

7games android aplicativo - jandlglass.org

Autor: jandlglass.org Palavras-chave: 7games android aplicativo

Concentração difícil, ansiedade e perda de confiança: o que fazer?

A: Prof Aimee Spector é professora de psicologia clínica da idade na UCL

A maioria dos estudos sobre a gestão de sintomas da menopausa se concentra no tratamento com terapia de reposição hormonal (TRH) e sintomas fisiológicos. Isso limita as opções de tratamento para as mulheres que estão preocupadas com os riscos da TRH e negligencia o bem-estar das mulheres com sintomas não fisiológicos, como neblina cerebral e problemas de humor, que são altamente prevalentes. Acabamos de publicar no Journal of Affective Disorders o estudo mais atualizado do gênero, fornecendo uma metanálise de 30 estudos envolvendo 3.501 mulheres que passavam pela menopausa **7games android aplicativo** 14 países. Os pesquisadores encontraram que as mulheres mostraram melhorias estatisticamente significativas **7games android aplicativo** ansiedade e depressão após a terapia cognitivo-comportamental (TCC) e intervenções baseadas **7games android aplicativo** mindfulness (IBM) **7games android aplicativo** comparação com tratamentos não ou alternativos. Isso equivale a mudanças pequenas a moderadas na vida cotidiana. As evidências mostraram que a TCC poderia ajudar a reduzir sintomas como coceira, neblina cerebral e suores noturnos, sintomas depressivos e problemas de sono. Você não tem que sofrer.

Vladimir Putin está buscando militar la amenaza de la migración masiva para dividir y debilitar a Europa, según la primera ministra de Estonia, Kaja Kallas

Vladimir Putin está tratando de militar la amenaza de la migración masiva para dividir y debilitar a Europa mientras que los partidarios de Ucrania luchan por mantener la unidad para derrotar a Rusia, afirma la primera ministra de Estonia, Kaja Kallas.

"Lo que saben nuestros adversarios es que la migración es nuestra vulnerabilidad", dijo. "El objetivo es hacer que la vida sea realmente imposible en Ucrania para que haya presión migratoria hacia Europa, y esto es lo que están haciendo".

Hablando en Tallin el viernes, dijo que Rusia ya había creado la presión migratoria a través de la interrupción en Siria y en África a través del grupo Wagner.

"Creo que tenemos que entender que Rusia está militarizando la migración. Nuestros adversarios están militarizando la migración.

"Empujan a los migrantes a través de la frontera y crean problemas para los europeos porque militarizan esto desde el punto de vista de los derechos humanos, tienes que aceptar a esas personas. Y eso, por supuesto, es agua para el molino de la extrema derecha."

Kallas admitió que la situación de los ucranianos en la primera línea es "muy grave" y que las promesas europeas de armas adicionales no se han cumplido, algo que podría corregirse si la OTAN se hiciera cargo de la coordinación de la entrega de armas. "El problema es que nuestras promesas no salvan vidas", dijo.

El miedo a una oleada de refugiados en caso de una derrota ucraniana

Kallas es una de los muchos políticos europeos que están tratando de explicar las muchas

consecuencias negativas para Europa de una derrota ucraniana y desmentir a quienes afirman que tal revés podría ser contenido.

Estaba hablando el día después de que el expresidente estonio Toomas Ilves predijera que si Ucrania caía en manos de Rusia, hasta 30 millones de ucranianos podrían intentar huir. "Esa es la amenaza a la que nos enfrentamos debido a nuestra inacción", dijo, añadiendo que Europa tuvo un "colapso total" cuando se enfrentó a 2 millones de refugiados del Medio Oriente en 2024. Un folleto producido por organizaciones proucranianas ha detallado cómo los bombardeos rusos entre octubre de 2024 y enero de 2024 aumentaron la migración fuera de Ucrania en un cuarto en comparación con el año anterior.

El último brote de ataques ha apuntado a la generación de electricidad en lugar de la transmisión. Olena Halushka, directora del consejo del Centro Internacional para la Victoria Ucraniana, dijo: "Ahora están tratando de bombardear Ucrania a la edad de piedra", añadiendo que en los últimos dos meses se ha infligido más daño que en todo el invierno de 2024.

Dijo: "Europa necesita pensar en Járkov, una ciudad del tamaño de Múnich sin energía este invierno y luego pensar en las implicaciones financieras de decenas de millones de ucranianos huyendo de la guerra por miedo a la ocupación".

Kallas dijo que los ataques rusos ahora están apuntando a las ciudades ucranianas todos los días y noches.

Concedió que, dada su geografía e historia, algunos países de Europa no ven la amenaza de una derrota ucraniana de la misma manera. "No ven y no creen que si Ucrania cae, Europa está en peligro, toda Europa, quizás algunos países, pero no toda Europa".

Dijo que teme que se esté cometiendo un error similar a finales de la década de 1930, cuando los conflictos vinculados se veían como eventos aislados. Kallas, considerada como una posible sucesora de Josep Borrell como Alto Representante de la UE para la Política Exterior, citó los vínculos entre los conflictos en Azerbaiyán y Armenia, Oriente Medio y el Mar de China Meridional. Dijo que se cometió el mismo error en la década de 1930 sobre la invasión italiana de Etiopía, la ocupación alemana de Austria y la guerra sino-japonesa.

"La lección de 1938 y 1939 es que si la agresión da resultados en algún lugar, se recogerá en otro lado. La derrota de Ucrania es algo que todos los agresores aprenderán. Aprenderán que en 2024, francamente, se puede colonizar otro país y no le pasa nada".

Mencionó los que describió como pequeños pasos para reforzar la arquitectura de defensa europea, incluido el Fondo Europeo de Defensa, el aumento del gasto en defensa de los estados nación individuales y la propuesta de un bono de deuda de defensa compartida para impulsar el gasto. Negó que Estonia hubiera tenido discusiones serias sobre enviar tropas a Ucrania, al tiempo que argumentó que al mismo tiempo es mejor mantener a Putin adivinando los planes de Europa.

También dijo que es una crítica válida que Ucrania no está movilizándose suficientemente rápido a más tropas.

Informações do documento:

Autor: jandlglass.org

Assunto: 7games android aplicativo

Palavras-chave: **7games android aplicativo - jandlglass.org**

Data de lançamento de: 2024-06-16