**SANATATEA MINTALA**

**„Împreună pentru sănătatea mintală! Să înlăturăm stigmatul bolilor mintale!”**

**Sănătatea mintală** reprezintă o componentă fundamentală a sănătăţii individuale și a „stării de bine”, descriind nu numai absența bolii, ci și capacitatea unui individ de a se integra cu succes în viața familială, socială și profesională.

Sănătatea mintală este o parte esenţială a vieţii noastre, însemnând modul în care oamenii se înţeleg şi se integrează în familie, la serviciu sau în comunitate, alaturi de semenii lor. Cînd aud expresia **sănătate mintală**, majoritatea oamenilor se gîndesc la boli mintale. Dar, sănătatea mintală înseamnă mult mai mult decît absenţa bolii psihice.

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 stigmatizării. Tulburările mintale constituie una dintre cauzele principale ale poverii bolii și ale anilor de sănătate pierduți (disability-adjusted life years, DALY), afectând calitatea vieții.

În anul 2018, în România, ponderea pacienților cu tulburări mintale și de comportament a fost de 2445 cazuri la 100.000 de locuitori.

Campania de sanatate mintala  desfasurata in acest an are ca scop creșterea nivelului de informare și conștientizare a populației generale și a profesioniștilor din asistența medicală primară  privind problematica sănătății mintale .

**Grupurile țintă** ale campaniei sunt: Populația generală și Profesioniștii din asistența medicală primară

**Sloganul campaniei**este: ***„Împreună pentru sănătatea mintală! Să înlăturăm stigmatul bolilor mintale!”***

**Obiectivele** campaniei:

* informarea populaţiei generale privind importanța identificării și intervenției timpurii în cazul tulburărilor mintale,
* conştientizarea şi promovarea unei mai bune înţelegeri a impactului tulburărilor mintale asupra vieţii oamenilor,
* creșterea accesului la informații pentru:
	+ îmbunătățirea îngrijirilor și înlăturarea stigmatizării persoanelor cu tulburări  mintale
	+ aplicarea testelor de screening în cabinetele medicilor de familie.

 **Mesajele cheie** ale campaniei:

* Bolile mintale pot afecta persoane de toate vârstele și categoriile sociale.
* Pentru bolile mintale există tratamente eficiente.
* Informați-vă despre semnele, simptomele și comportamentele specifice bolilor mintale. Pot fi cele precum :
	+ tristețe, plâns facil, tulburări ale dispoziției;
	+ energie scăzută, oboseală marcată, epuizare;
	+ iritabilitate, impulsivitate, accese de furie, agresivitate;
	+ anxietate, pierderi de memorie, diﬁcultăți în îndeplinirea îndatoririlor, dezorientare temporo-spațială.
* Adresați-vă specialiștilor în care aveți încredere (medici de familie, psihologi, medici psihiatri).
* Informați-vă asupra drepturilor sociale ale pacienților cu boli mintale!
* Fiți toleranți, arătați bunătate, nu izolați persoanele cu probleme de sănătate mintală, discutați cu acestea, înțelegeți, nu criticați, oferiți ajutor, respectați!

La nivel județean in cadrul campaniei se vor organiza evenimente de informare despre problematica tulburărilor mintale și de conștientizare a necesității realizării unui management adecvat al acestora.