

## COMUNICAT DE PRESĂ

### ZIUA EUROPEANĂ PENTRU COMBATAREA DEPRESIEI 1 OCTOMBRIE 2023

#### DEPRESIA ÎN VREMURI INCERTE

Ziua Europeană pentru Combaterea Depresiei este marcată în fiecare an la data de 1 octombrie, fiind o inițiativă a Asociației Europene pentru Combaterea Depresiei care este o alianță de organizații, pacienți, cercetători și profesioniști din domeniul medical din 19 țări europene. Prin eforturile sale, această asociație sensibilizează opinia publică și promovează o înțelegere mai bună asupra impactului depresiei în viețile oamenilor, combate stigmatizarea și discriminarea și oferă reprezentare celor care suferă de această afecțiune.

În acest an, tema zilei de 1 octombrie este „Depresia în vremuri incerte”, evidențiind astfel necesitatea îmbunătățirii sănătății mintale a populației europene.

OMS descrie sănătatea mintală ca fiind: **„O stare de sănătate în care individul își realizează abilitățile, poate face față tensiunilor normale ale vieții, poate lucra productiv și este capabil să contribuie și el la dezvoltarea comunității“.**

Sănătatea mintală a populației este determinată de o multitudine de factori, inclusiv biologici (genetică, sex), individuali (experiențe personale), familiali, sociali (sprijin social), economici și de mediu (statut social și condiții de viață).

Depresia este o problemă de sănătate publică prevalentă în multe din statele membre ale UE. La nivel global, se estimează că 5% dintre adulți suferă de această afecțiune. Se caracterizează printr-o tristețe persistentă și o lipsă de interes pentru activitățile plăcute anterior, perturbarea somnului și apetitului, oboseală, concentrare redusă, dar nu doar atât - vorbim inclusiv de o depreciere a emoțiilor și afectului, o stare în care persoana respectivă ajunge să se deteste și să se învinovățească în mod continuu, în care existența ajunge să fie resimțită ca inutilă și copleșitoare.

Efectele depresiei pot fi de lungă durată sau recurente și pot afecta dramatic capacitatea unei persoane de a funcționa și de a trăi o viață satisfăcătoare. Depresia este o boală care se tratează, de aceea este esențial ca întreaga populație să conștientizeze importanța recunoașterii timpurii a semnelor și simptomelor depresiei, știut fiind faptul că o mulțime de cazuri rămân nediagnosticate, fie ca urmare a nerecunoașterii simptomatologiei depresiei, fie din cauza stigmatului pe care îl poartă tulburările psihice.

La nivel european:

- În anul 2019, 7,2 % din populația UE cu vârsta de 15 ani și peste a raportat că s-a confruntat cu depresie cronică în ultimele 12 luni;
- Se estimează că peste 27% dintre adulții europeni experimentează cel puțin o formă de afectare a sănătății mintale pe parcursul unui an;
- Cele mai frecvente forme de boli mintale în UE sunt tulburările de anxietate și depresia;
- În prezent, în UE, aproximativ 58000 de persoane mor prin sinucidere în fiecare an, mai mult decât decesele anuale prin accidente de trafic rutier, omucideri sau SIDA;
- Sănătatea fizică și mintală sunt strâns legate între ele. Integrarea sănătății mintale în furnizarea de îngrijiri spitalicești poate scurta semnificativ perioadele de spitalizare, reducându-se astfel și cheltuielile;

- Există un acord conform căruia, furnizarea de servicii de îngrijire și tratament de sănătate mintală eficiente, de înaltă calitate și accesibile tuturor celor care se confruntă cu această problemă trebuie să devină o prioritate.

Managementul depresiei ar trebui să includă aspecte psihosociale, inclusiv identificarea factorilor de stres (cum ar fi probleme financiare, dificultăți la locul de muncă sau abuz fizic ori psihic) și sursele de sprijin (cum ar fi membrii familiei și prietenii). Menținerea sau reactivarea rețelelor sociale și a activităților sociale este importantă.

**Depresia nu este o alegere, dar căutarea ajutorului este o alegere.  
Nu există sănătate fără sănătate mintală!**

# ZIUA EUROPEANĂ PENTRU COMBATEREA DEPRESIEI 1 OCTOMBRIE 2023

## DEPRESIA ÎN VREMURI INCERTE











### 10 semne și simptome ale depresiei



# ZIUA EUROPEANĂ PENTRU COMBATEREA DEPRESIEI 1 OCTOMBRIE 2023

## DEPRESIA ÎN VREMURI INCERTE

### Recomandări pentru prevenirea și combaterea depresiei

-  Informați-vă din surse oficiale în legătură cu depresia și managementul acesteia!  
\_\_\_\_\_
-  Dacă prezentați semne și simptome specifice depresiei, solicitați ajutor de specialitate (medic de familie, psihiatru, psiholog)!  
\_\_\_\_\_
-  Continuați tratamentul atât timp cât medicul recomandă acest lucru!  
\_\_\_\_\_
-  Evitați / reduceți fumatul, consumul de alcool sau de substanțe toxice!  
\_\_\_\_\_
-  Faceți mișcare în fiecare zi  
\_\_\_\_\_
-  Adoptați o dietă sănătoasă: mai puțin zahăr, mai multe fibre, vitamine, minerale, grăsimi nesaturate, acizi grași omega3/6!  
\_\_\_\_\_
-  Acordați atenție calității somnului  
\_\_\_\_\_
-  Mențineți un ritm de viață echilibrat, cu respectarea unui program de activitate-odihnă adecvat  
\_\_\_\_\_
-  Integrați în programul zilnic activități care vă aduc bucurie!  
\_\_\_\_\_
-  Nu vă izolați, țineți legătura cu prietenii și familia!