

## Poziție publică

### Societatea Studenților în Farmacie București demarează campania de Sănătate Publică **Mental Health**

**Sănătatea Mintală** reprezintă starea generală de bine emoțională, psihică și socială, de încredere și respect de sine, fiind relevantă în fiecare etapă de dezvoltare a ființei umane. Aceasta este la fel de importantă precum sănătatea fizică, împreună formând starea de echilibru a omului și jucând un rol important în atingerea obiectivelor zilnice.

Conform **Organizației Mondiale a Sănătății**, **1 din 8 persoane** din lume suferă de o tulburare mintală. Cele mai prevalente probleme de sănătate mintală în rândul adulților tineri sunt **anxietatea** (afectează în prezent 301 de milioane de oameni), **depresia** (afectează în prezent peste 280 de milioane de oameni) și **tulburările alimentare** (bulimia, anorexia, dismorfia corporală).

**România** se află pe **locul 58** în lume în ceea ce privește **rata de suicid** și pe **locul 126** în ceea ce privește **depresia**. Anxietatea, depresia și tulburările de comportament sunt printre principalele cauze de boală și suferință în rândul tinerilor. În România, aproximativ **22.000 de copii și tineri** trăiesc cu un diagnostic de boală mintală.

Observând aceste aspecte îngrijorătoare, Societatea Studenților în Farmacie București (SSFB), sub egida Federației Asociațiilor Studenților Farmaciști din România (FASFR), a organizat **Campania de Sănătate Publică "Mental Health"**. Aceasta a avut loc în perioada **23-29 octombrie 2023**, activitățile desfășurându-se fizic în cadrul **Facultății de Farmacie** - Universitatea de Medicină și Farmacie "Carol Davila" din București, în cadrul **Facultății de Psihologie și Științele Educației** - Universitatea din București și în cadrul **Colegiului Național "Cantemir Vodă"** din București.

**Obiectivele campaniei** ce au fost atinse sunt:

- informarea studenților asupra celor mai întâlnite tulburări ale sănătății mintale (tulburările de anxietate, depresia și stresul);
- informarea studenților asupra factorilor de risc, a metodelor de tratament ale tulburărilor sănătății mintale și de combatere a stresului;
- conștientizarea importanței sănătății mintale.

**Publicul țintă** a fost **diferit** din punct de vedere al categoriilor sociale, al vârstei și al educației. Mesajul campaniei a fost transmis către **studenții și profesorii Facultății de Farmacie** - Universitatea de Medicină și Farmacie “Carol Davila” din București și ai **Facultății de Psihologie și Științele Educației** - Universitatea din București, precum și către **elevii și profesorii Colegiului Național “Cantemir Vodă”** din București. Astfel, în urma activităților desfășurate, am reușit să ajungem la un număr de **20 de voluntari** ai Societății Studenților în Farmacie București și **la peste 350 de persoane** (studenți, profesori, elevi).

Pentru a afla nivelul de conștientizare și comportamentul populației țintă cu privire la acest subiect, am distribuit un formular de opinie care a contribuit la realizarea unei statistici locale. Aceasta se bazează pe răspunsurile a 160 de persoane chestionate, câteva dintre concluziile sondajului fiind:

- Peste 80% din persoanele ce au luat parte la sondaj au vârste cuprinse între 18-22 de ani. Intervalul de vârstă al tuturor participanților este între 15 și 46+ ani;
- Aproximativ 85% din persoanele ce au luat parte la sondaj au fost femei conform sexului biologic;
- Aproximativ 75% din persoanele participante la studiu provin din mediu urban;
- Peste 85% 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;
- Mai mult de 50% din persoane au declarat că dorm în medie 6-8 ore pe noapte, însă doar 23% consideră că somnul lor este suficient ca durată și calitate. Majoritatea participanților (un procent de 30%) au susținut că numărul orelor de somn este suficient, însă nu este un somn de calitate;
- Un număr de peste 100 de persoane au declarat că au avut dificultăți din sfera sănătății mintale, iar în jur de 50% dintre aceștia au cerut ajutor de la prieteni sau membrii ai familiei, iar 40% au apelat la un psiholog;
- În medie, doar 30% din participanții la studiu pot discuta liber despre sănătatea mintală cu familia și prietenii;
- Aproximativ 50% din respondenți apelează la articole și conferințe științifice atunci când au întrebări legate de Sănătatea Mintală;
- 95% din respondenți consideră la un nivel mediu spre util activitățile cu privire la conștientizarea importanței Sănătății Mintale.

Campania de Sănătate Publică – Mental Health are drept scop sensibilizarea populației cu privire la importanța îngrijirii sănătății mintale în viața de zi cu zi, a seriei de factori de risc, precum, factorii specifici vieții personale, relațiilor interpersonale și ai stării de sănătate fizice, dar și reducerea stigmatizării persoanelor care se confruntă cu astfel de patologii.