



**PARTENERIATUL PENTRU
SĂNĂTATE MINTALĂ**



De 10 octombrie, Parteneriatul pentru Sănătate Mintală pune la dispoziție un test online gratuit pentru evaluarea riscului de depresie
46% dintre cei afectați de depresie sau anxietate fac parte din Generația Z

Comunicat de presă - București, 10 octombrie 2025 – Cu ocazia Zilei Mondiale a Sănătății Mintale, marcată anual pe 10 octombrie, reprezentanții *Parteneriatului pentru Sănătate Mintală* atrag atenția asupra impactului problemelor emoționale și psihosociale în rândul populației, dar și asupra importanței accesului echitabil la servicii specializate, în linie cu tema globală a anului 2025: „Acces la servicii – sănătatea mintală în situații de urgență”.

Accesul la servicii de sănătate mintală reprezintă un factor esențial pentru asigurarea bunăstării psihologice, în special în contextul situațiilor de urgență, când vulnerabilitatea emoțională și psihologică a populației este semnificativ amplificată. În momente de criză – fie că este vorba de dezastre naturale, conflicte, pandemii sau alte situații de urgență – nevoia de intervenții rapide și eficiente devine crucială, iar lipsa unui acces prompt la servicii specializate poate genera consecințe negative pe termen lung. Studiile arată că, în astfel de contexte, barierele structurale și culturale, precum insuficiența resurselor disponibile, lipsa de informare sau stigmatizarea, limitează capacitatea persoanelor afectate de a solicita sprijinul necesar. Prin urmare, dezvoltarea unor strategii integrate care să asigure accesibilitatea, continuitatea și adaptabilitatea serviciilor de sănătate mintală în situații de criză reprezintă o prioritate majoră pentru protecția sănătății publice și pentru prevenirea efectelor psihologice pe termen lung.

Pentru a sprijini românii să își evalueze propria stare emoțională, *Parteneriatul pentru Sănătate Mintală* pune la dispoziție **un test online gratuit pentru evaluarea riscului de depresie**, accesibil aici: www.copac.ro/parteneriatul-pentru-sanatate-mintala.

Datele¹ dintr-un studiu național arată că sănătatea mintală rămâne o preocupare majoră pentru români:

- **26% dintre respondenți** au declarat că s-au confruntat cu depresie sau anxietate în ultimele 3 luni ale anului 2024;
- **46% dintre cei afectați** fac parte din Generația Z (18–27 de ani), confirmând vulnerabilitatea crescută a tinerilor;
- Cele mai comune simptome raportate: **tristețea (60%), energia redusă (54%), temerile excesive (51%), tulburările de somn (48%)**;
- **61% dintre cei afectați nu au apelat la ajutor specializat**, deși au declarat că s-au confruntat cu depresie sau anxietate, principalele cauze fiind: lipsa de conștientizare (60%), teama de stigmatizare (56%) și sentimentul de rușine (53%).

“Aproape unul din patru români declară că s-a confruntat, la un moment dat, cu simptome de depresie sau anxietate, însă majoritatea nu au apelat la sprijin de specialitate. Psihiatria înseamnă grijă pentru oameni – nu judecată, nu etichete. Este despre a înțelege suferința și a oferi sprijinul potrivit la momentul potrivit. Ne dorim ca oricine trece printr-o perioadă dificilă să știe

¹Studiu sănătatea mintală în România, iSense, Decembrie 2024



PARTENERIATUL PENTRU SĂNĂTATE MINTALĂ



*că nu este singur și că a cere ajutor este un semn de curaj, nu de slăbiciune. În acord cu mesajul Organizației Mondiale a Sănătății – «Acces la servicii: sănătatea mintală în situații de urgență» – încurajăm fiecare persoană să aibă încredere să vorbească, să caute sprijin și să aibă grijă de propria sănătate mintală, la fel cum are grijă de cea fizică. Un simplu pas — o vizită la psihiatru — poate preveni agravarea simptomelor și poate îmbunătăți semnificativ calitatea vieții», a declarat **Ș.L. univ. dr. Ana Giurgiuca, președinte Asociația Română de Psihiatrie și Psihoterapie.***

*„Sănătatea mintală nu ar trebui să fie un privilegiu, ci un drept fundamental. Dacă ne e teamă să cerem ajutor sau nu știm unde să îl găsim, problemele se adâncesc și devin mai greu de tratat. Este momentul să trecem de la tăcere la acțiune – prin servicii accesibile, campanii de informare și o cultură care încurajează sprijinul, nu stigmatul”, afirmă **Cătălina Constantin, director al Centrului Național de Sănătate Mintală și Luptă Antidrog.***

Persoanele care se confruntă cu probleme de sănătate mintală sunt adesea percepute ca având șanse mai reduse pe piața muncii, ca fiind mai puțin sociabile și cu un aport mai scăzut la comunitate. În plus, mai mult de jumătate dintre români consideră că aceste persoane prezintă un potențial pericol.

*“În mediul profesional, stigmatizarea persoanelor cu afecțiuni psihice se reflectă direct în dificultăți de integrare și menținere a locului de muncă. Din păcate, mulți angajatori încă privesc sănătatea mintală ca pe un subiect tabu, iar acest lucru duce la discriminare și la creșterea vulnerabilității angajaților. Promovarea unor politici de sănătate ocupațională care să includă și sănătatea mintală este esențială pentru protejarea resursei umane”, a subliniat **Prof. univ. dr. Marina Oțelea, președinte Societatea Română de Medicină Muncii.***

*„Medicii de familie sunt primii care intră în contact cu pacienții ce prezintă simptome de anxietate sau depresie. Din păcate, aceștia ajung târziu la noi sau nu ajung deloc, din teamă sau rușine. Avem nevoie de campanii de informare și de un parcurs mai clar pentru orientarea pacienților către serviciile specializate. Accesul rapid la diagnostic și la tratament poate schimba fundamental calitatea vieții acestor pacienți”, a adăugat **As. univ. asociat dr. Camelia Bakri, coordonator Grupul de Sănătate Mintală, Societatea Națională de Medicină Familiei.***

*„Pacienții cronici sunt printre cei mai afectați atunci când sănătatea mintală este trecută cu vederea. O boală nu înseamnă doar simptome fizice – pentru mulți, anxietatea, depresia și izolarea socială fac parte din realitatea zilnică. Integrarea sprijinului psihologic în traseul pacientului cronic nu mai este un lux, ci o reală necesitate. Prin acest parteneriat, ne propunem să aducem mai aproape serviciile de care oamenii au nevoie, acolo unde contează cel mai mult: în viața lor de zi cu zi”, a punctat **Radu Gănescu, președinte COPAC.***

Parteneriatul pentru Sănătate Mintală este o inițiativă susținută de Angelini Pharma, divizia farmaceutică a Angelini Industries, cu expertiză în ariile sănătății mintale și epilepsiei. Misiunea Angelini Pharma România este de a fi alături de pacienți și consumatori, răspunzând nevoilor zilnice ale acestora, asigurându-le astfel o stare de bine constantă și susținută. **Parteneriatul pentru Sănătate Mintală** este alcătuit din reprezentanți ai: **CNSMLA, ARPP, SNMF, SRMM și COPAC.**

Persoana de contact: Alin Iliescu – alin.iliescu@pointpa.ro; 0725 932 333