

## COMUNICAT

### Poziția APR în legătură cu gestionarea tulburărilor mintale

Tulburările mintale sunt afecțiuni reale, comune și debilitante. Acestea se manifestă sub formă de gânduri, emoții, reacții fiziologice și comportamente care provoacă suferință psihică și afectare funcțională în plan personal, profesional și relațional. Ele determină și costuri financiare directe (de exemplu, medicație) și indirecte (de exemplu, zile nelucrate), predispun la complicații medicale (de exemplu, afecțiuni cardiovasculare) și favorizează decesul prematur (de exemplu, prin suicid).

Însă, ca în cazul altor boli somatice, dacă sunt tratate corespunzător, tulburările mintale pot fi vindecate sau ameliorate, permițând și celor încă afectați, dar aflați sub tratament adecvat, să funcționeze optim în societate (unde este cazul, fie că vorbim despre o condiție clinică somatică sau mintală, în condiții speciale de lucru și monitorizare). Sigur, tot ca în cazul bolilor somatice, există și excepții care pot presupune supraveghere permanentă.

Spre deosebire de bolile somatice, există însă în continuare accentuate în societate o serie de atitudini negative și comportamente toxice față de persoanele care se confruntă cu tulburări mintale, atitudini care se răsfrâng în comportamente precum stigmatizarea, discriminarea (inclusiv la locul de muncă), blamarea, discreditarea, jignirea, invalidarea și critica. Acestea contravin principiilor de respectare a demnității umane și de grijă și considerație față de ceilalți, iar în plus agravează lor starea deja precară de sănătate mintală.

Considerăm că este responsabilitatea societății în ansamblul ei să promoveze un nivel ridicat de sănătate mintală și atitudini adecvate față de toate persoanele care suferă de probleme de sănătate, indiferent că ne referim la boli somatice sau tulburări mintale. Fiecare dintre noi poate avea o contribuție la destigmatizare, reducerea inegalităților și sprijinul moral și practic al celorlalți, dând dovadă de empatie și respect pentru ei și suferința lor. Autoritățile au datoria, prin legi, politici publice și sancțiuni, să reducă prejudecățile și discriminările față de persoanele cu tulburări mintale, inclusiv să asigure accesul la muncă, fie, unde este cazul, și în condiții speciale; în plus, trebuie să asigure accesul la tratamente personalizate validate științific, alături

de mijloace eficiente de prevenție primară/secundară/terțiară, respectiv să crească bunăstarea emoțională și socială a cetățenilor. Mass media în mod special au o datorie morală în acest sens, fiind atât de implicate în formarea atitudinilor din societate; tonul dat de mass media poate încuraja sau descuraja stigmatizarea.

Menționăm mai jos câteva date suplimentare despre tulburările mintale și sănătatea mintală:

- Printre cele mai comune sunt depresia majoră, anxietatea socială, anxietatea generalizată, dependențele de substanțe și cele comportamentale, schizofrenia și tulburarea afectivă bipolară;
- Marea majoritate debutează în general în perioada de adolescență și adult tânăr;
- Sunt printre principalele cauze ale dizabilității la nivel mondial, alături de cancer și afecțiunile cardiovasculare;
- Până la 85% dintre noi vor dezvolta cel puțin o tulburare mintală diagnosticabilă până la vârsta de 45 de ani;
- Sănătatea mintală nu înseamnă simpla absență a tulburărilor, ci și un nivel ridicat și durabil de satisfacție cu viața, bunăstare emoțională și socială, auto-acceptare, sens în viață și alte elemente care definesc o viață bună.

**Câteva resurse bibliografice recomandate:**

<https://jamanetwork.com/journals/jamanetworkopen/fullarticle/2764602>

<https://www.nature.com/articles/s41380-021-01161-7>

<https://psycnet.apa.org/record/2007-01685-003>

<https://ourworldindata.org/burden-of-disease>

<https://ourworldindata.org/mental-health>

<https://www.psychiatry.org/patients-families/stigma-and-discrimination>