

Republica Moldova
Ministerul Sănătății

CENTRUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



Республика Молдова
Министерство Здравоохранения

НАЦИОНАЛЬНЫЙ ЦЕНТР
ОБЩЕСТВЕННОГО ЗДОРОВЬЯ

2028, Chișinău, str. Gh.Asachi 67 a
Tel.+ 373 22 574501, Fax + 373 22 729725
IDNO 1007601001123
e-mail: cnspl@cnspl.md; anticamera@cnspl.md
_____04.10.11__ nr. __05-3/3240__
la nr. _____ din _____

2028, Кишинэу, ул. Г.Асаки 67 а
Тел. + 373 22 574501, Факс + 373 22 729725
IDNO 1007601001123
e-mail: cnspl@cnspl.md; anticamera@cnspl.md
Conducătorilor IMSP
republicane și teritoriale
Medicilor șefi ai CSP

Vă expediem materialul informativ pentru organizarea și desfășurarea în Republica Moldova a Zilei Mondiale a sănătății mintale – 10 octombrie 2011.

Materialul informativ pe 4 file se anexează. Versiunea electronică a documentului o puteți vizualiza pe www.cnspl.md

Specialist principal al MS
în promovarea sănătății și
profilaxia maladiilor,
prim-vice-direktor CNSP

Ion ȘALARU

Material metodic-informativ către organizarea și desfășurarea Zilei Mondiale a sănătății mintale – 10 octombrie 2011

Ziua Mondială a Sănătății Mintale a fost stabilită pentru data de 10 octombrie, în anul 1992, de Federația Mondială pentru Sănătate Mintală (FMSM) și reprezintă campania mondială de conștientizare și educație publică pentru înțelegerea cât mai bună a bolilor mintale și a tulburărilor de comportament.

Tema propusă pentru acest an de federație este “O motivare pentru o stare de bine mintală”.

Cu acest prilej vor avea loc seminare, conferințe, prin care se urmărește accesul cât mai ușor la informații privind semnele tipice ale bolilor psihice, tratamentul și rolul pe care îl joacă familia și prietenii în depășirea momentelor dificile.

Sănătatea nu există fără sănătate mintală. Pentru indivizi, sănătatea mintală este o resursă pentru atingerea potențialului intelectual și emoțional, pentru descoperirea și îndeplinirea rolurilor din viața socială, școlară și la locul de muncă. Pentru societate, o bună sănătate mintală a cetățenilor contribuie la prosperitate, solidaritate și justiție socială. Prin contrast, problemele de sănătate mintală impun costuri variate, pierderi și responsabilități pentru societăți și cetățeni.

Mai mult de 27% dintre adulții din Europa se estimează, că au avut o formă de sănătate mintală deficitară de-a lungul unui an. Cele mai des întâlnite forme de sănătate mintală deficitară în UE sunt tulburările anxioase și depresia.

Până în anul 2020, se estimează, ca depresia să fie cea mai des întâlnită cauză de boală în țările dezvoltate. În prezent, în UE, aproximativ 58000 persoane decedază prin sinucidere anual, ceea ce reprezintă un număr mai mare decât acela determinat de accidente rutiere, crimă sau HIV/ SIDA.

În Republica Moldova, conform datelor statistice incidența prin maladii psihice este în creștere și a constituit în 2010 – 417,8 (a. 2009 - 400,4) cazuri la 100 mii locuitori, inclusiv la adulți – 363,8 cazuri, la copii pînă la 17 ani – 611,8 cazuri la 100 mii locuitori (a.2009- 343,2 și 606,1 respectiv).

Bolile psihice continuă să afecteze în proporții mari populația, inclusiv cea aptă de muncă, copiii și adolescenții, ceea ce prezintă o sursă de dezechilibru al microgrupurilor sociale (familie, serviciu, școală etc.). Economia țării are mult de suferit din cauza acestor maladii și din cauza lipsei unei îngrijiri adecvate a acestor pacienți (aparitia vagabondajului, șomajului, săvîrșirea crimelor, scăderea nivelului de trai, creșterea numărului de suicid și de persoane dependente de substanțe psihoactive, de alcool ș.a.). În unele raioane, rata mortalității prin sinucidere depășește 30 de persoane la 100 mii populație, media pe țară fiind de 16 la 100 mii.

Maladiile psihice aduc la o rată importantă de invalidizare, la moment în țara avem peste 28 mii beneficiari cu grad de invaliditate prin maladii psihice, ce necesită includerea în procese de reabilitare.

Rata morbidității tulburărilor psihice este condiționat influențată dintr-o parte de sărăcia existentă a populației și din altă parte de calitatea serviciilor oferite. Dezintegrarea/destabilizarea structurilor și relațiilor sociale (familii, sate etc.), la fel și migrațiunea, în rezultatul perioadei prea lungi de tranziție, apar ca niște cauze adiționale pentru tulburările psihice.

Sănătatea mintală, sănătatea mintală deficitară și determinanții acestora:

Organizația Mondială a Sănătății descrie sănătatea mintală ca fiind: “o stare de bine în care individul își împlinește abilitățile, face față factorilor normali de stres din viață, lucrează productiv și cu succes și este capabil să-și aduca propria contribuție în societatea/ comunitatea sa”.

Sănătatea mintală deficitară include problemele de sănătate mintală și încordarea/nervozitatea, funcționarea redusă asociată cu suferință, simptome și boli mintale diagnosticabile, precum schizofrenia și depresia.

Starea mintală a oamenilor este determinată de o multitudine de factori care îi includ pe cei biologici (ex. genetici, de sex), individuali (ex. experiențe personale), familiari și sociali (ex. sprijinul social), economici și de mediu (ex. statutul social și condițiile de viață).

În rapoartele Organizației Mondiale a Sănătății se subliniază creșterea numărului persoanelor cu probleme de sănătate mintala, datorită în special a ritmului vieții moderne.

Bolile mintale (cel mai adesea, anxietatea și depresia) 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. Ele constituie unul din principalele motive pentru care oamenii își iau concediu medical, se pensionează anticipat sau primesc pensie de invaliditate.

În mare parte, responsabilitatea de a acționa în acest domeniu revine guvernelor statelor membre, însă organismele neguvernamentale joacă un rol din ce în ce mai activ.

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 pan-european pentru cooperare și schimb de bune practici între guverne și diferitele sectoare economice, constituind liantul între politici, punerea în aplicare a acestora și cercetare.

Pactul european pentru sănătate mintală și bunăstare, realizat în vederea atingerii acestor scopuri, vizează 5 domenii prioritare:

- prevenirea depresiei și a suicidului;
- sănătatea mintală în rândul tinerilor și în sistemul educațional;
- sănătatea mintală la locul de muncă;
- sănătatea mintală a persoanelor vârstnice;
- combaterea stigmatului și a excluderii sociale

Comisia propune ca o strategie UE să fie focalizată pe următoarele aspecte:

1. Promovarea sănătății mintale pentru toți;
2. Combaterea sănătății mintale deficitare prin acțiuni preventive;

3. Îmbunătățirea calității vieții persoanelor cu sănătate mintală deficitară sau dizabilități mintale prin includere socială și protejarea drepturilor și demnității acestora;
4. Dezvoltarea unui sistem de informații, cercetare și cunoștințe privind sănătatea mintală pentru UE.

Promovarea sănătății mintale și combaterea sănătății mintale deficitare prin acțiuni preventive

Promovarea sănătății mintale și prevenirea sănătății mintale deficitare vizează factorii individuali, familiali, comunitari și sociali ai sănătății mintale, prin întărirea factorilor protectori (de ex. reziliența) și reducerea factorilor de risc. Școlile și locurile de muncă, unde oamenii își petrec cea mai mare parte a timpului, sunt locuri de importanță crucială pentru acțiune.

Promovarea sănătății mintale pentru populație. Întărirea sănătății mintale la copiii și adolescenți Așa cum sănătatea mintală este puternic influențată de-a lungul primilor ani viață, promovarea sănătății mintale la copii și la adolescenți este o investiție pentru viitor. Învățarea abilităților parentale poate îmbunătăți dezvoltarea copilului. O abordare școlară complexă poate crește competențele sociale, îmbunătăți reziliența și reduce intimidarea, simptomele de anxietate și depresie. Câteva acțiuni de succes identificate sunt: intervenții pentru tratarea depresiei post-natale la mame; îmbunătățirea abilităților parentale; vizite ale asistenților medicali la domiciliu pentru a asista viitorii și noii părinți; intervenții ale asistenților medicali în școli. Adolescenți și tineri: crearea unui mediu școlar favorabil; module resursă privind sănătatea mintală pentru elevi, părinți și profesori.

Promovarea sănătății mintale la nivelul angajaților. În timp ce o bună sănătate mintală crește capacitatea și productivitatea în muncă, condițiile deficitare de la locul de muncă, inclusiv intimidările din partea colegilor duc la o stare proastă a sănătății mintale, concedii medicale și creșterea costurilor. Câteva activități de succes identificate sunt: crearea de locuri de muncă, cultural organizaționale, care încurajează participarea și implicarea; identificarea problemelor de sănătate mintală ale angajaților; contracte de muncă și locuri de muncă adaptate nevoilor angajaților (de ex. timp de lucru flexibil).

Promovarea sănătății mentale la vârstnici. O populație îmbătrânită a Uniunii Europene, cu consecințele sale asupra sănătății mintale necesită o acțiune eficientă. Vârsta înaintată aduce mulți factori de stres, cum ar fi scăderea capacității funcționale și izolarea socială, care pot crește sănătatea mintală deficitară. Depresia de vârstă și problemele neuro-psihiatrice, precum demența, pot crește povara bolilor mintale. Intervențiile de sprijinire, au demonstrat o îmbunătățire a bunăstării mintale în rândul populației vârstnice. Câteva activități de succes identificate sunt: rețele de sprijin social; încurajarea activității fizice și a participării în comunitate; programele de voluntariat.

Acțiuni la nivelul grupurilor vulnerabile din societate. Statutul scăzut, economic și social, contribuie la creșterea vulnerabilității acestor grupuri. Pierderea serviciului și lipsa unui loc de muncă pot duce către scăderea stimei de sine și

conduc la depresie. Migranții și alte grupuri marginalizate sunt la risc crescut pentru o sănătate mintală deficitară. Intervențiile pentru intrarea pe piața forței de muncă a celor care nu sunt angajați pot fi cost-eficiente. Sprijinul pentru grupurile vulnerabile poate să îmbunătățească sănătatea mintală, să întărească coeziunea socială și să evite problemele sociale și economice. Câteva activități de succes identificate sunt: consilierea grupurilor la risc; sprijin pentru intrarea pe piața forței de muncă; sprijin în timpul angajării a persoanelor cu sănătate mintală deficitară sau cu dizabilități mintale.

Există câteva idei simple care definesc clar importanța sănătății mintale. Aceste idei trebuie cultivate cu grijă și responsabilitate în societate:

- Nu există sănătate fără sănătate mintală.
- Sănătatea mintală este o dimensiune a calității vieții și o resursă pentru o dezvoltare pozitivă.
- Fiecare persoană are dreptul la sănătate mintală; promovarea sănătății mintale reprezintă o responsabilitate a întregii societăți.
- Fiecare membru al comunității este responsabil pentru climatul general al societății iar atitudinea sa va influența în ultimă instanță dimensiunea publică a sănătății mintale.
- Utilizatorii serviciilor de sănătate mintală trebuie să aibă același statut ca și utilizatorii oricăror servicii de sănătate.