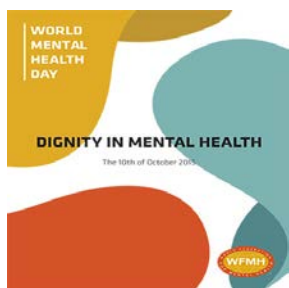


**Suport informativ pentru specialiști
către desfășurarea Zilei Mondiale a sănătății mintale
10 octombrie 2015**



Ziua Mondială a Sănătății Mintale a fost marcată prima dată în anul 1992, la inițiativa Federației Mondiale pentru Sănătate Mintală, și apoi preluată de Organizația Mondială a Sănătății (OMS). În fiecare an este selectată o temă anume pentru a mediatiza evenimentul. Tema formulată pentru anul 2015 este ”Demnitatea în domeniul sănătății mintale”.

Ziua Mondială a Sănătății Mintale este ocazia de a fi solidari cu persoanele care trăiesc cu boli mintale și a familiilor lor și contribui în lupta împotriva stigmatizării.

Bolile mintale au un impact negativ atât asupra vieții celor afectați, cât și asupra cadrului social și economic, antrenând costuri serioase, în special pentru sistemul educațional, medical și judiciar. Acestea și constituie unul din principalele motive pentru care oamenii își iau concediu medical, se pensionează anticipat sau primesc pensie de invaliditate.

Tema evenimentului din acest an - ”Demnitatea în domeniul sănătății mintale” indică la modul în care demnitatea poate fi asigurată în toate aspectele legate de sănătatea mintală, variind de la îngrijirea pacienților până la atitudinea publicului larg.

Estimările OMS denotă că, la nivel global, peste 450 milioane de persoane sunt afectate de probleme de sănătate mintală, tulburări de comportament și neurologice, și de consecințele utilizării substanțelor interzise. Studiile efectuate în Uniunea Europeană arată că peste 38% din populație suferă în fiecare an de o tulburare mintală, iar cel mai frecvent întâlnite sunt anxietatea, depresia, demența. Se estimează că unul din patru adulți se vor confrunta cu dificultăți de sănătate mintală, iar frecvența afecțiunilor mintale va spori de la 12% (din totalul afecțiunilor cu dizabilități, cât este în prezent) până la 15% în 2020. O creștere semnificativă va avea loc în țările slab dezvoltate economic, în care consecințele creșterii vor putea fi și mai nefaste datorită absenței serviciilor de protecție socială și nivelului înalt de stigmatizare și superstiții.

Și în Republica Moldova incidența prin tulburări mintale și de comportament, conform datelor statistice, se află în ușoară creștere constituind 61,8 cazuri la 10 mii locuitori în anul 2014 față de 59,0 cazuri la 10 mii locuitori în 2013.

Sănătatea mintală este un drept al omului și este indispensabilă pentru sănătatea, bunăstarea și calitatea vieții cetățenilor. Stigmatizarea și discriminarea constituie barierele semnificative la obținerea îngrijirii de sănătate mintală și la accesarea activităților sociale de zi cu zi, care ne țin bine mintal. Astfel, mii de oameni cu condiții de sănătate mintală din întreaga lume sunt lipsiți de drepturile omului, fiind discriminați și supuși stigmatizării, marginalizării și abuzului emoțional și fizic.

Pentru persoanele cu tulburări psihice demnitatea o exercită cetățenii cu un sentiment de împuternicire și control, astfel optând pentru aceleași drepturi (de exemplu, de a decide cum să trăiască, cu cine să se întâlnească, pe cine să iubească etc.) și aceleași responsabilități (de exemplu, respectarea legilor, cu drept de vot, de voluntariat, plata impozitelor). Însă, cu toate acestea, peste tot în lume, persoanele cu tulburări mintale și / sau cu dizabilități psihosociale sunt private nu numai de statutul lor de cetățeni, dar li se încălcă de multe ori drepturile civile, culturale, economice, politice, sociale, în special în țările cu venituri medii și mici.

Demnitatea și sănătatea mintală:

- Tratați oamenii cu respect - ca indivizi și ființe umane. Evitați etichetarea oamenilor din cauza diagnosticului sau asocierea lor cu orice alt grup.
- Promovarea bunelor practici în protejare – accent se face pe prevenire la persoanele centrate la abuzuri.

- Adoptați o abordare de recuperare a sănătății mintale - ajutați oamenii să susțină identitatea personală și respectul de sine, care sunt ambele strâns legate de conceptul de demnitate.
- Promovați o bună comunicare - acest lucru demonstrează respect și menține demnitatea unui individ.
- Combateți discriminarea - prin inițiative individuale și comunitare, programe naționale, politici și măsuri legislative.
- Adoptați o abordare bazată pe drepturile omului pentru îngrijiri de sănătate mintală - să se asigure, că drepturile oamenilor sunt protejate într-un moment când capacitatea lor poate fi compromisă în conformitate cu legislația de sănătate mintală.

Politicile comunitare sprijină măsurile de protecție și de promovare a sănătății mintale și acțiunile de sensibilizare a publicului la aspectele conexe. De asemenea, ele creează un cadru de referință european pentru cooperare și schimb de bune practici între diferite sectoare, și se axează pe următoarele domenii principale:

1. Prevenirea depresiei și a sinuciderii (depresia este una din cele mai frecvente tulburări mintale cu risc pentru comportamentul suicidar).
2. Sănătatea mintală în rândul tinerilor și în sistemul educațional (până la 50% din tulburările mintale au debutul în cursul adolescenței). La 10-20% dintre tineri pot fi identificate probleme de sănătate mintală.
3. Sănătatea mintală la locurile de muncă (îmbunătățirea productivității la locul de muncă prin reducerea absenteismului, stresului și potențialului nefolosit datorită tulburărilor mintale este o prioritate atât pentru instituțiile publice cât și pentru cele private).
4. Sănătatea mintală a persoanelor în vârstă.
5. Combaterea stigmei și a excluderii sociale (stigma în sine constituie un alt factor de risc care poate crea bariere majore în solicitarea ajutorului și pentru vindecare).

10 moduri de a avea grijă de sănătatea ta mintală

Sănătatea mintală ne afectează pe toți. Capacitatea de a profita din plin de oportunități ale familiei noastre, la locul de muncă, comunitate și prietenii - este, de asemenea strâns legat de sănătatea noastră fizică, fie că numim bunăstare, bunăstare emoțională sau sănătate mintală, este cheia pentru a trăi o viață împlinită.

Vă oferim zece modalități practice pentru a avea grijă de tine și să obții mai mult de la viață.



Vorbește despre sentimentele tale

Vorbind despre sentimentele tale poți fi ajutat să rămâi în stare bună de sănătate mintală și să primești ajutor în momente când te simți tulburat.



Mănâncă sănătos

Există legături puternice între ceea ce mâncăm și cum ne simțim - de exemplu, cofeina și zahărul pot avea un efect imediat. Dar unele alimente pot avea, de asemenea, un efect benefic de lungă durată asupra sănătății mintale, cum ar fi: fructele și legumele proaspete, peștele, lactatele.



Ține legătura cu cei apropiați

Prietenii și familia te pot face să nu te simți singur sau izolat. Ei îți pot oferi susținere în momentele dificile ale vieții și te pot ajuta să-ți rezolvi problemele existente.



Ia-ți o pauză

O schimbare de ritm este benefică pentru sănătatea ta mintală. Ar putea fi o pauză de cinci minute pentru gimnastică, o pauză de jumătate de oră la locul de muncă sau un week-end pentru o plimbare în parc, excursie în locuri pitorești, etc.



Fiți activi

Exercițiile fizice regulate și sportul vă disciplinează și contribuie la dezvoltarea respectului de sine. Activitatea fizică, de asemenea vă ajută să vă concentrați atenția, să arătați mai bine și stimulează creierul și alte organe să funcționeze sănătos.



Evită consumul excesiv de alcool

Unii oameni consumă adesea alcool pentru a schimba starea de spirit sau pentru a face față fricii și singurătății, dar efectul este doar temporar și nu rezolvă problemele acumulate, iar uneori chiar le agravează.



Cere ajutor

Nici unul dintre noi nu avem forțe supraomenești. Noi toți, uneori obosim sau suntem copleșiți, când lucrurile nu merg prea bine. În cazul în care, devine prea dificil pentru tine și simți, că nu poți face față stresului - cere ajutor de la rude, prietenii, psihologi, etc.



Ai grijă de alții

Grija pentru alții este de multe ori o parte importantă a vieții și contribuie la îmbunătățirea relațiilor cu oamenii din jur. Aceasta vă poate ajuta să uitați de propriile probleme și să vă faceți mai mulți prieteni.