

## ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂTĂȚII DEPRESIA: RUPE BARIERA TĂCERII!

Depresia este o boală caracterizată prin tristețe persistentă și pierderea interesului pentru activitățile pe care în mod normal le făceai cu plăcere, asociate cu incapacitatea de a realiza sarcinile cotidiene, timp de cel puțin două săptămâni.



### SEMNE ȘI SIMPTOME

- pierderea energiei;
- schimbarea apetitului;
- tulburări de somn;
- anxietate;
- reducerea concentrării;
- indecizie; neliniște;
- sentimente de inutilitate, vinovăție, disperare;
- gânduri de auto-vătămare sau sinucidere.

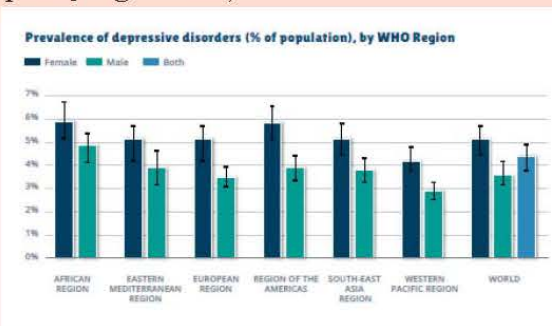
### FACTORI DE RISC

- istoric de depresie sau tulburare afectivă în familie
- evenimente traumatice (deces în familie, abuz, abandon, divorț, violență)
- genul: este de 2 până la de 3 ori mai frecventă la femei decât la bărbați
- divorțul sau lipsa unei relații interpersonale apropiate
- șomajul; dezavantaje socio-economice: nivel scăzut al educației, sărăcia
- boli cronice, etc.

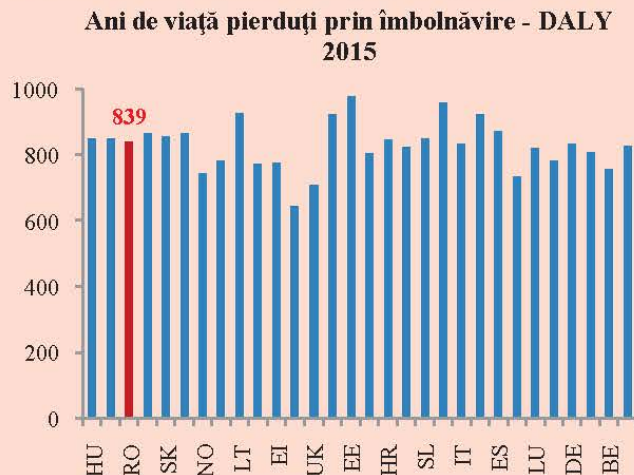


## DEPRESIA ÎN CIFRE

- La nivel mondial, există mai mult de 300 de milioane de persoane afectate (4,4% din populația globului).



- La nivel mondial, aproape 800.000 de persoane se sinucid anual, suicidul fiind a doua cauză de deces în rândul persoanelor din grupa de vârstă 15-29 de ani.
- Pe continentul european, peste 40 de milioane de persoane suferă de tulburări depresive.
- În România, prevalența este estimată la 5% din populația generală (931.842 de cazuri), 163.836 ani de viață trăiți cu dizabilitate – YLD - 7,9% din totalul anilor de viață trăiți cu dizabilități la nivelul populației.



## MĂSURI DE PREVENIRE

- Stigmatizarea din jurul bolilor psihice, inclusiv depresia, rămâne o barieră pentru oamenii care caută ajutor în întreaga lume.
- A vorbi despre depresie, cu cineva din familie, un prieten sau un cadru medical; în grup, de exemplu la școală, la locul de muncă sau în comunitate; în domeniul public, în mass-media, pe blog-uri sau pe canalele de socializare reprezintă metoda optimă de prevenire.
- Programe desfășurate în școli pentru stimularea unor modele de gândire pozitivă în rândul copiilor și a adolescenților.
- Intervenții adresate părinților cu copii care au probleme comportamentale.
- Programe care includ exerciții fizice pentru vârstnici sau programe de socializare pentru persoanele singure.

## LEGISLAȚIE ȘI POLITICI LA NIVEL MONDIAL ȘI NAȚIONAL

- Plan de Acțiune Comprehensiv pentru Sănătate Mintală pentru perioada 2013-2020 al OMS.
- În România promovarea sănătății mintale este reglementată la nivel național prin Legea 487/2002 a sănătății mintale și a protecției persoanelor cu tulburări psihice republicată în 2012 și implementată prin Ordinul MS 488/2016.
- Programul național de sănătate mintală și profilaxie în patologia psihiatrică implementat de Centrul Național de Sănătate Mintală și Luptă Antidrog din MS.