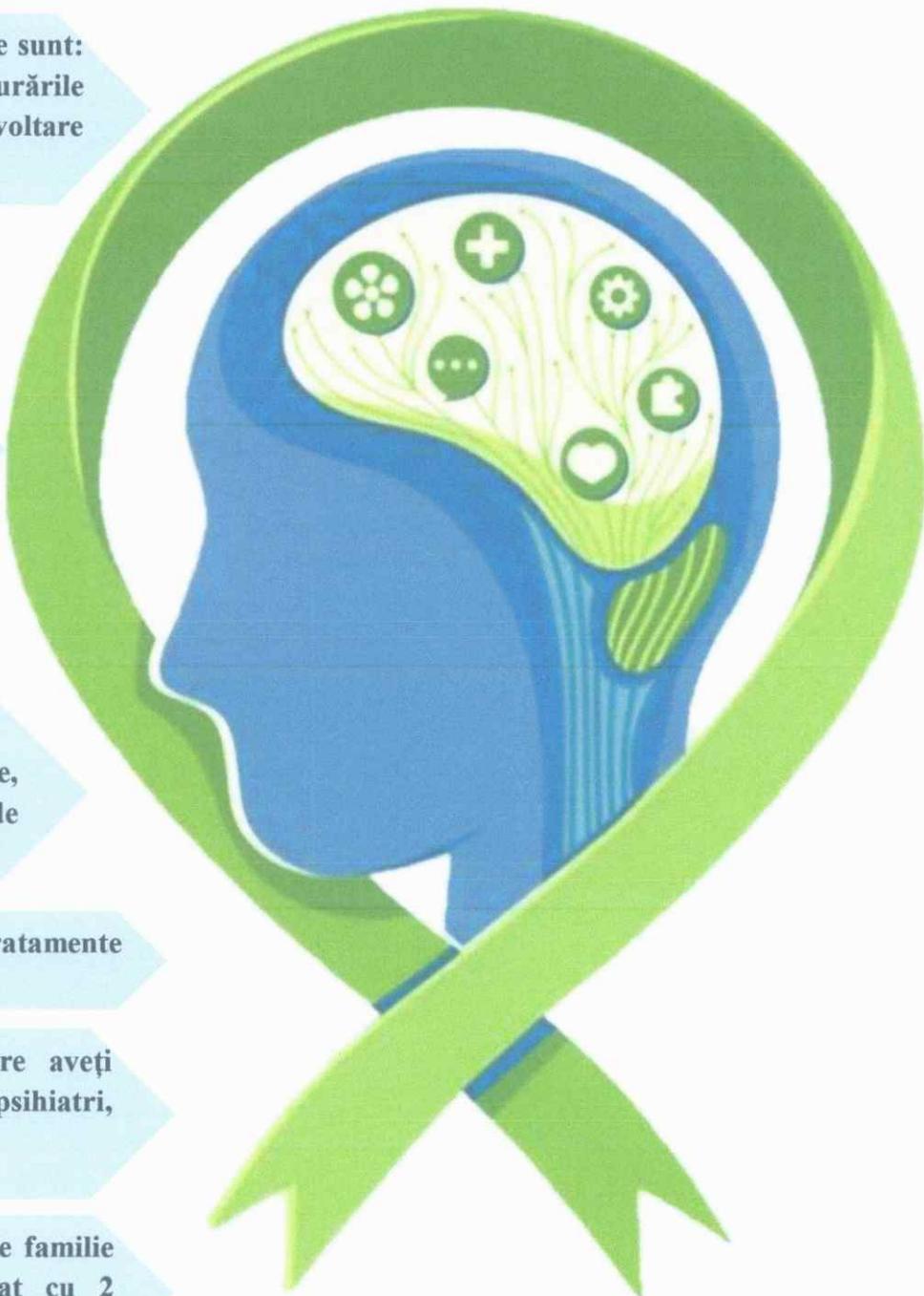


Ziua Mondială a Sănătății Mintale
„Sănătatea mintală este un drept universal al omului”
10 Octombrie

- 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 grija 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!

**Ce trebuie să știm
despre sănătatea mintală?**



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



MINISTERUL
SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL
DE SĂNĂTATE PUBLICĂ