe care oamenii cu coeficient ridicat al inteligenței emoționale le au sunt exact cele pe care ar trebui ca cineva să și le dorească la angajații din sistemul de sănătate. Ele sunt definite de opt calități și anume:

1. Acești oameni văd emoțiile ca mesageri și nu drept virusuri. Simplu vorbind, în momentul în care ei descriu sentimente ca furie, tristețe, teamă, rușine sau gelozie, în loc să le considere "emoții negative", le văd drept simpli mesageri care comunică anumite informații. Și oricât de mult le-ar dispăcea mesajul, ei nu "atacă" niciodată mesajul. Simplul fapt că o emoție te face să te simți rău nu înseamnă că ea este rea.

2. Apoi, aceștia sunt oameni care, deși își ascultă emoțiile, nu au încredere în ele. Parte din informația pe care ne-o comunică emoțiile noastre este adevărată. Dar emoțiile pot fi și nepotrivite. De exemplu, furia îmi poate șopti că ar fi normal să-mi lovesc cu pumnul în față un coleg care s-a lăudat cu o situație pe care în realitate am rezolvat-o eu. Dar este normal să urmez un astfel de sfat și să trec la fapte?

3. O altă trăsătură distinctă este faptul că ei vorbesc despre emoțiile proprii cu deschidere și încredere. Cei mai mulți adulți pe care-i vei asculta vorbind despre emoțiile lor vor folosi un limbaj de evitare. Astfel, în loc de "mi-e teamă" (o clară recunoaștere a emoției primare), vom auzi adesea un limbaj care intelectualizează emoțiile de genul "sunt doar puțin stresat" sau "sunt cu adevărat enervat acum" (ceea ce indică o evitare a emoției). Însă, cu cât evităm mai mult emoțiile dureroase, cu atât devenim mai vulnerabili și ne temem mai mult de ele. Dacă nu vrei să ajungeți în această situație, data viitoare când sunteți în situația de a vă fi teamă și a trebui să răspundeți la întrebări referitoare la modul în care vă simțiți, răspundeți cum ar face-o un copil de 6 ani: "mă simt cu adevărat speriat".

4. Următorul element distinctiv pentru oamenii cu coeficient ridicat de inteligență emoțională este acela că ei disting emoțiile de gândurile care le declanșează. Cert este că nu putem avea o emoție fără unele gânduri declanșatoare. Chiar dacă gândurile care ne generează emoțiile pot fi subtile și fugitive, asta nu înseamnă că nu sunt acolo. Practic, oamenii cu coeficient de inteligență peste medie sunt experți în înțelegerea obiceiurilor mentale și a modelelor de gândire care generează răspunsurile lor emoționale. Ei știu, de exemplu, că anxietatea lor este rezultatul obiceiului lor de a se îngrijora, iar ruminația greșelilor lor este cauza rușinii pe care o resimt. De aceea, una dintre cele mai importante abilități pe care le putem cultiva pentru a deveni mai inteligent din punct de vedere emoțional este să învățăm să ne identificăm obiceiurile mentale subtile care preced emoțiile neplăcute. Pentru că, deși nu putem controla direct modul în care ne simțim, putem controla modul în care alegem să gândim, ceea ce va

duce, indirect, la schimbarea modului în care ne simțim.

5. O dovadă clară a inteligenței emoționale este aceea când persoana poate descrie cum se simte fizic atunci când este supărată, de exemplu, sau când este anxioasă. A accepta să simți cu adevărat emoțiile la nivel fizic este un semn distinctiv al inteligenței emoționale.

6. A fugi sau a încerca să elimini emoțiile dureroase nu este recomandat, pentru că astfel vă învățați creierul că acele emoții sunt periculoase. Dacă faceți acest lucru, data viitoare când le veți experimenta, veți simți frică sau rușine, în plus de alte emoții deja dureroase. În loc să faci asta, persoanele cu un coeficient ridicat de inteligență emoțională își validează emoțiile. Ele își identifică și își recunosc sentimentele (acceptă că este în regulă să simtă orice fel de sentiment, asta nefăcându-i mai răi sau mai nesiguri). Pentru ei, emoțiile sunt întotdeauna valabile chiar dacă sunt dureroase sau inutile.

7. Una dintre cele mai mari confuzii pe care majoritatea oamenilor le fac în legătură cu emoțiile este problema controlului. Aceștia cred că ar trebui să-și controleze emoțiile - să fie mai puțin supărați, să se simtă mai puțin triști, să nu fie atât de anxioși, etc. Însă nu așa funcționează emoțiile (nu există un buton pentru tristețe pe care să îl apeși pur și simplu pentru a te simți mai bine). Singurul lucru pe care-l pot controla este comportamentul. Iar oamenii care au un bun coeficient de inteligență emoțională își acceptă emoțiile și-și controlează comportamentul.

8. Unul dintre cele mai grăitoare indicii despre inteligența emoțională a oricărei persoane este modul în care gestionează emoțiile altor persoane - în special emoțiile dificile. Majoritatea celor care nu știu să abordeze acest domeniu fie fug de aceste emoții (se simt inconfortabil când cineva este trist, așa că spun „înveseleți-vă” și schimbă subiectul), fie devin nervoși, se simt incomod și încep să dea o mulțime de sfaturi, sperând că cealaltă persoană va înceta să se manifeste emoțional. Însă încercarea de a „remedia” emoțiile dureroase ale altor persoane este invalidantă. Oamenii cu un bun coeficient de inteligență emoțională sunt dispuși să accepte stările proaste și

emoțiile dificile ale altor persoane, așa cum o fac și în cazul propriilor emoții. Ei recunosc, au înțelegere și validează sentimentele altor persoane fără a încerca să le facă să plece sau să le distragă acestor persoane atenția. Și, deși este contraintuitiv, această abordare a acceptării sentimentelor dificile ale altor persoane tinde să conducă la relații mult mai sănătoase și mai fericite pe termen lung.

Dar cum putem identifica aceste trăsături în baza interviului de angajare? Studiile au demonstrat că printre angajații care au performanțe scăzute în primele 18 luni de la angajare, 23 % eșuează pentru că au probleme exact în zona de inteligență emoțională (al doilea motiv ca prevalență, devansat doar de lipsa disponibilității de a se instrui).

Tocmai pentru a investiga aceste elemente, vă prezentăm în continuare o listă de întrebări pentru interviul de angajare și justificările care ne pot ajuta să identificăm candidații cu adevărat potriviți pentru domeniul serviciilor de sănătate, care să poată lucra cu ușurință cu pacienții.

1. Îmi puteți da un exemplu de situație în care ați încercat să faceți ceva și nu ați reușit? Aceasta este o modalitate excelentă de a vedea cum se descurcă acea persoană atunci când lucrurile nu merg așa cum a fost planificat. De asemenea, este o oportunitate de a vedea dacă aceasta se simte sau nu confortabil să își asume întreaga responsabilitate într-o situație dificilă. Ce căutați, de fapt, este un candidat care poate descrie un eșec fără să dea vina pe ceilalți, care se simte confortabil să-și asume responsabilitatea și nu devine defensiv.

2. Îmi puteți descrie un conflict de la locul de muncă care v-a făcut să vă simțiți frustrat? Toată lumea se frustrează uneori. Descrierea modului în care un candidat explică un conflict de muncă poate oferi câteva indicii valoroase despre nivelul său de inteligență emoțională. Conflictele pot provoca o mulțime de emoții dificile și descrierea lui vă poate oferi o perspectivă importantă asupra modului în care persoana își gestionează emoțiile și empatizează cu ceilalți. Dacă descrie bine emoțiile, are conștiință de sine, dacă trece peste emoțiile negative, este capabil să-și gestioneze comportamentul în situații difi-

cile. Dacă e conștient de trăirile colegilor, are o bună conștientizare socială, iar dacă a fost în stare să remedieze relația și să treacă peste conflict, are abilități sociale.

3. Îmi puteți da un exemplu de persoană care vă inspiră și puteți, vă rog, să motivați alegerea? Răspunsul poate evidenția modele inspiraționale comportamentale. Insistați pe detalii (calitățile modelului, argumente etc.) ca să evitați răspunsurile false.

4. Îmi puteți da un exemplu de situație în care ați primit feedback negativ de la un șef. Cum v-a făcut să vă simțiți? Una dintre cele mai ușor de recunoscut calități ale unei persoane inteligente din punct de vedere emoțional este capacitatea sa de a face față criticilor. Persoanele cu inteligență emoțională ridicată pot procesa chiar și feedback-ul negativ neașteptat, fără a-l lăsa să le afecteze stima de sine. Un răspuns care recunoaște emoțiile specifice pe care le-a trăit și arată o înțelegere empatică a punctului de vedere al managerului indică un nivel ridicat de conștientizare emoțională.

5. Ce abilitate sau expertiză simțiți că vă lipsește încă? Curiozitatea și dorința de a învăța sunt semne că un potențial angajat are potențial de creștere. Oamenii care cred că știu deja totul sunt cei pe care nu vi-i doriți în echipă.

6. Mă puteți învăța ceva, ca și când aș fi complet neștiutor pe acel subiect? (poate fi orice: o abilitate, o lecție sau un puzzle.) Răspunsul candidatului la această întrebare poate dezvălui mai multe calități: persoana este dispusă să se gândească înainte de a vorbi; are abilitatea tehnică de a-i învăța pe alții care au mai puține cunoștințe; pune întrebări empactice celui cu care discută (cum ar fi: „are sens?”)

7. Ce ne-ar spune colegii despre experiența de lucru cu dvs. (care sunt aspectele pozitive, dar provocările)? Candidatul are nevoie de o bună conștiință de sine (și de umilință) pentru a recunoaște aceste lucruri. Alegeți candidații care par a se simți confortabil și au comentarii sincere fără a-și cere scuze sau a invalida imediat criticile aduse de colegii lor de muncă.

8. Ne puteți da exemplul de situație în care ați cerut ajutor pentru o activitate/sarcină? Oamenii cu un bun coeficient de inteligență emoțională sunt încrezători, dar realiști. Ei au o bună înțelegere a propriilor puncte forte și a limitărilor și nu se tem să admită ceea ce nu știu. Ei știu că a cere ajutor și a colabora cu ceilalți este un semn de forță, nu de slăbiciune. Aveți grijă la candidații care par ezitați sau jenați să admită că au nevoie de ajutor uneori. Căutați pe cineva care să poată discuta cu încredere un moment în care a căutat ajutorul unui coleg din cauza unei lacune în cunoștințele sale despre un anumit subiect.

Acordați atenție reacțiilor candidatului și limbajului corpului, în timp ce vă răspunde la întrebări. Pare nefericit când vorbește despre feedback-ul negativ pe care l-a primit de la șeful său? Nu uitați că pentru roluri diferite, unele calități ale inteligenței emoționale contează mai mult decât altele. Evitarea conflictelor este considerată un avantaj în joburile din sănătate. Aici, mai ales în mediile foarte stresante din domeniul sănătății cum ar fi o secție de terapie intensivă, un angajat care-și suprimă emoțiile ar putea provoca probleme mari de colaborare și de performanță pe termen lung.

Mirela Mustață, Redactor executiv e-Asistent.ro

Surse de documentare:

Interview Questions About Emotional Intelligence (thebalancecareers.com)

8 Interview Questions to Assess Emotional Intelligence | by ranaq sen | Medium

<https://medium.com/personal-growth/8-traits-of-emotionally-intelligent-people-5f8ae400e151>

<https://medium.com/kaizen-habits/why-albert-einstein-said-the-measure-of-intelligence-is-the-ability-to-change-c8a184cdc351>

(inclusiv sursa foto)

<https://elemental.medium.com/letting-go-of-anger-helps-the-brain-combat-misinformation-15f13d4a508b>

De ce iubește creierul uman teoriile conspirației? Cât de mult s-a înrăutățit situația de-a lungul timpului?

Teoriiile conspirației sunt generate de orice eveniment sau fenomen care induce stres sau produce o perturbare în societate, deoarece oamenii caută explicații imediate pentru lucrurile pe care nu le pot explica la un moment dat.

Convingeri de genul „coronavirusul a fost creat și răspândit în mod intenționat” sau „amenințarea Covid-19 a fost exagerată pentru a-l afecta pe președintele Trump” sunt foarte răspândite (aproximativ 30% dintre cetățenii americani cred în ele).

Astfel de convingeri sunt cele care proliferază în condițiile erodării încrederii în știință și în autoritățile guvernamentale și acolo unde au loc polarizări ideologice evidente. În astfel de contexte, oamenii de știință sunt din ce în ce mai atacați pe rețelele de socializare de către teoreticienii conspirației, trolii umani și marionetele lor robotice, în încercarea de a discredita știința. De asemenea, experții în sănătate se pot confrunta cu amenințări cu moartea din cauza neîncrederii în Covid-19. La fel de grav, astfel de convingeri pot amenința sănătatea publică, cum ar fi exemplul oamenilor care nu vor purta măști în caz



de pandemie sau care vor refuza vaccinarea împotriva bolilor mortale.

În astfel de situații, pentru cei care propagă și aderă la aceste teorii, "cei care suferă de pe urma bolilor infecțioase, de exemplu, sunt mai puțin importanți", spune doctorul Ryan McNamara, Cercetător asociat la Universitatea din Carolina de Nord, Chapel Hill.

Joseph Uscinski, Profesor dr. asociat de științe politice la Universitatea din Miami consideră că, „într-o măsură mai mare sau mai mică, cu toții avem o pre-dispoziție de a privi evenimentele și circumstanțele ca fiind produsul conspirațiilor”. În plus, „dacă această pre-dispoziție este foarte puternică, atunci vom căuta explicații într-o conspirație sau alta. Ca regulă, aceste explicații vor acuza oamenii care deja nu ne plac”.

În fapt, „conspiraționismul” nu este ceva nou. Atât mișcările antisemite din Europa cât și fondarea SUA s-au sprijinit pe astfel de teorii ale conspirației.

Dar, ce este de fapt o teorie a conspirației? Foarte pe scurt, o conspirație este un aranjament secret dintre doi sau mai mulți oameni cu scopul de a câștiga putere politică sau economică.

„O teorie a conspirației”, spune Joseph Uscinski, „este o percepție bazată pe acuzații asupra unui grup mic de oameni puternici care lucrează în secret pentru propriul lor beneficiu și împotriva binelui comun și într-un mod care subminează regulile noastre fundamentale de bază împotriva forței și fraudei; această percepție nu a fost încă verificată de experții din domeniu, ci se bazează pe date și metode aflate la îndemâna oricui”.

O astfel de „teorie” poate începe cu nimic altceva decât suspiciuni vagi care în cele din urmă se dovedesc a fi adevărate sau nu ... ori a căror validitate nu este niciodată cunoscută.

Aceste ”teorii” se diferențiază de mituri (povești fără legătură cu realitatea, legate de supranatural, care rezistă de-a lungul mileniilor), înșelăciuni (adesea absurde, sau amuzante) și dezinformare (foarte prezentă în ultimul timp). ”Teoriile” pot fi susținute de fapte false (”fake news”), dar doar acestea sau dezinformarea nu pot crea o teorie a conspirației.

De ce ajung oamenii să creadă în teoriile conspirației?

Cei doi autori ai cărții *“American Conspiracy Theories”* (Teoriile americane ale conspirației), Joseph Uscinski și Joseph Parent consideră că există un continuum în ceea ce privește aderența oamenilor la teoriile conspirației pe care ai o numesc „dimensiunea conspirației”, care merge de la cei care nu cred niciodată în ele, până la cei care suspectează o conspirație din spatele tuturor situațiilor, în timp ce cei mai

mulți dintre noi ne situăm, de fapt, undeva la mijloc.

Profilul pe care ei îl fac persoanei predispusă să creadă în aceste teorii indică puține diferențe între bărbați și femei, între ideologii, rase sau între oamenii religioși și nereligioși. Totuși, oamenii fără studii superioare și oamenii mai săraci sunt mai predispuși să creadă în teoriile conspirației. De asemenea, deși nu sunt persoane izolate social, sunt în general oameni care împărtășesc aceleași convingeri cu familia sau prietenii.

Dacă profilul sociologic este mai ușor de indicat, cel psihologic este mai greu de conturat. Totuși, potrivit unui studiu realizat de nouă cercetători care au publicat o lucrare la începutul acestui an în Harvard Kennedy School Misinformation Review, trei factori psihologici arată o mai mare predispoziție și anume, respingerea opiniilor experților, perceperea evenimentelor majore ca fiind produsul conspirațiilor și motivarea prin diferite ideologii. Pe de altă parte, cercetări ample au arătat că toți avem tendința de a prelua informațiile care confirmă convingerile noastre și să respingem conștient sau inconștient informațiile care nu se potrivesc acestora.

Rob Brotherton, doctor în psihologie la Colegiul Barnard, menționează în cartea sa *"Suspicious Minds: Why We Believe Conspiracy Theories"* (*Mintile suspicioase: De ce credem teoriile conspirației*) faptul că noi *"nu suntem pe deplin în măsură să controlăm dacă și în ce mod preia creierul nostru informațiile noi și ce facem cu ele sau cum gândim"*. Conform opiniei autorului, aceste teorii ale conspirației *"rezonează cu unele dintre prejudecățile și circuitele rapide prezente în creierul nostru și intră în rezonanță cu unele dintre cele mai profunde dorințe, temeri și presupuneri pe care le avem despre lume și oamenii din ea"*. Conform acestuia, *"toți suntem în mod natural adepți ai teoriei conspirației"*. În același timp, *"el leagă predispoziția către teoriile conspirației de alte trăsături de personalitate, induse parțial de presupunerile acelei persoane cu privire la modul în care funcționează lumea, dacă ea crede că ceilalți încearcă sau nu să o înșele și dacă consideră întotdeauna că există ceva dincolo de ceea ce este chiar în"*

fața ochilor”. Atunci când noi credem ceva anume, ”convingerea noastră nu ni se pare că este produsul unei ideologii nedefinite pe care o îmbrățișăm; ea ni se pare ceva corect, independent de preferințele noastre”.

Sentimente precum anxietatea, înstrăinarea, paranoia sau pierderea controlului sunt cele care, potrivit lui Uscinski și Parent, pot duce la gânduri conspirative. Însă mai sunt și alte elemente importante, precum ideologia, modul în care suntem socializați sau identitatea de grup. Cu alte cuvinte, oamenii învață despre încrederea în autoritate de la părinți, profesori și prieteni și din mass-media pe care o consumă. Iar viziunea unei persoane asupra lumii poate fi puternic influențată de identitatea de grup și de dorința de a se simți inclusă. Extremismul în acest caz este o reprezentare de tip tribalism (noi și ei).

Conform studiilor pe care le-au făcut, Uscinski și Parent au ajuns la concluzia că Generația X (persoanele născute între 1965 și 1980) este grupa de vârstă care crede cel mai mult în teoriile conspiratei, ca urmare a modului în care a fost socializată (în perioadă anilor 1970-1980, de exemplu, încrederea în autoritățile guvernamentale în SUA a fost la niveluri istorice minime).

Cu toate că în ultimii ani tot mai multe voci susțin ideea că trăim acum o eră a dezinformării datorată proliferării rețelelor sociale, în fapt vorbim aici în special despre explozia știrilor false. Uscinski spune că nu există date care să sugereze că numărul teoriilor conspirației, amploarea și profunzimea convingerilor conspirative sau numărul persoanelor care cred într-una sau mai multe ar fi în creștere în ultimii ani.

Conform lui Uscinski și Parent, „Oamenii au crezut întotdeauna în teoriile conspirației. Sunt dovezi despre acest lucru care se întorc în timp până în antichitate.” Astfel, se spune că împăratul Nero a conspirat să ardă Roma în 64 d.Hr., deși nu există dovezi convingătoare că ar fi făcut-o.

De exemplu, cei doi autori au examinat o mie de scrisori primite de New York Times care menționează conspirații. Aceste mențiuni au scăzut constant din 1890, perioadă când marile afaceri erau principala țintă a teoriilor conspirației. Apoi au mai existat două vârfuri notabile, anii 1950 – caracterizați de teama potențialei ascensiuni și răspândiri a comunismului - și după asasinarea președintelui John F. Kennedy.

"Teoriile conspirației nu au apărut acum și nu este clar că sunt mai răspândite acum decât au fost în orice alte perioade istorice", spun cei doi.

Internetul, mai ales rețelele sociale, sunt adesea acuzate de presupusa creștere a conspiratismului. Un zvon cum că tehnologia 5G ar transmite coronavirusul s-a răspândit precum o flacără alimentată de oxigen pe Facebook. În realitate, *"grupurile conspiraționiste existente au găsit în pandemia declanșată anul trecut un teren extrem de fertil pentru a-și justifica teoriile"* afirmă Axel Bruns, profesor de comunicare la Queensland University of Technology, unul dintre autorii unui studiu publicat pe 4 august în revista Media International Australia.

Însă astfel de teorii nu sunt noi. Potrivit unora dintre acestea, vrăjitoarele din Salem ar fi conspirat cu diavolul, iar Regina Elisabeta I a Marii Britanii, care a domnit între 1558 și 1603, a fost considerată de unii ca fiind bărbat. Illuminati, o societate a intelectualilor constituită în urmă cu două secole în Germania, ar fi orchestrat Revoluția Franceză în 1789. Tot ea este responsabilă pentru ochiul din piramidă de pe bancnota de 1 dolar și se pretinde că ar conduce lumea de astăzi - având vedete pop printre membrii săi.

Totuși, de ce este atât de greu de luptat cu aceste teorii? În primul rând, pentru că ele sunt construite astfel încât sunt extrem de greu de demontat, prin combinarea unor evenimente care nu au nicio legătură unele cu altele, într-o țesătură extrem de complicată. Principalul element comun este negarea opiniilor experților în favoarea unor evidențe provenite din surse neconvenționale, promovate de

amatori. În încercarea de a afla ce se află în spatele afirmațiilor lor, sfatul cel mai bun pe care-l putem urma este să facem propria noastră cercetare asupra faptelor. În spatele unora din aceste teorii vom găsi atunci unele opinii de amatori, chiar dacă pe site-uri care pot arăta bine. Cu siguranță însă că nu vom găsi dovezi ale unor studii care au fost validate și de alți cercetători sau publicate de jurnale de știință adevărate.

Un alt element la care să fim atenți este încărcătura emoțională asociată informației. Ca regulă, informația științifică este neutră, nu este partizană, nu generează nicio emoție. În momentul în care citești un articol și deja te simți invadat de emoție, verifică acea informație din mai multe surse, și gândește-te de mai multe ori înainte de a o transmite și prietenilor sau familiei tale.

Ca regulă, extinderea rețelei noastre de surse de informații de încredere este cea mai bună metodă de a ne proteja. Chiar și jurnaliștii în care avem încredere și publicațiile lor pot face greșeli, de aceea este important să ne diversificăm sursele de informații.

În cele din urmă - ori de câte ori este posibil - încercați să găsiți dovezi obiective pe care să vă bazați deciziile importante. Nu este ceva ce trebuie să facem pentru fiecare lucru mărunț. Dar când vine vorba despre lucruri care pot avea un impact major - de exemplu, decizia de vaccinare împotriva coronavirusului - merită să alocăm timp pentru a căuta faptele și datele științifice. Și aceasta pentru că sentimentele și îngrijorările ne pot induce în eroare, mai ales dacă sunt alimentate de fluxul din ce în ce mai puternic de informații false la care suntem supuși zilnic.

Mirela Mustață, Redactor executiv e-Asistent.ro

Surse de documentare:

Why Your Brain Loves Conspiracy Theories (sursa foto)

<https://www.dw.com/ro/opinie-qanon-%C5%9Fi-teo-riile-conspira%C5%A3ioniste-%C3%AE-nplin%C4%83-pandemie/a-56403640>

<https://www.dw.com/ro/coronavirus-cum-recunoa%C5%9Ftem-o-teorie-a-conspira%C5%A3iei/a-53516265>



Noi moduri de diagnosticare a tulburărilor bipolare și a depresiilor

Tulburările bipolare și, în mod particular, cele de tip II, rămân dificil de diagnosticat cu precizie în practica clinică, în principal deoarece sunt greșit diagnosticate drept depresii unipolare, criteriile de diagnostic pentru episoadele depresive fiind identice în

cazul celor două tulburări.

Această dificultate e sporită și de prevalența mai ridicată a simptomelor depresive față de cele hipomaniacale sau maniacale din cazul tulburărilor bipolare și de ratele mari de simptome maniacale sub-threshold la pacienții diagnosticați cu depresie unipolară.

Deși abordările clinice pentru îmbunătățirea diagnosticării tulburărilor bipolare includ scări de evaluare dezvoltate pentru identificarea simptomelor hipomaniacale sau maniacale sub-threshold, doar aceste abordări nu pot identifica biomarkeri obiectivi care reprezintă procese pato-fiziologice fundamentale.

Descoperiri promițătoare făcute în studii care s-au axat pe diverse modalități de neuro-imagistică indică că o abordare bazată pe neuro-imagistică ar putea contribui la identificarea unor biomarkeri pentru a se putea diferenția tulburările bipolare de depresia unipolară.

Totuși, dificultățile în identificarea unei granițe clare dintre cele două tulburări indică că poate fi o idee bună ca cele două să fie reprezentate ca un continuum de tulburări afective, cu expresiile variabile ale bipolarității reprezentând dimensiuni ale proceselor pato-fiziologice fundamentale.

Studiile de neuro-imagistică au început să adopte această abordare. Mai mult, unele abordări combinate ce implică și neuro-imagistică și identificarea de tipare au un potențial bun de identificare a unor tipare individuale ale structurii și funcției circuitului neuronal care ne pot ajuta să clasificăm un pacient într-o categorie sau alta și o persoană, fără simptome comportamentale vizibile, pe un anumit palier al unei scări comportamentale.

În acest context, este important de notat și apariția unui test de sânge care poate ajuta la diagnosticarea mai precisă a acestor tulburări. Astfel, cercetătorii au descoperit că nivelul unui factor de creștere a nervilor (NGF) era mai scăzut în cazul persoanelor cu depresie sau tulburare bipolară decât în cazul persoanelor sănătoase folosite ca grup de control.

Medicii ar putea folosi acest factor de creștere a nervilor și pentru a monitoriza efectele tratamentului anti-depresie.

În cazul adulților, o proteină numită factor neurotrofic derivat din creier (BDNF) promovează creșterea și supraviețuirea celulelor nervoase și are un rol vital în procesele de învățare, memorie și menținerea plasticității creierului.

Stresul psihologic reduce nivelul din sânge al unei forme a acestei proteine, numită BDNF matură, ale cărei niveluri scăzute sunt asociate cu depresia.

Testele de sânge obișnuite nu sunt capabile să diferențieze cu precizie BDNF matură de precursorul ei, proBDNF. Se știe că proBDNF se leagă de un receptor diferit și cauzează inflamație și degenerescență în creier.

Cercetătorii afirmă că există din ce în ce mai multe dovezi că inflamația celulelor creierului este legată de comportamentele depresive. Ca urmare, este important ca testele să poată diferenția BDNF matură de proBDNF.

Studii recente care au inclus animale au arătat că injectarea de proBDNF în creier sau țesut muscular declanșează comportamente depresive.

Cercetătorii de la University of Adelaide și Kunming Medical University din Yunnan, China, care au făcut aceste studii au reușit apoi să dezvolte un test care poate măsura BDNF matură cu mai multă precizie. Testul arată că persoanele cu depresie sau tulburări bipolare au niveluri de BDNF matură prezentă în sânge semnificativ mai scăzute decât persoanele sănătoase.

Cercetătorii au folosit acest nou test pe probe de sânge de la 90 de pacienți internați cu tulburare depresivă majoră, 15 pacienți internați cu tulburări bipolare și pe 96 de subiecți sănătoși, fără tulburări afective, care veniseră la o examinare medicală generală, aceștia din urmă constituind grupul de control.

Testul a arătat că pacienții cu depresie majoră sau tulburări bipolare au avut niveluri semnificativ mai mici ai BDNF matură decât cei din grupul de control. Cei cu simptome severe de depresie au avut niveluri semnificativ mai mici ai BDNF matură decât cei cu simptome moderate. În plus, pacienții cărora li se administra anti-depresive aveau niveluri mai mari decât cei care nu luau un asemenea tratament.

Într-o lucrare care apare în *Journal of Psychiatric Research*, autorii studiului subliniază că medicii ar putea folosi acest test atât pentru a diagnostica aceste condiții medicale cât și pentru a monitoriza succesul tratamentului. Acesta ar putea fi un biomarker obiectiv, care să fie folosit împreună cu evaluarea clinică făcută de medic.

Pe viitor, folosirea unor măsurători/teste biologice de diverse categorii – genetică, de sânge, moleculară, celulară, de circuit neural și comportamentală – este imperativă pentru dezvoltarea unor tipare de biomarkeri (bio-semnături) care reflectă procesele pato-fiziologice relevante în cazul tulburărilor bipolare sau depresive și al altor tulburări afective.

Această abordare integrativă are cel mai mare potențial de a identifica țintele biologice pentru un tratament personalizat, precum și de a găsi noi tratamente pentru toate aceste tulburări.

Mirela Mustață, Redactor executiv e-Asistent.ro

Surse de documentare:

<https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3823552/> (sursa foto)

https://www.medicalnewstoday.com/articles/a-blood-test-could-diagnose-depression-and-bipolar-disorder?utm_source=Sailthru%20Email&utm_medium=Email&utm_campaign=MNT%20Daily%20News&utm_content=2021-01-23&apid=32792208&rvid=beaf58282096d50d2dec1156befbe9a46ec8516b489641db27394c944714b7f8

Cum lucrez cu pacienții borderline

Autor: Harold F. Searles,

Editura Trei, 2020



Autorul, psihanalist reputat, își dezvăluie, într-un mod foarte direct, abordarea terapeutică bazată nu pe convenționala neutralitate și oglindire a spuselor pacienților, ci, surprinzător, pe o implicare revigorantă, ce duce la construirea unei relații speciale cu pacienții săi.

Această abordare, prezentată foarte atractiv, ne aduce aminte că pacienții și psihiatrii / psihoterapeuții au multe puncte în comun, pe care le pot folosi cu mari beneficii terapeutice.

50 de idei geniale care au schimbat lumea

Autor: John Farndon,

Editura Litera, 2012

Descoperirea vaccinului este inclusă în lista celor 50 de idei geniale care, alături de roată, foc și canalizare, etc. au schimbat lumea, nici mai mult, nici mai puțin, făcând posibilă civilizația modernă.

Cartea ne stârnește curiozitatea și ne ajută să ne auto-interogăm în legătură cu valorile și lucrurile cu adevărat importante, de care nu ne putem lipsi.



Medicina genomică și bolile comune ale adultului

Autori: Adrian Covic, Eusebiu Vlad Gorduza, Mircea Covic,

Editura Polirom, 2021



Medicina genomică este o specialitate interdisciplinară care implică folosirea informațiilor genetice pentru a preveni sau trata afecțiuni medicale.

Lucrarea, realizată de un medic clinician și doi geneticieni, este deosebit de utilă pentru toți cei care vor să afle mai multe despre acest domeniu nou și în plină expansiune.

Doina Carmen Mazilu – coordonator

Mirela Mustață – redactor executiv

Ana-Maria Roșu – secretarul redacției

Cristian Oancea – designer editorial

Ne puteți scrie la email:

secretariat@oammrbuc.ro

sau contacta direct la sediul OAMGMAMR filiala Municipiului București din strada Avrig nr. 12, sector 2, București.