

# PROIECT DE COMUNICAT DE PRESĂ

## Campania

### „Sănătatea mintală - parte integrantă și esențială a sănătății”

Ianuarie 2023

Direcția de Sănătate Publică Braila organizează în cadrul *Programului național de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate* al Ministerului Sănătății pe toată durata lunii ianuarie 2023 campania cu **tema sănătate mintală și sloganul „Sănătatea mintală – parte integrantă și esențială a sănătății!”**

Nașterea unui copil vine cu bucurie și stres pentru părinți, dar multe mămici se confruntă cu provocări mai grave pentru sănătatea lor mentală. **La nivel global** una din 10 femei suferă de depresie postnatală în primul an după naștere, iar una din 1000 de femei dezvoltă o afecțiune mai gravă numită psihoză postpartum. Aceste afectări trec de multe ori neobservate în stadii incipiente, iar fără un tratament adecvat pot avea consecințe negative, atât pentru mamă, cât și pentru copil.

În anul 2021, **în România**, incidența tulburărilor mintale și de comportament a fost de 1221.2‰ locuitori, în ușoară creștere față de anul 2020, când a avut valoarea de 1200.8‰ locuitori. Prevalența bolilor psihice (cod ICD 10: F01-F39) în România, în anul 2021 a fost de 1303.5‰ locuitori, în creștere față de anul 2020 când a avut valoarea de 1260.25‰ locuitori.

**În perioada 2010-2019, evoluția prevalenței depresiei în România este constantă, dar are valori aproape duble pentru femei, în comparație cu bărbații.**

În acest context, **scopul campaniei este creșterea nivelului de informare și conștientizare a gravidelor privind problematica sănătății mintale.**

Activitățile din cadrul campaniei își propun să informeze populația feminină (în special gravidele) privind importanța identificării și intervenției timpurii în cazul tulburărilor mintale, să faciliteze conștientizarea și promovarea unei mai bune înțelegeri a impactului tulburărilor mintale asupra vieții oamenilor, precum și creșterea accesului la informații pentru îmbunătățirea îngrijirilor și înlăturarea stigmatizării femeilor cu tulburări mintale.

Femeile, indiferent de cultură, vârstă sau venit pot dezvolta depresie postnatală. Simptome precum tristețe, plâns facil, agitație față de bebeluș sau cei din jur, lipsă de energie și oboseală tot timpul, probleme de somn, gânduri negative, sentimente ale mamei că nu este suficient de bună, că nu poate avea grijă de copil, sentimente de vinovăție, deznădejde și autoînvinovățire sau senzația că i se poate întâmpla ceva rău copilului pot apare oricând în timpul sarcinii, sau în primul an după naștere. Există metode de tratament eficiente care pot să prevină consecințe mai grave, sau chiar tragedii.

Prin atragerea atenției societății asupra acestei problematice urmărim atât încurajarea profesioniștilor, cât și a prietenilor și a apropiaților noilor mămici să le întrebe cum se simt, să le îndemne să discute despre ceea ce simt și să ceară ajutor.

Depresia mamei s-a observat a fi deseori asociată cu semnele timpurii de vulnerabilitate sau temperament dificil al copilului; atașamentul nesigur; funcționarea afectivă (mai mult afect negativ; agresivitate și emoționalitate crescute; disforie, în special când nou născutul este fată; performanță cognitivă/intelectuală/academică mai scăzută; mai multă auto-învinovățire, valoare de sine mai scăzută);

funcționare interpersonală mai slabă și anomalii ale sistemelor psihobiologice, inclusiv mecanisme de răspuns la stres care funcționează mai slab.

Depresia este una dintre principalele cauze de dizabilitate în toată lumea. La nivel global, se estimează că 264 de milioane de oameni sunt afectați de depresie, procentul femeilor afectate fiind mai crescut decât cel al bărbaților.

Pandemia de COVID-19 a dus la o creștere puternică a tulburărilor depresive și de anxietate la nivel global în anul 2020, femeile și tinerii fiind cei mai afectați:

- 53 de milioane de cazuri suplimentare de tulburare depresivă majoră (o creștere cu 28%) și 76 de milioane de cazuri suplimentare de tulburări de anxietate (o creștere cu 26%) au fost din cauza pandemiei.
- Peste 35 de milioane dintre cazurile suplimentare de tulburare depresivă majoră au fost la femei, comparativ cu aproape 18 milioane la bărbați.
- Peste 52 de milioane dintre cazurile suplimentare de tulburări de anxietate au fost la femei, comparativ cu aproximativ 24 de milioane la bărbați.
- Prevalența acestor tipuri de tulburări mintale a atins vârful în rândul celor cu vârsta cuprinsă între 20-24 de ani (1118 cazuri suplimentare de tulburare depresivă majoră la 100.000 locuitori și 1331 cazuri suplimentare de tulburări de anxietate la 100.000 locuitori).

Consecințele tulburărilor de sănătate mintală sunt grave. De cele mai multe ori, persoanele cu afecțiuni grave de sănătate mintală mor prematur – cu unu sau două decenii mai devreme – din cauza unor boli somatice prevenibile (aceste persoane confruntându-se cu o adevărată provocare în ceea ce privește capacitatea lor de a face alegeri comportamentale corecte pentru sănătate și de a cere ajutorul necesar în acest sens.

**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 oameni, 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.

În ultimii ani, a existat o recunoaștere din ce în ce mai mare a rolului important pe care îl joacă sănătatea mintală în atingerea obiectivelor de dezvoltare globale. În ciuda progreselor înregistrate în unele țări, persoanele cu probleme de sănătate mintală se confruntă adesea cu încălcări grave ale drepturilor omului, discriminare și stigmatizare.

Multe afecțiuni mintale pot fi tratate eficient la un cost relativ scăzut, dar diferența dintre persoanele care au nevoie de îngrijire și cele cu acces la îngrijire rămâne substanțială. Acoperirea eficientă cu tratament rămâne totuși extrem de scăzută.

De aceea sunt necesare investiții sporite pentru:

- conștientizarea sănătății mintale;
- creșterea capacității de înțelegere și reducerea stigmatizării persoanelor cu tulburări mintale;
- îmbunătățirea accesului la îngrijiri de sănătate mintală de calitate și tratamente eficiente;
- cercetare, identificarea de noi tratamente și îmbunătățirea tratamentelor existente pentru toate tipurile de tulburări mintale.