



Ziua Mondială a Sănătății Mintale - 10 octombrie 2025

Sănătatea mintală în situațiile de urgență umanitară

Ziua Mondială a Sănătății Mintale servește ca o reamintire puternică a faptului că nu există sănătate fără sănătate mintală. Campania din acest an se concentrează pe nevoia urgentă de a sprijini sănătatea mintală și nevoile psihosociale ale persoanelor afectate de urgențe umanitare.

Crizele precum dezastrele naturale, conflictele și urgențele de sănătate publică provoacă suferință emoțională, una din cinci persoane suferind de o afecțiune mintală. Sprijinirea bunăstării mintale a indivizilor în timpul unor astfel de crize nu este doar importantă - salvează vieți, le oferă oamenilor puterea de a face față, spațiul pentru a se vindeca și a se recupera și reconstrui nu doar ca indivizi, ci și ca comunități. De aceea, este esențial ca toți, inclusiv oficialii guvernamentali, furnizorii de servicii medicale și sociale, personalul școlar și grupurile comunitare, să se unească. Lucrând mână în mână, putem asigura că cei mai vulnerabili au acces la sprijinul de care au nevoie, protejând în același timp bunăstarea tuturor.

Investind în dovezi și intervenții comunitare, putem aborda nevoile imediate de sănătate mintală, putem promova recuperarea pe termen lung și putem oferi oamenilor și comunităților puterea de a-și reconstrui viața și de a prospera.

În această Zi Mondială a Sănătății Mintale, să ne intensificăm eforturile pentru a crea o lume în care sănătatea mintală este apreciată, protejată și accesibilă tuturor, în special în fața adversității.

Sănătatea mintală și sprijinul psihosocial sunt esențiale

Mesaje cheie

Sănătatea mintală în situații de urgență

Conflictele, dezastrele și urgențele sanitare au un impact semnificativ asupra sănătății mintale. Se estimează că aproximativ 1 din 5 persoane din zonele afectate de conflict are o afecțiune mintală. Experimentarea fricii, anxietății sau tristeții în astfel de circumstanțe este o reacție normală la evenimente foarte stresante.

Investițiile în sănătatea mintală înseamnă investiții în recuperare

Investițiile în sănătatea mintală și sprijinul psihosocial ajută familiile, comunitățile și economiile să se redreseze după crize, să construiască reziliență pe termen lung și să modeleze sisteme de sănătate mai puternice.

Protejați-vă sănătatea mintală

Prioritizați-vă sănătatea mintală rămânând conectat(ă), fiind activ(ă) fizic și respectând rutine. Reduceți la minimum consumul de alcool, implicați-vă în activități semnificative și plăcute și solicitați sprijin de la prieteni, familie sau profesioniști din domeniul sănătății de încredere.

Sănătatea mintală este esențială pentru reconstruirea vieților

Pe lângă hrană, apă și medicamente, supraviețuitorii au nevoie și de sprijin psihosocial și de sănătate mintală pentru a face față, a se recupera și a se reconstrui.

Îngrijirea sănătății mintale salvează vieți

Pachetul de servicii minime pentru sănătate mintală și asistență psihosocială oferă soluții dovedite în situații de urgență, asigurând îngrijire coordonată și promptă, care reduce suferința, consolidează bunăstarea și construiește răspunsuri mai incluzive.

Promovarea bunăstării mintale prin diverse abordări

O abordare stratificată - de la instrumente de auto-ajutorare și prim ajutor psihologic până la servicii specializate de sănătate mintală - asigură un sprijin accesibil, eficient și receptiv pentru toți.

Integrarea sănătății mintale consolidează răspunsul la situații de urgență

Alocarea sănătății mintale și a sprijinului psihosocial ca parte esențială a răspunsului la situații de urgență nu numai că salvează vieți, dar consolidează și comunitățile și sistemele de sănătate pentru viitor.

Îngrijirea incluzivă a sănătății mintale duce la comunități mai puternice

Sprijinul incluziv trebuie să ajungă la copii, persoane în vârstă, persoane cu dizabilități, refugiați și persoane cu afecțiuni mintale preexistente, inclusiv la cele din instituții. Abordarea barierelor precum stigmatizarea, discriminarea, costurile și limba este esențială.

Protejați bunăstarea lucrătorilor umanitari

Lucrătorii umanitari se confruntă cu stres extrem și sunt adesea afectați direct de crizele la care răspund. Organizațiile ar trebui să ofere odihnă, supraveghere, sprijin reciproc și programe de sănătate mintală la locul de muncă pentru a susține un răspuns umanitar eficient.