

Poziție publică - Mental Health InfoPill

Sănătatea Mintală reprezintă starea de bine emoțională, psihică și socială, fiind relevantă în fiecare etapă de dezvoltarea a ființei umane. Aceasta, cu toate că uneori nu îi acordăm atenția meritată, este la fel de importantă ca Sănătatea Fizică, împreună formând starea de echilibru a omului.

Statisticile cu privire la Sănătatea Mintală relevă importanța sa, dar și faptul că interesul pentru aceasta este scăzut. În 2019 s-a constatat că aproximativ un miliard de oameni suferă de o tulburare a Sănătății Mintale. Cu toate acestea mai puțin de 2% din banii cheltuiți pe sănătate se duc către cea mintală.

Observând aceste aspecte îngrijorătoare, Societatea Studenților în Farmacie București (SSFB) în parteneriat cu Asociației Studenților la Psihologie și Științele Educației (ASPSE) și cu Centrul de Consiliere Psihologică, Educațională și Profesională al UMFCD (CCPEP) au organizat Campania de Informare: „Mental Health InfoPill”. Aceasta s-a desfășurat pe parcursul zilei de 10 Octombrie, cu ocazia Zilei Mondiale a Sănătății Mintale, activitățile desfășurându-se fizic în cadrul Facultății de Farmacie - Universitatea de Medicină și Farmacie “Carol Davila” din București și în cadrul Facultății de Psihologie și Științele Educației - Universitate din București.

Obiectivele campaniei ce au fost atinse sunt:

- informare studenților asupra a celor mai întâlnite tulburări ale Sănătății Mintale (Tulburarea Depresivă Majoră; Tulburarea de Anxietate Generalizată; Tulburarea Bipolară; Tulburarea de Personalitate Borderline);
- informare studenților asupra metodelor de prevenție și de tratament ale tulburărilor Sănătății Mintale;
- conștientizarea importanței Sănătății Mintale.

Publicul țintă a fost reprezentat de studenții celor două facultăți, viitorii profesioniști în aceste domenii. În urma activităților desfășurate, am reușit să implicăm peste 30 de voluntari din ambele asociații de studenți, iar informația a ajuns la peste 350 de persoane.

Pentru a afla nivelul de conștientizare și comportamentul populației țintă cu privire la acest subiect, am distribuit un formular online care a contribuit la realizarea unei statistici locale. Aceasta se bazează pe răspunsurile a 225 persoane chestionate, câteva dintre concluziile sondajului fiind:

- Peste 85% din persoanele ce au luat parte la sondaj au vârste cuprinse între 18-22 de ani. Intervalul de vârstă al tuturor participanților este între 18 și 46+ ani;
- 210 din cei 225 participanți au fost femei conform sexului biologic;
- Peste jumătate (164) din persoanele participante la studiu provin din mediu urban;
- Aproximativ 75% din persoanele chestionate consideră că au grijă de Sănătatea lor Mintală la un nivel mediu spre bun și că factorii precum somnul, alimentația sau sportul influențează într-o mare măsură acest aspect;
- În jur de 65% din persoane au declarat că dorm în medie 6-8 ore pe noapte, însă doar 27% consideră că somnul lor este suficient ca durată și calitate. Majoritatea participanților (un procent de 40%) au susținut că numărul orelor de somn este suficient, însă nu este un somn de calitate;
- Un număr de 150 de persoane au declarat că au avut dificultăți din sfera Sănătății Mentale, iar în jur de 50% dintre aceștia au cerut ajutor de la prieteni sau membrii ai familiei, însă doar 38% au apelat la un psiholog;
- Peste 75% din respondenți consideră utile activitățile cu privire la conștientizarea importanței Sănătății Mentale.

Accentuăm necesitatea promovării aspectelor ce țin de Sănătatea Mintală și vă sfătuim să aveți grijă la semnele tulburărilor mintale, atât la dumneavoastră, cât și la cei din jur. De asemenea, vă încurajăm să puneți în prim plan factorii ce țin de Sănătatea Mintală, precum somnul, alimentația și sportul. Scopul campaniei noastre este atât de a aduce în atenție un subiect ignorat de multe ori, dar și de a promova prevenția în apariția tulburărilor Sănătății Mentale.