

## COMUNICAT DE PRESĂ

### Ziua Mondială a Sănătății Mintale

**“Sănătatea mintală este un drept universal al omului”**  
**10 Octombrie 2023**

Sănătatea mintală reprezintă o stare de sănătate în care individul își realizează abilitățile, poate face față tensiunilor normale ale vieții, poate lucra productiv și este capabil să contribuie la dezvoltarea comunității.

Pentru cetățeni, sănătatea mintală este o resursă care le permite să își realizeze potențialul intelectual și emoțional, să își găsească și să-și îndeplinească rolurile în viața socială, școlară și profesională. Pentru societăți, sănătatea mintală bună a cetățenilor contribuie la prosperitate, solidaritate și justiție socială. În schimb, lipsa sănătății mintale impune costuri și pierderi multiple, cetățenilor și sistemelor sociale.

Sănătatea mintală este un drept fundamental și universal al omului, acesta incluzând dreptul de a fi protejat de riscurile pentru sănătatea mintală, dreptul la servicii de îngrijire de bună calitate, dar și dreptul la libertate, independență și incluziune în comunitate.

Sănătatea mintală este un lucru vital care ne permite să funcționăm și să ne dezvoltăm ca persoane, membri ai familiei și ai comunității. Ne ajută să facem față stresului și să ne adaptăm la schimbare, să construim relații sănătoase și să ne conectăm cu alți oameni. Ne sprijină în procesul de învățare și ne ajută să lucrăm productiv.

**Ziua Mondială a Sănătății Mintale**, marcată în fiecare an în data de 10 octombrie, prin tema **„Sănătatea mintală este un drept universal al omului”**, reprezintă o oportunitate pentru oameni și comunități de a-și îmbunătăți cunoștințele în acest domeniu, de a-și crește gradul de conștientizare și de a întreprinde acțiuni care promovează și protejează sănătatea mintală a tuturor, ca drept uman universal.

Informații relevante la nivel mondial (pentru anul 2019):

- 970 milioane persoane trăiesc cu o afecțiune mintală (1 din 8 persoane);
- 52,4% dintre persoanele cu afecțiuni mintale sunt de genul feminin;
- se estimează că doar 29% din persoanele cu psihoză beneficiază de servicii de sănătate mintală;
- în medie, sănătatea mintală primește doar 2% din bugetele de sănătate;
- dintre persoanele care suferă de afecțiuni mintale 31% prezintă tulburări de anxietate, 28,9% tulburări depresive, 11,1% tulburări de dezvoltare, 8,8% deficit de atenție și tulburări de hiperactivitate, 4,1% tulburări bipolare, 4,1% tulburări de conduită, 2,9%, tulburări de spectru autist, 2,5%, schizofrenie și 1,4% prezintă tulburări alimentare;
- 703 000 oameni au murit prin suicid, rata mortalității prin suicid fiind de 9 decese la 100.000 persoane.

Informații relevante pentru România:

- Prevalența tulburărilor mintale și de comportament aproape s-a dublat în ultimii 10 ani ajungând de la valoarea de ~1566 cazuri la 100.000 de persoane în anul 2012 la ~2890 cazuri la 100.000 de persoane (3 cazuri la 100 de persoane) în anul 2021;
- Prevalența bolilor psihice (reprezentând doar o parte a tulburărilor mintale și de comportament) a crescut de 6 ori în ultimii 10 ani ajungând de la valoarea de ~218,3 de cazuri la 100.000 de locuitori în anul 2012 la valoarea de ~1303,5 cazuri la 100.000 de locuitori în anul 2021.

Spre deosebire de afecțiunile somatice, identificarea și intervenția timpurie în cazul tulburărilor neuropsihice sunt mai dificile din cauza unor factori precum natura subiectivă a acuzelor și teama de stigmatizare. Persoanele care suferă de afecțiuni mintale au nevoie de suport și asistență medicală, dar stigmatizarea, discriminarea și încălcările drepturilor oamenilor cu afecțiuni mintale sunt larg răspândite în comunitățile de pretutindeni.

Ziua Mondială a Sănătății Mintale  
„Sănătatea mintală este un drept universal al omului”  
10 Octombrie

Ce trebuie să știm  
despre sănătatea mintală?

➤ Bolile mintale pot afecta orice persoană, indiferent de vârstă sau condiție socială!

➤ Cele mai frecvente afecțiuni mintale sunt: tulburările de anxietate 31%, tulburările depresive 28,9% și tulburările de dezvoltare psihologică 11,1%.

➤ Semnele și simptomele bolilor mintale pot fi foarte variate, de exemplu: tristete, plâns facil, tulburări ale dispoziției, oboseală marcată, sentimente de frică sau grijă exagerată, pierderi de memorie, confuzie, gânduri suicidare.

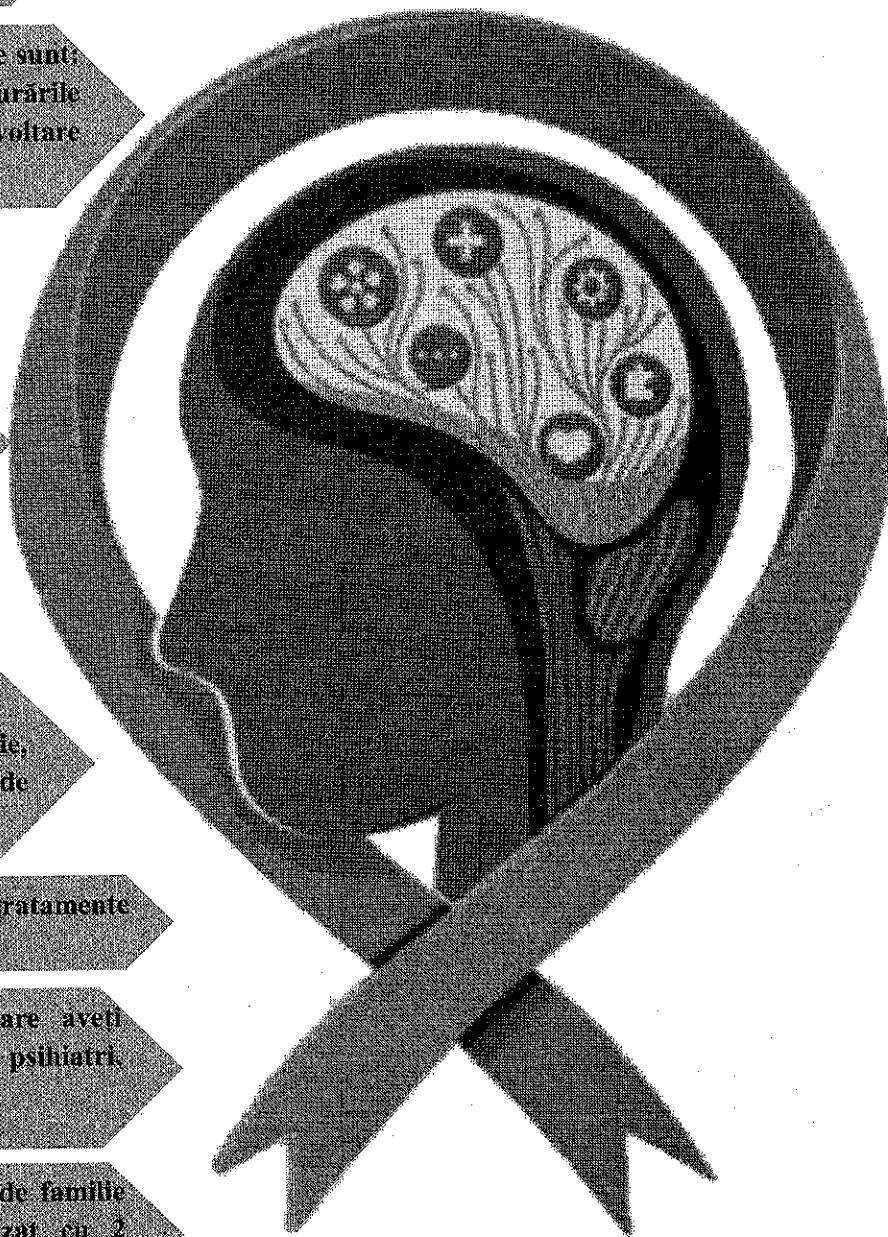
➤ Practicarea activității fizice în mod regulat reduce riscul de depresie, demență și simptomele tulburărilor de anxietate!

➤ Pentru bolile mintale există tratamente eficiente.

➤ Adresați-vă specialiștilor în care aveți încredere (medici de familie, medici psihiatri, psihologi)!

➤ Solicitați în cabinetul medicului de familie aplicarea chestionarului standardizat cu 2 întrebări pentru screening-ul depresiei!

➤ Informați-vă asupra drepturilor sociale și de îngrijire ale pacienților cu boli mintale!



*Fiiți toleranți, nu izolați, discutați,  
înțelegeți, nu criticați, oferiți ajutor,  
respectați!*



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ