

# 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: tristețe, plâns facil, tulburări ale dispoziției, oboseală marcată, sentimente de frică sau grijă exagerată, pierderi de memorie, confuzie, gânduri suicidare.

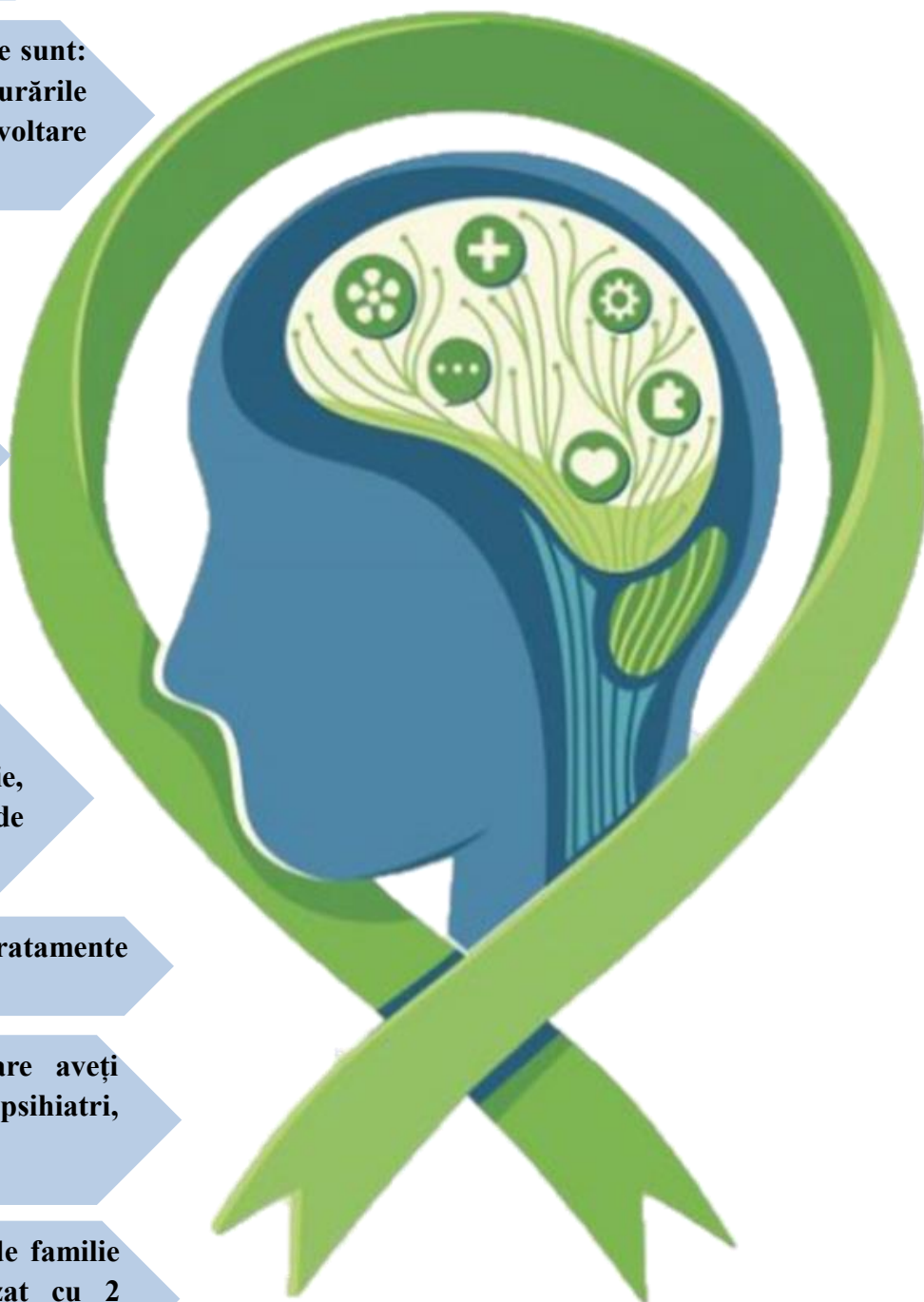
➤ Practicarea activității fizice în mod regulat reduce riscul de depresie, demență și simptomele tulburărilor de anxietate!

➤ 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!



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



MINISTERUL  
SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL  
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE  
PUBLICĂ SIBIU