

CSP informează!
Suport informativ în cadrul Zilei mondiale a sănătății
mentale – 10 octombrie 2026

Tema: „Experiențe trăite și auzite: voci reale, schimbare reală”

În fiecare an, la 10 octombrie, este marcată Ziua Mondială a Sănătății Mintale – un prilej de a crește gradul de conștientizare, de a combate stigmatizarea și de a mobiliza acțiuni pentru ca sprijinul și îngrijirea în domeniul sănătății mentale să fie accesibile tuturor.

Mesajul este clar: experiența personală reprezintă o formă valoroasă de cunoaștere, iar vocile celor care utilizează serviciile trebuie să contribuie în mod real la politicile, serviciile și deciziile care le influențează viața.

Principiul „*Nimic despre noi fără noi*” exprimă această schimbare de perspectivă: persoanele cu experiență trăită nu sunt doar beneficiari ai sistemului, ci parteneri în transformarea lui.

Știați că?

- 37% dintre țările participante la sondajul OMS Mental Health Atlas 2024 au raportat includerea persoanelor cu experiență trăită în instruirea lucrătorilor din asistența medicală primară privind sănătatea mintală.
- 45% au raportat colaborare continuă cu persoane cu experiență trăită și cu grupuri de reprezentare a familiilor sau îngrijitorilor în planificarea, furnizarea ori monitorizarea serviciilor.
- 59% au raportat că legislația privind sănătatea mintală a fost elaborată prin consultarea persoanelor cu experiență trăită.
- 80% dintre țările care dispun de o politică sau de un plan de sănătate mintală au raportat că acesta a fost elaborat prin consultarea persoanelor cu experiență trăită.

Îngrijire în comunitate, centrată pe persoană și pe drepturi

O îngrijire comunitară de calitate trebuie să ofere acces la servicii medicale și psihosociale, sprijin pentru locuire, educație, muncă și participare socială. Persoanele care au cunoscut îngrijirea instituțională trebuie implicate în toate etapele acestei transformări.

Promovarea sănătății mintale și prevenirea problemelor

- dezvoltarea competențelor emoționale și sociale și a rezilienței;
- prevenirea violenței, discriminării, hărțuirii și bullyingului;
- promovarea relațiilor familiale și comunitare de sprijin;
- reducerea consumului nociv de alcool și a consumului de alte substanțe;
- crearea unor medii școlare și profesionale sigure și incluzive;
- identificarea timpurie a dificultăților și facilitarea accesului la sprijin și servicii.

Copiii și adolescenții

Copilăria și adolescența sunt perioade esențiale pentru dezvoltarea emoțională și socială. Sprijinirea părinților și îngrijitorilor, prevenirea abuzului și bullyingului, dezvoltarea competențelor socio-emoționale și existența unor servicii accesibile pot avea efecte pe termen lung asupra sănătății, educației și integrării sociale. Școala poate fi un spațiu în care copiii și adolescenții învață să-și recunoască emoțiile, să gestioneze conflictele, să construiască relații sănătoase și să ceară ajutor.

Îngrijire și tratament pentru sănătate mintală:

- servicii integrate de sănătate mintală în cadrul asistenței medicale generale, de obicei în spitalele generale și prin partajarea sarcinilor cu furnizori de servicii medicale nespecializate în asistența medicală primară;
- servicii comunitare dedicate sănătății mintale, cum ar fi centrele și echipele comunitare de sănătate mintală, reabilitare psihosocială, sprijin reciproc și asistență pentru locuințe; și
- sprijin pentru sănătate mintală în unități non-sanitare, inclusiv servicii de protecție a copilului, programe de sănătate școlară și închisori.

Republica Moldova: date care necesită atenție

În anul 2025, incidența afecțiunilor psihice și de comportament în Republica Moldova a constituit 204,4 cazuri la 100 mii populație, comparativ cu 232,8 cazuri la 100 mii în 2024. La copiii și adolescenții de 0–17 ani, în 2025 au fost înregistrate 252,5 cazuri la 100 mii, comparativ cu 241,5 cazuri la 100 mii în 2024.

La Ștefan Vodă – incidența la 100 mii populație în a.2025 – 21,9 față de 25.8 în a.2024.

Ce putem face?

- Să vorbim despre sănătatea mintală fără stigmatizare și etichetare.
- Să ascultăm cu respect persoanele care au trecut prin dificultăți de sănătate mintală și să le implicăm în deciziile care le privesc.
- Să încurajăm solicitarea timpurie a ajutorului și accesul la servicii adecvate.
- Să consolidăm serviciile comunitare, centrate pe persoană și bazate pe drepturi.
- Să promovăm medii familiale, școlare, profesionale și comunitare care protejează bunăstarea psihică.
- Să dezvoltăm parteneriate intersectoriale pentru prevenire, intervenție timpurie, recuperare și incluziune socială.

Mesaje-cheie ale campaniei 2026

- Experiența trăită este o formă de expertiză.
- A asculta este important; a implica oamenii în decizii produce schimbare reală.
- „Nimic despre noi fără noi” trebuie să devină o practică în dezvoltarea politicilor și serviciilor.
- Îngrijirea comunitară, centrată pe persoană și bazată pe drepturi susține demnitatea, autonomia și recuperarea.
- Sănătatea mintală este responsabilitatea întregii societăți, nu doar a sistemului de sănătate.

De la experiență la implicare. De la voce la acțiune. De la ascultare la schimbare reală.

Coordonator Serviciul teritorial
Sănătate Publică Ștefan Vodă

semnat

Valeriu Boian