

«Dal stress dad esser malsaun»

Ponderaziuns davart il di da las personas malsaunas

■ **(cc) Per il solit discurren ins da stress che fa vegnir malsaun. A tuts èsi famigliar che stress po chaschunar infarcts dal cor, burn out, alcoholissem u fitg bleras autras malsognas. Dal cuntrari, numnadamain che esser malsaun po chaschunar stress, ans faschain bler main patratgs.** Noss temp accelerà pretenda da tuts dad esser adina preschents ed activs. Betg mo en la professiun, mabain er en il temp liber na po nagut ir memia svel. Nus essan persvadids che nus na stoppian betg mo ademplir da tut temp las pretensiuns da la scheffa u dal schef, mabain schizunt superar quellas. Tge capita sche nus survegnin tuttenina ina grippa? Andetgamain ans chattain nus cun la fevra en letg e nossas obligaziuns vairas u supponidas restan. Ins avess dentant anc absolutamain stuì trametter quest e-mail u stuì liquidar quella reparatura. Il pli resta il stress limità tar ina grippa. In pèr dis reducids poi il pli vertir.

Tge capita sche nus vegnin malsaun en moda cronica? Nus pudain bain anc adina lavurar, nus essan dentant in pau pli plauns, in pau main precis u in pau pli emblidus. Latentamain vegnin nus main productivs. Avant tut ils auters sentin nus sezs che nus n'essan betg pli sco pli baud. Tals svilups ans pon surdumandar u oramai far stress. Malsognas cronicas vegnan en ils pli paucs cas megras, savens vegnan ellas successivamain mendas.

Noss temp è orientà absolutamain a la prestaziun. Nus n'essan betg disads da pensar da nus sezs. Nus na savain betg pli acceptar ils svilups uschia sco ch'els èn. Da viver cun in impediment na vulain nus tolerar per nagin pretsch. Ins fiss gea memia pauc effizient, memia pauc bel u

ins gudagnass memia paucs daners. Il stress dad esser malsaun chaschuna in circol viziuz, dal qual igl è grev da mitschar.

En questa situaziun spetgaim nus sustegn da la medischina. Effectivamain ans po la medischina gidar savens u ch'igl ans reussescha cun ses sustegn da cuntinuar cun la veglia prestaziun e da stgatschar il stress – almain per in tschert temp. Ina finamira da la medischina moderna ch'è orientada al futur è da manar enavos las personas malsaunas puspè en il process da lavur cun metodas che schanegian sche pussaivel il corp entaifer in temp uschè curt sco pussaivel. Pensai vi da la metoda moderna da tractar l'infarct dal cor. Grondius, pensa blera glied. Tuttina resta enavos ina cuntradiziun. Betg mo a la lavur, mabain er cura che nus essan malsauns n'avain nus nagin

temp. Nus na pudain betg ans fatschenttar cun il senn da la vita, la suffrientscha e sco ultima consequenza la mort, mabain essan cuntinuadamain activs en la fasa da la vita, en la quala nus duvrassan il pli urgent temp; pia il stress dad esser malsaun.

Sco uman saun pudessan ins auzar las spatlas ed ir vinavant en prescha. Il stress dad esser malsaun è per gronda part er in problem da las personas saunas. Nus sauns purtain ina gronda cunresponsabladad per ils malsauns. Igl è la tenuta da viver dals sauns che chaschuna stress als umans cun impediments.

Nus tuts pudain mitschar mo difficilmain da noss mund e dal spiert dal temp. Exact pervia da quai èsi necessari che mintgin dettia sez cuntrapaisa – er sch'igl è mo pauc. Che nus ans occupian sco sauns u malsauns da nossa vita e che

nus mettian en dumonda ed ordineschian nossas finamiras e nossas valurs. Cunzunt sco sauns avain nus la pussaivladad da diminuir cun nossa tenuta envers ils flaiVELS lur temas da l'agen futur. Sco malsauns pudain nus empruvar da respectar nus sezs cun noss deficits e da daventar sauns senza prescha e furia, persuerter en moda tant pli persistenta.

La societad sco tala vegn a duvrar dapli uras da paus e da recreaziun perquai ch'il tempo da viver cuntinua a crescer, per pensar davart valurs empè da daners, davart pazienza empè da creschientscha u davart confidenza empè da controlla. Mo uschia vegn la vita influenzada pli pauc dal stress: Damain stress che fa vegnir malsaun e damain stress sch'ins è malsaun.

Christian Rathgeb, cusseglier guvernativ



Stress po chaschunar infarcts dal cor, burn out, alcoholissem u fitg bleras autras malsognas.

KEYSTONE