



***Ziua Mondială a Sănătății Mintale 2019***  
**Lucrând împreună pentru a preveni suicidul**  
**O zi pentru "40 de secunde de acțiune"**

Ziua Mondială a Sănătății Mintale, pe 10 octombrie, este o zi pentru noi să ne unim eforturile pentru a îmbunătăți sănătatea mintală a oamenilor din întreaga lume. Tema selectată pentru acest an este prevenirea suicidului. Ne vom începe eforturile pentru a crește conștientizarea scalei de suicid din întreaga lume și rolul pe care fiecare dintre noi îl poate avea pentru a ajuta la prevenirea lui, pe 10 septembrie, Ziua Mondială a Prevenirii Suicidului. Eforturile noastre vor continua de-a lungul lunii următoare, până pe 10 octombrie.

*La fiecare 40 de secunde o persoană își pierde viața prin suicid.*

În acest an, de Ziua Mondială a Sănătății Mintale, vă încurajăm să vă pregătiți să aveți "40 de secunde de acțiune" pe data de 10 octombrie astfel:

- Vom îmbunătăți conștientizarea semnificării suicidului ca o problemă de sănătate publică globală;
- Vom îmbunătăți cunoștințele a ceea ce poate fi făcut pentru a preveni suicidul;
- Vom reduce stigma asociată cu suicidul;
- Vom ajuta persoanele aflate în dificultate să conștientizeze că nu sunt singuri.

Spus simplu, aceasta este o oportunitate să arătați că vă pasă.

Oricine poate lua parte în orice fel are cel mai mult fel. Activitatea dumneavoastră poate fi, de exemplu, inițiind o conversație cu cineva în legătură cu care aveți o îngrijorare sau să împărtășiți un mesaj de speranță pentru cineva în suferință. Poate fi ori publică, de exemplu postarea unui mesaj video pentru autoritățile locale și naționale despre acțiunea pe care ați dori să o abordeze în legătură cu acest subiect.

Mai multe idei:

- Dacă vă chinuiți, durează 40 de secunde pentru a începe o conversație cu cineva în care aveți încredere, despre cum vă simțiți.
- Dacă știți pe cineva care a pierdut o persoană dragă din cauza suicidului, durează 40 de secunde pentru a începe o conversație și să îl întrebați cum se simt.

- Dacă lucrați în publicitate, evidențiați statistica de 40 de secunde în interviuri, articole și bloguri.
- Dacă lucrați în domeniul artelor sau în platformele digitale, întrerupeți-vă producția sau difuzarea pentru a transmite un mesaj de 40 de secunde despre sănătatea mintală sau prevenirea suicidului.
- Dacă sunteți angajator sau manager, durează 40 de secunde să formulați un mesaj pozitiv de suport pentru angajații dumneavoastră despre resursele disponibile pentru ei la locul de muncă sau în comunitatea locală în perioadele de suferință mentală.
- Dacă doriți ca liderii dumneavoastră să vă audă cerințele pentru acțiune, înregistrați un clip audio sau video de 40 de secunde, spunându-le despre acțiunea pe care doriți să o întreprindă în legătură cu prevenirea suicidului și a sănătății mentale.
- Dacă aveți o platformă pentru comunicarea cu o audiență mare (media, televiziune, radio), asigurați sloturi de 40 de secunde despre împărtășirea poveștilor și mesajelor legate de sănătatea mintală.
- Dacă dețineți o funcție politică, comunicați public despre acțiunea pe care o întreprindeți pentru a promova sănătatea mintală și prevenirea suicidului, evidențiind statistica de 40 de secunde.

Factori cheie și simboluri:



Suicidurile pot fi prevenite!



O persoană moare prin suicid la fiecare 40 de secunde.



O tentativă de sinucidere prealabilă este un important factor de risc pentru suicid.



Suicidul este a doua cauză care duce la moarte în rândul persoanelor de 15-29 de ani.



Suicidul afectează persoanele din orice categorie de vârstă din toate țările.

# ***PREVENȚIA SUICIDULUI - DATE ȘI STATISTICI***

## **IMPACTUL MONDIAL AL SINUCIDERII**

- Peste 800.000 de oameni mor anual prin suicid, adică o persoană la fiecare 40 de secunde;
- Suicidul este a 15-a cauză de deces la nivel mondial, 1,4% din numărul total de decese se produce prin suicid;
- Rata suicidului la nivel mondial este de 11,4 la 100.000 persoane: 15/100.000 la bărbați și 8/100.000 la femei;
- Suicidul este prima cauză de deces la tinerii între 15 și 24 de ani în multe țări europene;
- În 2012, 76% din cauzele de suicid la nivel global au survenit în țări cu nivel de dezvoltare mic și mediu, mai ales în regiunea Asia de Sud-Est;
- În 25 de țări (dintre țările OMS), suicidul este condamnat prin lege;
- **SUICIDUL NU ARE O CAUZĂ UNICĂ!** El este rezultatul combinării factorilor genetici, psihologici, sociali, culturali și a altor factori de risc, la care se adaugă traume sau pierderi;
- **Depresia este cea mai frecventă tulburare psihică la cei care mor prin suicid;**
- **Pentru fiecare persoană care moare prin sinucidere, estimăm că alte 25 de persoane au tentative de sinucidere;**
- 135 de oameni din jurul unei persoane ce moare prin sinucidere sunt afectați - adică, anual, 108 milioane de oameni sunt afectați de sinucidere la nivel global;
- Rudele și prietenii apropiați ai celor ce mor prin suicid reprezintă un grup cu risc înalt pentru suicid din cauza traumei psihologice a pierderii, a riscului familial și de mediu, a contagiunii și stigmei asociate.

## **IMPACTUL COMPORTAMENTULUI SUICIDAR LA NIVEL NAȚIONAL**

- Rata sinuciderii în România în ultimii 10 ani a fost relativ constantă și apropiată de media mondială, 11,5-12,5 la 100.000 locuitori, adică în jur de 2450-2950 decese prin sinucidere, anual; sinuciderile au reprezentat 23% din decesele înregistrate în România în 2018;
- Raportul bărbați : femei este de aproximativ 4/1, adică o femeie la fiecare patru bărbați ce mor prin sinucidere;
- Grupa de vârstă cu cele mai multe sinucideri în România este vârsta a treia;
- Județele cu rata cea mai ridicată de sinucidere sunt Harghita, Covasna, Ilfov și Satu Mare;
- Tradițional, județele cu procente importante de etnici maghiari aveau o rată de aproximativ 2,5-3 ori mai mare decât media națională;
- În ultimii 8 ani unele tendințe tradiționale s-au schimbat: diferențele dintre județele cu rate mari și cele cu rate mici ale sinuciderii s-au redus, a apărut într-un top într-un an județul Dolj, a ajuns primul și se menține printre primele județul Ilfov prin contribuția factorilor de risc social (stres, rețea redusă de suport social).