

INSTANTANELE SĂPTĂMÂNII



Foto: Petrică MIHALACHE



Stresul în mediul militar

Elena-Irina SPILCĂ

Din multitudinea de meserii și activități, profesia de militar este considerată una dintre cele mai stresante, alături de cele de polițist, medic ori profesor.

Calitățile fizice și psihice necesare celor care doresc să îmbrățișeze această meserie sunt: sănătatea intactă, condiția fizică bună, stăpânirea de sine, disciplina, personalitatea puternică și, nu în ultimul rând, diplomația.

Mulți dintre cei care îmbrățișează cariera militară fac acest lucru în virtutea unei imagini induse sau nu de predecesori, ori pur și simplu împinși de la spate de aceștia. Ajunși în fața faptului împlinit, dintre cei care aleg acest drum, puțini reușesc să se împace cu rigorile impuse de sistem.

Factorii stresori ce pot afecta cadrele militare pe timp de pace sunt: solicitările fizice și psihice intense, comunicarea deficientă, stilul de conducere abuziv al unora dintre comandanți sau șefi, regulile fixe, îngrădirea dreptului la opinie, sustragerea involuntară de la anumite activități, inegalitatea între muncă și necesitatea organismului și a minții de a se odihni, izolarea, activitățile pe timp de noapte, instabilitatea emoțională datorată detașărilor sau misiunilor îndelungate.

Responsabilitățile ce apasă greu, pe umerii celor care luptă în teatrele de operații, situațiile limită, riscul pierderii de viață omenescă, întâmplările șocante, așteptarea, dorul de prieteni și rude, sunt factori stresori ce aduc neliniște, modificări de comportamente.

Programele de pregătire psihică sunt o componentă esențială, mai ales pentru militarii care sunt trimiși în teatrele de operații. Este bine știut faptul că războaiele contemporane sunt un conglomerat de conflicte armate și psihologice, bazate în primul rând pe manipulare și propagandă, menite să schimbe raționamente și idealuri și în același timp să dezbinе grupuri inamice: „confruntarea se produce pe terenul psihic al omului, acolo unde se formează opiniile, convingerile și atitudinile, câștigă cel care reușește primul și mai consistent să întărească sau să modifice în sensul dorit trăirile psihice ale luptătorului” (Hariuc, 1994, p. 65).

Antrenamentele severe, care sunt cât mai apropiate realității existente pe câmpul de luptă, aduc în mintea celor care le desfășoară: siguranța, autocontrol, îmbunătățirea imaginii proprii și excluderea pe cât posibil a fricii și neputinței. Totodată instruirea și pregătirea fizică au rol deosebit în buna funcționare a sistemului nervos, a aparatului respirator și ajută corpul să facă față mai ușor schimbărilor bruște de temperatură sau presiunilor atmosferice scăzute sau ridicate.

Surse: www.psihodiagnostic.ro; www.e-scoala.ro;

FĂRĂ PUNCTE NEGRE

Maistru militar clasa I Cristian GHIZDEANU

ORIZONTAL SI VERTICAL LA FEL:

- Mâncare preparată din felii de pâine (prăjită) presărate cu brânză și opărite în apă, în supă, în lapte etc.
- Sistem de piese care servește pentru o operație mecanică, tehnică, științifică etc.
- Clasă de vertebrate ovipare, cu corpul acoperit cu pene, cu aripi pentru zbor și cu fălcile acoperite cu formații cornoase.

- Bun pentru arat și cultivat.
- Unealtă agricolă asemănătoare cu plugul, care răstoarnă brazda în ambele părți, formând șanțuri.
- Ansamblu format din animalele de tracțiune și harnașamentul acestor animale.

Dezlegare la rebusul din nr.3/2008

IBOVNIC-CO-NORI-SAMAR-AC-TOPURI-URAGAN-SC-M-NOI-ATAC-IP-IFOS-SA-LAC-UMERAS-TORNADA-E-PENE-TINUT-CUTAT-AIDA

	1	2	3	4	5	6
1						
2						
3						
4						
5						
6						

În lumina astrelor

Compatibilitate: femeia gemeni-bărbatul pești. Veselia care caracterizează "gemenii" este greșit înțeleasă de către nativul din pești, iar atitudinea închistată a celui de-al doilea o face pe această femeie deschisă să-l considere în timp, nedemn de luat în seamă.



Berbec (21 martie-20 aprilie): S-au adunat multe probleme la care trebuie să găsiți răspuns urgent și asta vă dă cam toate activitățile peste cap. La serviciu sunteți abordat(ă) de toți colegii.

Taur (21 aprilie-20 mai): Aveți în minte un scop bine definit și faceți tot ce vă stă în putință să-l atingeți. Relația de cuplu vă nemulțumește din cauza rutinei cotidiene.



Gemeni (21 mai-21 iunie): Călătoriile sunt la ordinea zilei. Deși nu vă place să fiți plecat(ă), nu prea aveți de ales. Pe plan sentimental vi se pregătește o surpriză.

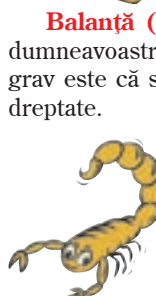
Rac (22 iunie-22 iulie): Anumite inconveniente de ordin casnic vă fac recalcitrant(ă) și aveți tendința să vă certați cu oricine și să jigniți în mod gratuit. Persoana iubită vă tratează cu indiferență.



Leu (23 iulie-22 august): Priviți cu mult calm atitudinea arogantă a unor oameni cu care intrați în contact. Știți că va veni o vreme când ei vor regreta că v-au tratat astfel. Viața dumneavoastră sentimentală va suferi o schimbare.



Fecioară (23 august-22 septembrie): Abordați o atitudine optimistă pe plan profesional și sentimental. Sunteți convins că toate eforturile depuse până acum vă vor fi răsplătite.



Balanță (23 septembrie-22 octombrie): Faptele dumneavoastră lasă de dorit în opinia apropiaților. Mai grav este că sunteți mai mult decât convins(ă) că aveți dreptate.



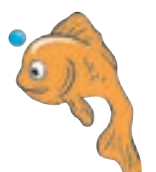
Scorpion (23 octombrie-21 noiembrie): V-a prins și pe dumneavoastră relaxarea de după sărbători și vă complaceți împreună cu familia. La serviciu intrați în contradictoriu cu un coleg.



Săgetător (22 noiembrie-20 decembrie): Nimeni și nimic nu vă strică buna dispoziție. Sunteți ferm convins(ă) că orice problemă ar apărea se poate rezolva. Aveți de făcut un drum în afara orașului.



Capricorn (21 decembrie-19 ianuarie): Vă obosește nespuse activitatea de la locul de muncă și nu prea mai găsiți resurse să oferiți atenție persoanei iubite.



Vărsător (20 ianuarie-18 februarie): În această perioadă simțiți că renașteți pe plan sentimental, iar această bucurie vă influențează și activitatea profesională.



Pești (19 februarie-20 martie): Pentru dumneavoastră a sosit vremea bilanțului. Vreți să vedeți ce ați realizat pe toate planurile în anul precedent și ce mai rămâne de realizat pentru noul an.