



# REZOLUȚIA COMITETULUI SĂNĂTATE

Sănătatea mintală, integritatea și profilaxia în  
rândul tinerilor români



Forumul Studenților Români de Pretutindeni  
16-21 August 2023



# ABSTRACT

Preeminența sănătății se conturează ca principală prioritate în viața indivizilor la nivel global. În ultimii ani, o ramură a sănătății care pentru secole de-a rândul a fost controversată și ignorată a început tot mai mult să primească atenția pe care o merită, primind tot mai multă integrare în rândurile populației. Dr. Brock Chisholm, primul director general al Organizației Mondiale a Sănătății susține că „În absența sănătății mintale, nu poate exista sănătate fizică reală” iar acest lucru este evidențiat și în temele cuprinse în rezoluția de față. Bunăstarea psihologică are o relevanță majoră la nivelul fiecărui individ, însă are un impact major și la nivelul societății, influențând calitatea vieții. Principalele preocupări ale acestei teme nu se rezumă la tratarea diferitelor afecțiuni psihologice. Se axează pe un ansamblu complex de idei, precum inteligența emoțională, dezvoltarea personală, abilitatea de a te integra și de a funcționa într-un mod optim în societate dar și consolidarea unei societăți axate pe empatie, integrare și susținere reciprocă.

Michelle Obama, fostă Primă Doamnă a Statelor Unite ale Americii, spunea despre sănătatea mintală și conștientizarea ei: „Nu i-am spune niciodată cuiva cu un picior rupt să se oprească din a se plânge și pur și simplu să-și revină. Nu credem că a lua medicamente pentru o infecție a urechii să fie ceva de care să ne fie rușine. Și nu ar trebui să tratăm problemele care privesc sănătatea mintală diferit.”

În rezoluția de față, obiectivele principale sunt îmbunătățirea conștientizării acestor probleme în spațiul public românesc, găsirea de metode pentru identificarea persoanelor care suferă de astfel de afecțiuni și în final implementarea celor mai bune metode de tratament și prevenție pentru aceste probleme pe mai departe. Aceste obiective și toate ariile pe care le acoperă, sunt în concordanță cu Agenda pentru dezvoltare durabilă pentru 2030 susținute în România, vizând în mod consecvent obiectivul 3.4 și în mod țintit obiectivele 3.5, 3.7, 3.A, 3.D, 3.8.



# DESCRIEREA SUBTEMELOR

## Tema 1: Dezvoltarea personală și integritatea sănătății mintale

### Descriere

La nivelul Uniunii Europene, statistici din anul 2020 arată că 30% din populația cu vârste de peste 15 ani se confruntă cu simptome ale tulburărilor mintale. Din acest motiv, există o nevoie la nivel european, în mod general și la nivel național, în particular de stabilirea unei agende care să vizeze ameliorarea acestor episoade în rândul tinerilor. În secțiunea următoare vom prezenta strategia de informare și promovare privitoare la integritatea sănătății mintale. Primul aspect vizează implementarea unor campanii de informare referitoare la dezvoltarea personală, iar al doilea aspect se referă la campanii de conștientizare a importanței gestionării emoțiilor. Având în vedere că aceste strategii au drept scop principal profilaxia pentru tulburările ce țin de sănătatea mintală, una dintre sursele de finanțări poate fi EU4Health, acest program pornit de Comisia Europeană având fonduri special alocate sănătatea mintală.

### 1.1 Dezvoltarea personală

#### Descriere

Caspi și colaboratorii, în 2005, expun conceptul de dezvoltare personală ca înglobând patru aspecte: dispoziții emoționale pozitive (extraversiune), dispoziții emoționale negative (nevrotismul), conștiință și agreabilitate. Dezvoltarea personală are un impact major asupra vieții, atât din punctul de vedere al relațiilor interumane, cât și al adaptării la diferitele medii sociale (Tattum & Tattum, 1992). În cazul României, tot mai mulți oameni sunt interesați de dezvoltarea lor personală, în special de identificarea punctelor forte și a celor slabe în domeniul în care activează. Descoperirea acestor aspecte referitoare la propria persoană ar putea sprijini sănătatea mintală a fiecărui individ, ajutându-l să se concentreze pe sarcini care îi scot în evidență calitățile, diminuând potențialul de frustrare, anxietate sau lipsă de încredere în propriile forțe. Module de dezvoltare personală gratuite există deja în unele școli din țară, însă implementarea unor programe gratuite de dezvoltare personală de o săptămână ar putea aduce echitabilitatea între tineri.

#### Propuneri și soluții

Astfel, programele ar fi derulate în subordinea consiliilor locale sau a Direcțiilor de Sănătate Publică din fiecare județ, respectiv municipiul București, cu sectoarele aferente. Activitățile ar putea fi organizate în unități publice de învățământ sau biblioteci publice. Pe perioada programului, specialiști în domeniu (psihologi, consilieri, etc.) vor ține, pe bază de voluntariat,



sesiuni zilnice timp de o săptămână. De asemenea, specialiștii pot recomanda cărți de dezvoltare personală pentru mai buna înțelegere a perspectivei teoretice.

Pe lângă cursuri, procesul dezvoltării personale sănătoase nu poate fi complet fără aplicarea celor învățate în relațiile interumane și urmărirea progresului fiecărui individ (Olaru, 2017).

## **1.2 Gestionarea emoțiilor**

### **Descriere**

Gestionarea emoțiilor joacă un rol important în viața fiecărei persoane, indiferent de contextul social. Un studiu realizat de Troian și Cozărescu în 2020 arată că gestionarea emoțiilor reprezintă un catalizator important în desfășurarea negocierilor, procese prezente zilnic în activitățile cotidiene și profesionale. Cu toate că negocierile reprezintă un proces în care ambele părți implicate ar trebui să câștige, acestea pot da naștere unor frustrări, episoade de furie sau chiar violență, afirmă Danci în 2012. S-a constatat că populația României este deja predispusă către violență, astfel că 44.1% din studenții români care au participat la un studiu legat de violență, consideră că aceasta este normală (Wimmer și Harrington, 2008).

### **Propuneri și soluții**

De aceea, există la nivel național nevoia desfășurării unor campanii de informare pentru gestionarea emoțiilor. Mai mult, campaniile vor aborda și subiectul importanței înțelegerii interlocutorului pentru diminuarea potențialului de violență, prin dezvoltarea competențelor cognitive (Olaru, 2017). Acestea s-ar desfășura sub forma unor caravane de informare atât în școli, cât și în instituțiile publice, organizate de consiliile locale sau ONG-uri locale ce activează în acest domeniu. De asemenea, campania vizează și informarea sub formă de infografice și promovare prin mass media.

### **Concluzie**

În concluzie, dezvoltarea emoțională și gestionarea emoțiilor joacă roluri cheie în asigurarea integrității mintală a tinerilor. În acest sens, recomandăm desfășurarea cursurilor de dezvoltare personală gratuite, precum și campanii de informare legate de gestionarea emoțiilor atât în format fizic, cât și prin mijloace mass-media.



## **Tema 2: Conștientizarea impactului determinantilor sociali ai sănătății asupra tinerilor**

### **Descriere**

Conform EuroHealthNet, „Determinanții sociali ai sănătății sunt factorii care au cea mai semnificativă influență – la bine și la rău -, pe sănătate.” Acești factori sunt: nivelul de educație, stabilitatea economică a individului, accesul și calitatea la serviciile de sănătate, mediul de muncă și de trai și contextul social și comunitar. În cazul tinerilor, acești factori pot avea un caracter decisiv într-o dezvoltare armonioasă. Prezența de probleme în oricare dintre aceste spații poate crea dezechilibre, ducând la probleme în sfera sănătății mintale.

Conform Comisiei Europene, România a avut în 2019 pe fond educațional un procent de 15.3% tineri care părăsesc sistemul educațional și de pregătire profesională în intervalul 18 și 24 de ani, cu 5% mai mult decât media europeană de 10.2%. Procentul de elevi de 15 ani care nu reușesc să atingă standardele adecvate în domeniile educaționale de bază (științe, matematică și citit) este aproximativ dublu față de media europeană, cu 40.8% în comparație cu 22.5% în citire, 46.6% în comparație cu 22.9% în matematică și 43.9% în comparație cu 22.3% în științe. Conform unui studiu publicat în Elsevier, datele sunt optimiste pentru copiii de 11-14 ani, care aveau o creștere cu 10% (de la 80% la 90%) de continuare a studiilor de la un an la altul.

Pe fond economic, aceleași date ale Comisiei Europene pentru 2019 arată că 76.1% dintre Români care absolvă studii superioare reușesc să se angajeze în comparație cu 80.9% dintre absolvenții europeni.

La nivelul sistemului de sănătate, conform State of Health in the EU, România este pe locuri fruntașe în rata deceselor evitabile prin prevenție sau ale căror cauze sunt tratabile este printre cele mai ridicate din UE. Suntem pe locul 4 la cauze ale mortalității evitabile prin prevenție (310/100.000 de locuitori România vs 161/100.000 media UE) și pe locul 1 la cauze tratabile ale mortalității (208/100.000 locuitori România în comparație cu 93/100.00 media UE). Tot conform aceluiași raport, accesul la sănătate este mai scăzut în România, cu până la 7% pentru accesul la proceduri medicale standard și 10% pentru proceduri stomatologice. Și mai problematic, majoritatea acestor persoane sunt persoane cu venituri scăzute.

Toți acești factori supun tinerii României la o predispoziție de a dezvolta boli din sfera sănătății mintale, care pot fi contracarate prin prevenție și cunoașterea factorilor de risc din mediu.

De asemenea, trebuie să ridicăm problema burnout-ului atât în mediul academic, cât și în sectoarele muncii. În studiile efectuate pe această temă, s-a arătat că aproape 1/10 români au suferit de sindrom burnout în sectorul muncii în 2017.

---



După pandemie însă, statisticile arată ca 47% dintre ei nu au reușit să echilibreze viața personală cu volumul de muncă și consideră că au suferit sau suferă de burnout.

## Propuneri și soluții

### *Introducerea unor zile de concediu anual destinate abordării problemelor sănătății mintale*

Din cauza creșterii problemei de burnout în mediile academice și al muncii, problemele care țin de sănătate mintală trebuie aduse în centrul atenției pentru persoanele la risc. Stresul academic sau de serviciu este unul din principalii factori în burnout, și prezența acestei afecțiuni scade randamentul unei persoane cu până la 80%. Așadar, profilaxia este cea mai bună metodă pentru a preveni problemele cauzate de burnout, având un efect atât în bunăstarea individului cât și în creșterea economică în domeniul muncii sau a nivelului academic în instituțiile de învățământ.

Propunerea noastră se bazează pe autoevaluarea individului, sau, în cazul elevilor, în colaborare cu metodele propuse la optimizarea consultului psihologic, pe o colaborare între consultantul școlii și elev. **Pe baza concluziilor cu privire la statusul sănătății mintale a individului, aceștia vor putea cere de la medicul de familie zile de odihnă pentru a putea să își țină sub control orice probleme aduse de sănătate mintală. Propunerea noastră ar fi de 5 pe an, care să poată fi luate maxim câte două odată, la intervale de minim o săptămână.**

### *Introducerea unei campanii anuale de promovare a cunoașterii de sine, dezvoltării personale și înțelegerii tulburărilor din sfera sănătății mintale*

O realitate foarte promițătoare a tineretului din România este interesul său în documente legate de psihologie și dezvoltare personală. **Media de comenzi pentru cărți a crescut în anul 2021 cu 10%, iar segmentul de dezvoltare personală a avut o creștere de 20%** (datele pe care s-au realizat statisticile au fost oferite de CEO Libris Laura Țeposu către publicația Mediafax, pe un volum de vânzare de 1,2 milioane de cărți în 2021). Mai mult, în sesiunea de admitere pentru învățământ superior, Facultatea de Psihologie din București a avut cea mai acerbă competiție, de aproximativ 40 de studenți pe loc (36,89 candidați/loc bugetat).

Astfel, se ivește o oportunitate pentru crearea unei campanii de impact care să vizeze grupa de tineret a României, centrată pe promovarea dezvoltării personale și a sănătății mintale. Propunerea este ca, în fiecare an, în săptămâna care cuprinde data de 10 octombrie, Ziua Mondială a Sănătății Mintale, specialiști din domeniul psihologiei să propună o serie de articole

---



și cărți care conțin cea mai relevantă și recentă informație în acord cu studiile științifice din domeniu. Această colecție de propuneri să fie apoi promovată pe toate canalele oficiale ale statului și să fie încurajată mai departe spre a fi promovată spre orice organizație care vrea să fie parteneră a proiectului, cu scopul de a încuraja tinerii și nu numai să consume conținut de calitate și care să le ofere cele mai bune informații.

Campaniile nu ar conține doar titlurile lucrărilor, ci și o descriere sumativă a conținutului lor, care să stârnească interesul și curiozitatea celor entuziași în domeniu, precum și să sublinieze motivele practice pentru care acea lucrare a fost aleasă, anume utilitatea sa sau alte calități care au recomandat-o în rândul specialiștilor. Mai mult, pentru a mări eficiența acestor campanii, este de dorit implementarea unor parteneriate de promovare a campaniilor cu persoanele influente (cunoscuți drept “influenceri”) din spațiile online frecventate de cei tineri.

Aceste campanii sunt în concordanță cu recomandările Comisiei Europene către statele membre de a dezvolta campanii de comunicare pentru combaterea fenomenului de stigmatizare a sănătății mintale potrivit Comunicării nr. 298 eliberată în data de 7 iunie 2023.

#### Campanii prointegrare pentru combaterea fenomenului de bullying

Bullying-ul este o problemă persistentă în școlile din România. Conform fundației salvați copiii, „82% dintre elevi au fost martori ai situațiilor de bullying în școala unde învață; aproape jumătate dintre respondenți (49%) afirmă că au fost victime ale bullying-ului, în timp ce 1 din 10 spune că s-a aflat des sau foarte des în astfel de situații; peste un sfert dintre elevi (27%) admit că s-au aflat în poziția de autor al actelor de bullying, arată datele consultării.”

Diverse campanii antibullying în România nu au avut efectul dorit, problema rămânând de importanță și în ziua de azi. Direcțiile acestor campanii s-au axat în special pe ajutorul victimelor care au suferit de astfel de abuz, spre exemplu campania antibullying de la Crucea Roșie.

De asemenea, au existat campanii care se concentrau pe prevenirea situațiilor de bullying și conștientizarea situației, dar aceste mișcări au fost demarate doar la nivel local, precum programul educațional antibullying de la Grădinița cu program normal Bucșani. Scopurile acestui program s-au concentrat pe:

- „Sensibilizarea copiilor despre consecințele care rezultă din aplicarea unor fapte agresive”;



- „Dezvoltarea unui comportament social corespunzător (în cadrul relațiilor stabilite cu colegii, cu cadrele didactice și cu grădinița) prin familiarizarea acestora cu diverse reguli de conduită pozitivă și civilizată, în raport cu propria persoană și cu ceilalți”;
- „Crearea unei stări de sensibilizare a copiilor pentru o societate bazată pe comportamente antibullying, în contextul școlar și cel familial”.

Propunerea noastră este scalarea la nivel național a unor campanii asemenea celor descrise, pe obiectivele menționate.

Mai mult, comitetul nostru dorește extinderea obiectivelor campaniei anterior menționate cu încă un obiectiv:

- **Crearea unui mediu de integrare a indivizilor aparținând minorităților etnice care suferă de discriminare și sunt mai predispuse la a fi victime ale fenomenului de bullying.**

### **Concluzii**

România necesită la momentul prezent nu doar tratamentul tinerilor care suferă de probleme din aria sănătății mintale, dar și de soluții de prevenție în toate ariile pot provoca astfel de probleme. Astfel, promovarea sănătății mintale în rândul tinerilor din spațiul academic și spațiul muncii este un pas important pentru crearea unui mediu cât mai armonios, conectat și conștient. Toate măsurile și constatările prezentate sunt în temă cu inițiativa UE ‘Healthier Together’.





### Tema 3: Managerierea și gestionarea situațiilor periculoase cu impact psihologic major asupra copiilor și tinerilor

Acest comitet amintește ca fiecare dintre soluțiile propuse în cadrul acestei teme poate fi subvenționată de EU4Health conform comunicării nr. 298 din 7 iunie a Comisiei Europene, fiind metode directe și indirecte de prevenție și soluționare a tulburărilor ce țin de sănătatea psihologică a României.

#### 3.1 Gestionarea abuzului și neglijării copilului în familie

##### Descriere

Violența domestică reprezintă o problemă majoră asupra sănătății mintale a copilului. Consecințele utilizării violențelor emoționale în creșterea copilului îl fac pe acesta să „câștige” o stimă de sine redusă, timiditate, neîncredere, ostilitate, anxietate, să manifeste depresii, obsesii sau autoagresiune. Copilul abuzat va avea dificultăți de maturizare, fiind expus la situații repetate de eșec. Acestea îi confirmă incapacitatea și sentimentul că nu este valoros, generând inhibiții sociale și dificultăți de comunicare și adaptare. (Juverdeanu și Erhan, 2018)

Relevanța acestei probleme este vastă. UNICEF afirmă că aproximativ 75% dintre copii au fost supuși unor forme de violență fizică și psihologică. Astfel, ridicarea problemei gestionării contextului familial cu scopul inhibării metodelor violente de gestionare a comportamentului unui copil sunt un pas important în asigurarea sănătății mintale și dezvoltării armonioase a minorului.

##### Propuneri și soluții

*Realizarea statisticilor privind satisfacția asupra condițiilor de trai ale adulților din mediile cu factori de risc și implementarea unei strategii naționale cu manageriere personalizată în funcție de nevoile fiecărui județ respectiv a municipiului București cu sectoarele aferente*

Cea mai cunoscută teorie a agresiunii este teoria frustrare-agresiune a lui John Dollard și a colaboratorilor săi (1939; apud Turliuc, 2007), care au postulat că: „agresivitatea este întotdeauna o consecință a frustrării” și „frustrarea conduce întotdeauna către o anumită formă de agresivitate”.

Problematika violenței domestice asupra copiilor provine de la o serie de neajunsuri din rândul părinților ce țin, în cele mai multe cazuri, de condițiile de trai (salarii insuficiente, condiții precare de locuință, lipsa de acces la salubritate, discriminarea în câmpul muncii) deoarece acestea afectează starea de sănătate mintală a adultului, care poate recurge la violență în lipsa unor metode de coping mai eficiente.

---



Combaterea acestor probleme prin implementarea unei strategii la nivel național prin care necesitățile oamenilor legate de îmbunătățirea condițiilor de trai să fie prioritizate în planurile de acțiune ale consiliilor locale din fiecare județ va conduce la ameliorarea cauzelor principale ale abuzului.

### *Educarea părinților asupra impactului violenței domestice în familie asupra sănătății mintale a copiilor*

Conform studiilor realizate de Organizația Mondială “Salvați Copiii” în 2021, ca atitudine generală față de pedeapsa corporală, 21% dintre părinți și-au exprimat acordul față de bătaie ca modalitate de sancționare a comportamentelor indezirabile ale copiilor, cu o creștere cu 1,7% a atitudinii constatate în studiul anterior, iar la întrebarea cât de des s-a întâmplat în ultimul an să-și bată copilul/copiii, părinții răspund pozitiv în proporție de 28%.

Acest obiectiv se poate realiza prin implementarea unui program gratuit la nivel național prin care să se organizeze ore de educație pentru creșterea copilului, unde să se pună accent pe impactul pe care violența fizică, psihică și verbală o are asupra minorilor și soluții pentru soluționarea eficientă a problemelor specifice creșterii și educării copiilor, funcționând pe același principiu cu cursurile de educație prenatală. Gratuitatea și promovarea în cadrul instituțiilor de învățământ școlar și preșcolar al acestui program este justificată prin necesitatea creșterii accesibilității la aceste informații mai ales în cadrul comunităților defavorizate.

### *Îmbunătățirea protocoalelor de intervenție în caz de abuz domestic :*

- Introducerea unui nou subpunct ce asigură credibilitatea minorului în relatarea experiențelor sale în timpul și după ancheta direcției generale de asistență socială și protecția copilului, în urma consultului de specialitate psihologic sau psihiatric în articolul 92 din legea nr. 272 din 21 iunie 2004 privind protecția și promovarea drepturilor copilului
- Introducerea unor minime standarde legate de îmbunătățirea situației psihologice a copilului.

### **Concluzii**

Cu ajutorul normelor legislative și a implicării active și calitative a autorităților cu rol decisiv și de gestiune în soluționarea cazurilor de violență domestică asupra copiilor și integrarea satisfacerii mai eficiente a nevoilor oamenilor spre asigurarea unei calități decente de trai, posibilitatea asigurării unui cadru propice dezvoltării psiho-emoționale a copilului atinge maximul.

---



### 3.2 Gestionarea adicțiilor

#### Descriere

În cadrul actual, constatăm deficiențe semnificative în educația și informarea adecvată, factori esențiali care contribuie substanțial la o problemă extinsă de abuz de substanțe, inclusiv droguri, narcotice, alcool și tutun. Situația actuală relevă că abuzul în domeniul cazinourilor și al consumului de substanțe este frecvent însoțit de o persistentă lipsă de informare, dezvoltare precară și marginalizare. Consecințele acestor deficiențe sunt profund resimțite în sănătatea mintală, manifestându-se prin afecțiuni serioase, cum ar fi depresia, sevrajul, anxietatea, tulburările de personalitate și psihozele (Copăceanu, 2020). Într-o perspectivă de acest gen, absența unei opțiuni de ajutor specializat dezvoltat generează o dezavantajare adăugată pentru persoanele afectate. Prin preponderența abordării infracționale, în detrimentul abordării de sănătate publică, se exacerbează impactul asupra sănătății mintale a indivizilor, intensificând stigmatizarea și marginalizarea acestora (Black, 2020).

Societatea se confruntă cu probleme complexe, inclusiv creșterea delincvenței juvenile și dezastre sociale și medicale. În acest context, inițiative precum Comisia Globală pentru Politica Drogurilor și Asociația Euroasiatică pentru Reducerea Daunelor din 2020 au adus în prim-plan necesitatea unei schimbări de paradigmă în abordarea acestor probleme (Asociația Euroasiatică pentru Reducerea Daunelor, 2020;). De asemenea, se impune să luăm în considerare datele alarmante prezentate de Agenția Națională Antidrog în 2021, care evidențiază o creștere alarmantă a consumului de droguri cu 70% din 2013 (ANA, 2013; ANA, 2021).

Soluționarea acestei probleme complexe necesită o abordare multidisciplinară, incluzând reforme legislative și strategii de intervenție în sănătate mintală, educarea comunității, precum și promovarea unui mediu care să ofere sprijin adecvat și opțiuni de tratament.

#### Propuneri și soluții

##### *Reducerea daunelor*

Concentrarea resurselor pe estomparea daunelor în contextul abuzului de substanțe constituie o strategie vitală în gestionarea acestei probleme complexe. Exemplificând prin experiența Portugaliei, unde consumul de droguri a fost decriminalizat cu aproape 20 de ani în urmă, efectele pozitive ale focusului pe reducerea daunelor devin evidente. În urma acestei decizii, infecțiile HIV au fost reduse la jumătate, în timp ce consumul de cocaină și heroină a scăzut cu 70% (Greenwald, 2009). Acest model a demonstrat că adoptarea unei abordări centrate pe sănătate și reintegrare poate avea rezultate semnificative în combaterea problemelor asociate consumului de substanțe. Pe de altă parte, Norvegia oferă un exemplu inspirațional prin strategia sa de gestionare a adicțiilor, menținând reguli stricte și, în același timp, dezvoltând o

---



campanie de informare inovatoare. Această campanie utilizează bannere pentru recunoașterea semnelor de supradoză și a combinațiilor nocive de substanțe, sporind conștientizarea și cunoștințele populației (Bloomberg, 2021). Această abordare educativă contribuie la prevenirea riscurilor și la furnizarea informațiilor necesare pentru a lua decizii mai informate și responsabile în ceea ce privește consumul de substanțe (Benfer, 2018; Asociația Regală pentru Sănătate Publică, 2016;).

- Utilizarea de bannere informative care promovează consumul sigur și oferă informații despre riscuri și modalități de prevenție.

### *Reabilitare și reintegrare*

Acest duo strategic reprezintă procese esențiale în gestionarea adicțiilor, concentrându-se pe recuperarea fizică, psihică și socială a indivizilor afectați. Prin intermediul intervențiilor terapeutice și programelor de reabilitare personalizate, se urmărește reducerea consumului și îmbunătățirea sănătății mintale. Reintegrarea în societate este la fel de importantă, asigurând sprijinul necesar pentru revenirea într-un mediu sănătos și funcțional, favorizând reafirmarea identității și obținerea autonomiei. Aceste procese contribuie la restabilirea încrederii în sine și la dezvoltarea abilităților necesare pentru o viață independentă și productivă.

- Dezvoltarea unor programe robuste de reabilitare și reintegrare socială pentru indivizii afectați de adicții.
- Decriminalizarea consumului de droguri și întărirea contractului de confidențialitate dintre doctor și pacient, pentru a facilita căile de tratament.

### *Reglementare riguroasă*

Normarea atentă a substanțelor interzise constituie un pilon esențial în abordarea adicțiilor, asigurând controlul strict al producției, comercializării și consumului de substanțe nocive. Această abordare impune restricții stricte asupra publicității și marketingului asociate acestor substanțe, eliminând influențele negative asupra populației. De asemenea, reglementarea riguroasă se extinde și către industria cazinourilor, prin impunerea unor politici care minimizează impactul jocurilor de noroc asupra indivizilor vulnerabili. Prin astfel de măsuri, se creează un cadru legal și social în care sănătatea publică primează, contribuind la reducerea riscurilor asociate adicțiilor și la promovarea bunăstării generale.

- Adoptarea unei reglementări stricte pentru tutun și alcool, inclusiv interzicerea marketingului agresiv și crearea unor zone special amenajate pentru consum.
  - Reglementarea riguroasă a industriei cazinourilor, inclusiv eliminarea marketingului pentru a reduce expunerea publicului și minimalizarea impactul negativ asupra indivizilor vulnerabili.
-



## **Concluzii**

Aplicarea măsurilor strategice pentru limitarea marketingului nociv, reabilitarea și reglementarea riguroasă în ceea ce privește gestionarea adicțiilor prezintă premise solide pentru un impact benefic și sustenabil asupra societății și individului. Aceste reforme sunt prevăzute a reduce semnificativ nivelul de dependență, promovând astfel autonomia și reintegrarea socială. În același timp, ele vor contribui la formarea unei societăți mai empatică, în care conștientizarea riscurilor va determina o abordare preventivă mai extinsă. Se așteaptă o scădere semnificativă a mortalității, a infecțiilor HIV și a cazurilor extreme, deschizând calea pentru intervenții și tratamente prompte și eficiente. Toate aceste direcții de acțiune sunt în deplină consonanță cu obiectivul 3.5 din Agenda 2030 pentru dezvoltare durabilă, subliniind angajamentul ferm față de îmbunătățirea sănătății publice și prosperității societății.

### **3.3 Cunoașterea semnelor de suicid și auto-vătămare în rândul populației**

#### **Descriere**

Conform datelor furnizate de surse precum Organizația Mondială a Sănătății (OMS), UNICEF și Institutul Național de Sănătate Publică (INSPO), suicidul reprezintă a doua cauză de deces în rândul adulților tineri, în special în cazul tinerilor cu vârste cuprinse între 15 și 24 ani. Sinuciderea este în continuare o problemă majoră, reprezentând a patra cauză principală de mortalitate.

Într-un studiu realizat în 2020 în România, la care au participat 10.114 adolescenți cu o vârstă medie de 17 ani s-a evidențiat că jumătate dintre participanții la studiu s-au confruntat pe parcursul vieții cu gânduri de suicid, iar peste un sfert au recunoscut că trăiau cu o tristețe persistentă și incapacitatea de a se elibera de aceasta. (UNICEF, 2022)

De asemenea, s-a constatat că anumite categorii de copii și tineri prezintă un risc crescut de dezvoltarea tulburărilor psihice și de a fi susceptibili la comportamente suicidale. Aceste categorii includ cei din medii defavorizate, cei afectați de conflicte sau refugiați, cei cu părinți care au probleme psihice, precum și cei cu afecțiuni cronice sau tulburări neurologice. De asemenea, tinerii cu tulburări din spectrul autist, cei din minorități etnice/religioase/sexuale, precum și cei cu dificultăți școlare sau de integrare sunt și ei expuși unui risc mai mare. Situația în România este deosebit de preocupantă în ceea ce privește grupul de vârstă sub 15 ani, unde rata sinuciderilor este semnificativ mai mare decât media europeană. Aceasta se datorează unor factori precum problemele economice și emoționale cauzate de plecarea părinților pentru a munci în străinătate. Copiii rămân în îngrijirea altor membri ai familiei, ceea ce îi expune unui risc crescut de vulnerabilitate. (Dumitru. M. și colab, 2022)



Este important de subliniat că impactul suicidului în rândul tinerilor nu se limitează doar la mortalitatea prematură. Acesta poate contribui la stigmatizarea sănătății mintale și la o reticență mai mare în a cere ajutor sau a discuta deschis despre problemele emoționale. Încercările de suicid la tineri pot duce la consecințe pe termen lung, inclusiv riscul crescut de noi încercări de suicid și probleme legate de sănătatea mintală, abuzul de substanțe și aspectele psihosociale. (Bellairs-Walsh, I., 2023)

### **Propuneri și soluții**

Implementarea unei campanii de informare și conștientizare cu informații atât pentru cei afectați de gânduri suicidale cât și pentru apropiații acestora

Pentru persoanele afectate de gânduri suicidale, campania ar putea servi drept sursă de informații vitale și de sprijin. O astfel de inițiativă ar transmite mesajul că nu sunt singure în lupta lor și că există resurse și ajutor disponibile. Informațiile legate de semnele și simptomele suicidului, factorii de risc și modalități de gestionare a stării emoționale ar putea ajuta persoanele să recunoască primele semne ale unei crize și să înțeleagă importanța cererii de ajutor într-un stadiu incipient. Aceasta ar contribui la reducerea stigmatizării și la încurajarea deschiderii în discuții despre sănătatea mintală.

Pe de altă parte, campania ar oferi și apropiaților persoanelor afectate o înțelegere mai profundă a problemelor legate de gândurile suicidale. Ei ar putea învăța cum să abordeze subiectul cu empatie și să ofere sprijin adecvat. Informațiile despre cum să recunoască semnele de alarmă, cum să răspundă în situații de criză și cum să direcționeze persoanele către ajutor specializat pot face diferența în salvarea de vieți. Această campanie ar spori nivelul general de conștientizare și ar contribui la crearea unei culturi în care sănătatea mintală și prevenția suicidului devin subiecte de discuție normale și acceptate.

*Implementarea unui spațiu digital cu resurse adecvate pentru populația generală care să conțină numere de telefon ale specialiștilor în domeniu din fiecare județ și resurse despre tipurile de terapie disponibile și caracteristicile fiecăreia.*

Inițiativa propusă vizează instituirea unui ecosistem digital integral, focalizat pe sănătatea mintală și prevenirea suicidului, în vederea furnizării de informații și sprijin adecvat populației generale. Această platformă digitală ar servi ca sursă centralizată de cunoștințe și resurse, având ca obiectiv principal educația și sensibilizarea în legătură cu problematica sănătății mintale, în special în ceea ce privește riscurile suicidului.

O componentă esențială a acestei inițiative constă în furnizarea de date specifice pentru fiecare județ, incluzând numere de telefon ale specialiștilor din domeniul sănătății mintale. Aceasta ar facilita accesul rapid și localizat către servicii de ajutor și intervenție, crescând accesibilitatea și reactivitatea în cazurile de urgență. De asemenea, ar promova colaborarea interdisciplinară între

---



profesioniștii din domeniu și publicul larg. Pe lângă aceasta, platforma ar prezenta informații detaliate despre diversele tipuri de terapii disponibile, precum și caracteristicile distincte ale fiecăreia. Acest aspect își propune să sporească cunoștințele populației în legătură cu opțiunile de tratament și să contribuie la luarea deciziilor informate în ceea ce privește îngrijirea sănătății mintale.

#### *Reactualizarea posterelor cu informații esențiale pentru prevenția suicidului*

În ceea ce privește restructurarea posterelor existente, aceasta urmărește optimizarea prezentării informațiilor pentru a asigura claritate și impact maxim. Posterele ar trebui să ofere o imagine concisă și coerentă asupra semnelor de alarmă, factorilor de risc și resurselor disponibile. Această inițiativă vizează să creeze materiale de conștientizare vizuală care să atragă atenția publicului și să transmită mesaje cheie cu eficacitate.

### **Concluzii**

Prin analiza impactului în legătură cu identificarea semnelor de suicid și auto-vătămare în societate, devine evidentă necesitatea vitală a intervențiilor adecvate pentru prevenirea și gestionarea acestei probleme. Faptul că suicidul se situează drept a doua cauză de deces în rândul adulților tineri, având implicații profunde asupra sănătății mintale și comportamentului social, subliniază importanța acțiunilor imediate. De asemenea, inegalitatea economică din România afectează nivelul de trai al tinerilor, cu consecințe directe asupra accesului la educație și oportunități.

Pentru a aborda aceste aspecte, o campanie de informare cu privire la semnele de suicid ar educa atât persoanele afectate, cât și comunitatea, facilitând deschiderea dialogului privind sănătatea mintală și prevenția suicidului. De asemenea, crearea unei platforme digitale cu resurse relevante ar spori accesibilitatea la sprijin și ar contracara stigmatizarea. În concluzie, este crucial să adoptăm o abordare integrată pentru a îmbunătăți sănătatea mintală a tinerilor, contracarând impactul negativ al inegalității și consolidând resursele disponibile.

### **3.4 Evaluarea și gestionarea impactului evenimentelor majore globale asupra bunăstării psihologice a indivizilor**

#### **Descriere**

Evenimentele majore globale au dobândit o influență semnificativă asupra stării de sănătate mintală a indivizilor. De la pandemii devastatoare (Charlson, 2019) și schimbări climatice alarmante (Cianconi, 2020) la tensiuni geopolitice și catastrofe umanitare (Mottola, 2023), aceste contexte neașteptate pot genera stres, anxietate și incertitudine. Este esențial să abordăm cu seriozitate acest aspect al bunăstării umane, căutând modalități inovatoare și soluții

---



pragmatice pentru a gestiona impactul psihologic al acestor evenimente majore și pentru a sprijini reziliența individului în fața provocărilor globale. Conform unui raport al Organizației Mondiale a Sănătății din 2019, 1 din 8 persoane la nivel global se confruntă cu o problemă de sănătate mintală iar numărul acestora este în creștere. România nu reprezintă o excepție de la această amenințare globală, însă lipsa acută de statistici privind tulburările mintale ale populației îngreunează evaluarea concretă a situației locale.

## **Propuneri și soluții**

### *Conștientizare și educație*

Transparența privind situațiile din afara controlului unui individ este de o importanță vitală în gestionarea impactului negativ al evenimentelor majore globale asupra respectivului, deoarece acestea pot îmbunătăți capacitățile cetățenilor de a face față provocărilor și de a-și menține echilibrul mintal în fața situațiilor tensionate, ducând la o societate mai coezivă și un răspuns optimizat în fața factorilor de risc. O strategie eficientă constă în intensificarea eforturilor de colectare și analiză a datelor, focalizându-se pe modul în care dezastrele naturale, pandemiile, tensiunile politice și sociale influențează starea psihologică a cetățenilor români. Prin creșterea numărului de statistici relevante, vom obține o înțelegere mai profundă a vulnerabilităților și nevoilor specifice ale populației noastre. Aceasta ne va permite să dezvoltăm politici și programe educaționale adaptate, să optimizăm distribuția resurselor de sprijin și să răspundem prompt nevoilor individuale și comunitare.

### *Resurse de sprijin*

Un obiectiv crucial constă în inițierea și consolidarea programelor de sprijin la nivel local și național, în conformitate cu prevederile legislative relevante, cu scopul de a oferi asistență psihologică persoanelor afectate de evenimente majore cu impact asupra sănătății mintale. În cadrul acestor inițiative, se acordă o atenție specială grupurilor de terapie și suport, care au demonstrat beneficii semnificative în promovarea recuperării mintale și emoționale. În paralel, se propune dezvoltarea de parteneriate cu organizații neguvernamentale specializate în domeniul sănătății mintale, pentru a optimiza distribuția și accesibilitatea acestor resurse, cu respectarea riguroasă a normelor de protecție a datelor și confidențialitate.

### *Promovarea rezilienței*

Inițierea și implementarea programelor axate pe consolidarea competențelor individuale de adaptare și capacitatea de a face față schimbărilor semnificative devin o prioritate în gestionarea consecințelor evenimentelor majore globale. Aceste programe ar urma să fie integrate în instituțiile de învățământ, medii de lucru și comunități, conform prevederilor legislative corespunzătoare. Astfel, se vizează furnizarea de resurse și instrumente pentru dezvoltarea

---





abilităților de gestionare a stresului și a situațiilor tensionate, cu scopul de a asigura adaptabilitatea în fața transformărilor socio-economice sau contextelor de criză.

### **Concluzii**

În contextul complex al lumii contemporane, recunoașterea și abordarea profundă a acestui fenomen devin esențiale pentru asigurarea unui viitor mai stabil și echilibrat. De asemenea, este crucial să subliniem rolul incontestabil al statisticii ca instrument fundamental în înțelegerea, evaluarea și gestionarea acestor impacte. Prin colectarea riguroasă a datelor și dezvoltarea strategiilor adecvate de analiză și interpretare, putem să conturăm politici și măsuri de intervenție cu o acuratețe sporită, contribuind astfel la dezvoltarea unor comunități mai pregătite să facă față provocărilor complexe.

### **Tema 4: Optimizarea procesului de consiliere psihologică**

#### **Descriere**

Conform Academia.edu ”Consilierea psihologică presupune o formă de intervenție psihologică care se adresează persoanelor sănătoase aflate într-o situație de impas cu privire la rezolvarea unor situații de criză, sociale, profesionale sau familiale.”

Consilierea psihologică se diferențiază de psihoterapie prin prevenția apariției tulburărilor într-un număr mai redus de ședințe, respectiv se adresează persoanelor sănătoase psihologic pentru a preveni anumite probleme emoționale, cognitive și de comportament.

Conform organizației Salvați Copiii, 33% din copii s-au confruntat cu stări de anxietate și au avut nevoie de consiliere, procentul fiind de peste 50% la adolescenți, având consecințe extrem de grave precum tentative de suicid. Institutul Național de Sănătate Publică afirmă o creștere a incidenței episoadelor depresive de la 14% per 100.000 de locuitori în 2013 la 21% în 2019 pentru copii și adolescenți.

Conform strategiei de dezvoltare a Agendei Digitale pentru Europa, România trebuia să obțină o acoperire de 100% din gospodării cu bandă fixă, 80% având acces la peste 30Mbps. Principalele obiective fiind conectarea instituțiilor publice, utilizarea crescută în public, educarea consumatorului și includerea grupurilor de utilizatori dezavantajați.

Strategia țintă a Ministerului Educației pentru perioada 2021-2027 derivă din prioritățile sistemului de educație și presupune implementarea infrastructurii și resurselor tehnologice adaptate pentru toate unitățile de învățământ din România. Institutul de Științe ale Educației recunoaște necesitatea implementării TIC datorită beneficiilor vizibile pentru accesibilitatea la informație. Având în vedere că populația României are un procent de utilizare a internetului de 89.41%, iar 84% dețin un smartphone conform Statista, utilizarea tehnologiei pentru a facilita pașii premergători diagnosticării tulburărilor psihoafective de către un specialist este un pas necesar.

---



Data fiind mișcarea în direcția dezvoltării digitale, implementarea serviciilor psihologice asistate tehnologic este un pas firesc pentru îmbunătățirea lor. Pentru consilier, tehnologia permite urmărirea parcursului și a progreselor fiecărui client utilizând instrumente precum rețele socializare online rețele profesionale instrumente de comunicare.

### Propuneri și soluții

*Facilitarea serviciilor pentru sănătatea mintală în cadrul comunităților cu acces redus*

În România, există categorii ale populației care suferă de probleme ale accesului la resurse de consiliere psihologică, pe fonduri regionale, religioase, sexuale sau etnice. Considerând aceste probleme, importanța creării de mecanisme prin care aceste servicii să ajungă la oameni este crucială. Acest comitet aduce aminte de EU Roma strategic framework for equality, inclusion and participation, cât și de Directiva Victims' Rights și revizia acesteia la care lucrează Comisia Europeană și care are să fie publicată în viitorul apropiat.

De asemenea, **accesul îngreunat la serviciile de sănătate publică are și el un impact asupra sănătății mintale**. Comitetul nostru consideră importantă ridicarea problemei de presiunea psihologică adusă acestui fapt, deoarece o stare cronică de nesiguranță aduce cu ea un fond de risc pentru dezvoltarea tulburărilor sănătății mintale. Această problemă este de interes pentru comunitatea internațională, fiind prezentă în diverse categorii ale populației în țările lumii.

Pentru oamenii care trăiesc în comunități izolate în România, **propunerea noastră este de organizare a unor caravane cu psihologi care să viziteze regulat aceste regiuni, să conducă studii antropologice și sociale pentru identificarea obstacolelor și tulburărilor psihologice, cu scopul primar de a le soluționa dar și de colectare și centralizare a acestor date pentru a putea avea o perspectivă mai clară asupra situației sănătății mintale în comunitățile greu accesibile din România**. Pentru prima ședință, propunerea noastră este ca persoanele și în special tinerii care merg să primească beneficii, precum articole vestimentare sau bonuri pentru alimente, pentru a maximiza impactul. Aici este important de subliniat și faptul că, în comunitățile locale, influența fiecărui individ care adoptă un nou curent este exponențială, cu o rată de succes inițial nesatisfăcătoare putând escalada interesul întregii comunități. Această propunere poate fi finanțată de fondurile UE CAP pentru dezvoltare rurală, fiind incluse și orice formă de îmbunătățire a sistemului de sănătate psihologică. Mai mult, European Social Fund+ și European Fund for Regional Development ar putea fi și ele folosite pentru astfel de proiecte de dezvoltare potrivit celei mai recente Comunicări a Comisiei Europene privind sănătatea mintală în Uniunea Europeană, anume nr. 298 din 7 iunie 2023 Pentru copiii aflați în centre de plasament, o altă categorie a populației cu probleme în accesul resurselor de consiliere psihologică, propunerea comitetului nostru este implementarea terapiilor în grup. Supervizate de un expert, aceste contexte controlate sunt utile pentru a permite copiilor să își poată discuta atât traumele care netratate care pot duce la



probleme de sănătate mintală, dar și pentru a li se însuși empatia și apartenența la grup.

### *Importanța consilierului în viața tânărului și copilului*

Datorită confruntării permanente pe care copiii și tinerii o au cu probleme din sfera sănătății mintale, prezența consilierului în viața lor este esențială în asigurarea unei creșteri propice de pregătire a sa pentru viață și colectiv social.

Astfel, comitetul nostru propune o serie de modificări care să faciliteze accesul copiilor și tinerilor la resursele care vizează sănătatea mintală:

1. Pentru copiii care fac parte din ciclurile școlare primar, gimnazial și liceal, propunem consiliere psihologică gratuită periodică (perioadă propusă odată pe lună), acesta fiind sistem de mentenanță care să asigure prezența informațiilor și consilieri psihologice pe toată durata dezvoltării copiilor;
2. Pentru copiii care sunt în anii de acomodare sau terminali ai ciclurilor școlare primar, gimnazial și liceal, propunem consiliere gratuită nelimitată, pentru a-i ajuta să treacă cu bine peste impedimente de adaptare sau academice;
3. Pentru tinerii asigurați, propunem consiliere psihologică gratuită periodică distribuită prin tichete de medicul de familie, la cerere (cu un număr limită de tichete pe an).

Adițional, propunem demararea a o serie de campanii cu următoarele obiective:

1. Simplificarea și explicarea procesului prin care se poate ajunge la interacțiunea client-psihiolog;
2. Schimbarea imaginii sociale a tânărului care merge la psiholog, de la o persoană cu probleme la o persoană dornică să se dezvolte emoțional

### Optimizarea procesului de consiliere psihologică cu ajutorul tehnologiei

Comitetul pentru Sănătate FSRP propune introducerea unor chestionare electronice parcurse cu infrastructura din școli pentru urmărirea parcursului psihologic al elevilor. Acestea ar fi la o frecvență de unul pe modul academic și se adresează elevilor din ciclurile primar, gimnazial și liceal.

Tehnologiile de tip Internet of Things (IoT) fac posibilă utilizarea acestora pentru telemedicină sau în eficientizarea procesului de selecție a cazurilor unde prezența unui consilier este necesară. Senzori de conductanță electrică a pielii, pulsoximetrie, electroencefalografe portabile, cât și altele, pot fi folosite la distanță sau în combinație cu metodele clasice umane pentru a eficientiza procesul de diagnosticare.



## **Concluzii:**

România necesită la momentul prezent nu doar tratamentul tinerilor care suferă de probleme din aria sănătății mintale, dar și de soluții de prevenție în toate ariile pot provoca astfel de probleme. Astfel, promovarea sănătății mintale în rândul tinerilor din spațiul academic și spațiul muncii este un pas important pentru crearea unui mediu cât mai armonios, conectat și conștient.

## **Tema 5: Obligatoritatea disciplinei Educație pentru Sănătate în școli**

### **Descriere**

În prezent, în România, disciplina Educație pentru Sănătate este o materie opțională, la care au acces doar 6% din elevii unităților de învățământ din România (Salvați Copiii, 2023). Transformarea statutului disciplinei în una obligatorie ar contribui la îmbunătățirea mai multor aspecte ale calității vieții tinerilor, printre care: reducerea avorturilor în rândul tinerelor, 412 avorturi la fete sub vârsta de 15 ani și 5955 între 15 și 19 ani. (Unicef și Asociația SAMAS, 2021). În secțiunea următoare vom prezenta importanța obligativității disciplinei Educație pentru Sănătate sau obligativitatea introducerii acesteia în toate unitățile de învățământ. Primul aspect vizează palierul educației sexuale în programa disciplinei, iar cel de-al doilea aspect se referă la nutriție și tulburările alimentare. Este important să implementăm discipline care să rezoneze cu evoluția societății și să fie conforme grupelor de vârstă aferente fiecărui ciclu de învățământ.

### **5.1 Educația sexuală**

#### **Descriere**

În concordanță cu obiectivul 3.7 din Agenda 2030 pentru dezvoltare durabilă, este vital ca programa disciplinei Educației pentru Sănătate să abordeze problemele despre reproducere și informații despre gravitatea bolilor transmisibile. Aceasta ar putea contribui semnificativ la reducerea riscurilor de răspândire a bolilor cu transmitere sexuală și la promovarea unui comportament sexual responsabil. Transmiterea mandatorie a informațiilor despre teme sexuale este crucială deoarece le oferă elevilor cunoștințe și abilități necesare pentru a lua decizii informate în ceea ce privește sănătatea lor și relațiile personale. Unul dintre exemplele elocvente ale importanței sănătății sexuale este sifilisul congenital (Popescu, 2008). Acesta este rezultatul transmiterii bacteriei *Treponema pallidum* de la mamă la copil, transplacentar. Sifilisul congenital poate avea consecințe grave asupra sănătății nou-născutului, inclusiv malformații, probleme de dezvoltare sau chiar deces. Educația pentru Sănătate în școli poate contribui la dezvoltarea unei atitudini responsabile față de propria sănătate și de cea a altora.

---



### **Propuneri și soluții**

Elevii vor învăța să identifice comportamente de risc și să adopte practici sănătoase, precum folosirea metodelor de contracepție și testarea regulată pentru boli transmisibile sexuale. Mai mult, această disciplină poate spori dezvoltarea empatiei și respectul față de persoanele care trăiesc cu aceste boli, eliminând stigmatizarea și discriminarea. De asemenea, în domeniul medical, există un “discurs de putere” din partea medicilor în dialogul cu pacienții. Această practică poate duce la reticența pacienților de a cere ajutor medical în momentul depistării simptomelor acestor afecțiuni, din cauza fricii de a fi stigmatizați sau judecați chiar de către cadrele medicale (OMS, 2013).

## **5.2 Nutriție**

### **Descriere**

Asigurarea unei nutriții adecvate are un impact substanțial asupra prevenirii afecțiunilor de sănătate. O aditie importantă la programa disciplinei Educație pentru Sănătate este reprezentată de informarea pe subiectul tulburărilor de alimentație. Educarea în privința abordării unor teme sensibile, precum aspectul fizic al unei persoane și impactul negativ pe care acest discurs îl poate avea asupra unui individ dacă nu este operat cu atenție, este esențială pentru diminuarea riscului de dobândire a simptomelor tulburărilor alimentare, precum anorexie, bulimie sau dismorfie corporală.

### **Propuneri și soluții**

Consumul regulat de alimente bogate în nutrienți asigură energia necesară pentru concentrare și învățare, contribuind la performanțele școlare și la starea de bine generală. În plus, promovarea educației nutriționale în școli poate avea un impact asupra dobândirii tulburărilor alimentare, acestea având consecințe pe termen lung asupra sanataii unei persoane (O'Brien et al., 2017). Respectarea orelor de odihnă și asigurarea unui somn adecvat sunt la fel de importante, astfel, lipsa somnului sau o odihnă neadecvată pot duce la apariția problemelor mintale, precum probleme de concentrare, anxietate, oboseală cronică, depresie, iritabilitate și scăderea rezistenței la stres. Prin urmare, fundamentarea unei rutine regulate de somn și crearea unui mediu propice odihnei în școli, prin introducerea unor exerciții de relaxare și recreere (Chien et al., 2015).

### **Concluzie**

Instituirea obligativității Educației pentru Sănătate în școli va impacta în mod pozitiv nivelul de informare al elevilor, precum și îmbunătățirea stării de sănătate a acestora.

---



### **CONCLUZII FINALE:**

Sănătatea mintală va continua să fie un punct de interes în societate, pe măsură ce conștientizarea sa și a problemelor aduse de ea va crește la nivel colectiv. Dorința de a implementa mecanisme durabile pentru a susține eforturile cetățeanului trebuie să fie o prioritate pentru viitor. Prioritizarea tinerilor în această misiune asigură siguranța celei mai vulnerabile categorii de vârstă și o metodă de a îmbunătăți contextul social al țării. Prin eforturi susținute, se va putea elimina stigmatizarea asupra problemelor de sănătate mintală și permite o mai bună autocunoaștere în rândul tinerilor, ceea ce va duce la membri mai activi și empatici ai societății, și, în final, la o societate mai prosperă.



# BIBLIOGRAFIE

- <https://health-inequalities.eu/ro/glossary/social-determinants-of-health/>
- <https://op.europa.eu/webpub/eac/education-and-training-monitor-2020/countries/romania.html>
- Ioana, M.I., Anda, M.I., Cornelia, P., Mariana, C.R., 2015. School Dropout – A Social Problem in Romania. *Procedia - Soc. Behav. Sci.* 182, 623–628. <https://doi.org/10.1016/j.sbspro.2015.04.795>
- [https://health.ec.europa.eu/system/files/2019-11/2019\\_chp\\_romania\\_romanian\\_0.pdf](https://health.ec.europa.eu/system/files/2019-11/2019_chp_romania_romanian_0.pdf)
- <https://www.zf.ro/companii/8-din-angajatii-romani-sufera-de-burnout-cei-mai-sensibili-fiind-cei-din-industria-bancara-si-cei-din-productie-productivitatea-unui-angajat-aflat-in-sindrom-burnout-scade-cu-peste-80-18756746>
- <https://www.risco.ro/suport/practici-in-afaceri/sondaj-angajatii-care-lucreaza-de-acasa-mai-afectati-de-burnout-in-2021-decat-in-primul-an-de-pandemie-3773>
- <https://www.descopera.ro/cultura/19759736-romanii-citesc-mai-multa-psihologie-si-tot-mai-multe-carti-in-limba-engleza>
- <https://adevarul.ro/stiri-interne/educatie/concurenta-fara-precedent-la-facultate-tinerii-2286129.html>
- [https://www.crucearosie2.ro/?page\\_id=4649](https://www.crucearosie2.ro/?page_id=4649)
- [https://www.isj-db.ro/static/files/RED/1.PRESCOLAR/iunie\\_2022/Proiect\\_educational\\_Stop\\_bullying.doc](https://www.isj-db.ro/static/files/RED/1.PRESCOLAR/iunie_2022/Proiect_educational_Stop_bullying.doc)
- [https://www.academia.edu/28810659/I\\_INTRODUCERE\\_%C3%8EN\\_CONSILIERE](https://www.academia.edu/28810659/I_INTRODUCERE_%C3%8EN_CONSILIERE)
- [https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-de-sanatate/boli\\_netransmisibile/sanatate\\_mintala/Analiza-de-Situatie-2021.pdf](https://insp.gov.ro/download/cnepss/stare-de-sanatate/boli_netransmisibile/sanatate_mintala/Analiza-de-Situatie-2021.pdf)
- <https://digital-strategy.ec.europa.eu/ro/policies/broadband-romania>
- <https://www.edu.ro/sites/default/files/SMART.Edu%20-%20document%20consultare.pdf>
- [https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2011/08/Utilizarea-TIC-in-consiliere\\_2011.pdf](https://www.ise.ro/wp-content/uploads/2011/08/Utilizarea-TIC-in-consiliere_2011.pdf)
- Satinsky, E., Fuhr, D. C., Woodward, A., Sondorp, E., & Roberts, B. (2019). Mental health care utilisation and access among refugees and asylum seekers in Europe: A systematic review. *Health Policy*, 123(9), 851–863. <https://doi.org/10.1016/j.healthpol.2019.02.007>



- 
- <https://www.statista.com/statistics/377760/household-internet-access-in-romania/>
  - <https://www.statista.com/statistics/568223/predicted-smartphone-user-penetration-rate-in-romania/>
  - <https://onix-systems.medium.com/emotion-sensing-technology-in-the-internet-of-things-b186eb07fc5d>
  - <https://www.fitbit.com/global/us/technology/stress>
  - <https://brainbit.com/>
  - [https://www.researchgate.net/profile/Maria-Turluc/publication/273454357\\_Violenta\\_in\\_familie\\_Teorii\\_particularitati\\_si\\_interventii\\_specifice/links/554ba3ef0cf29f836c979407/Violenta-in-familie-Teorii-particularitati-si-interventii-specifice.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Maria-Turluc/publication/273454357_Violenta_in_familie_Teorii_particularitati_si_interventii_specifice/links/554ba3ef0cf29f836c979407/Violenta-in-familie-Teorii-particularitati-si-interventii-specifice.pdf)
  - Turluc Maria Nicoleta, Adina Karner Huțuleac, Oana Dănilă., (2009) *Violența în familie. Teorii, particularități și intervenții specifice*, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași.
  - <https://www.unicef.org/moldova/ce-facem/protec%C5%A3ia-copilului/combaterea-violen%C5%A3ei-%C3%AEmpotriva-copiilor>
  - Juverdeanu. G , Erhan. L. N., (2018), *Efectele violenței asupra copiilor*. Conferință științifico-practică națională cu participare internațională. pp. 293-295
  - Agenția Națională Antidrog, 2020. *Raportul Național Privind Situația Drogurilor 2019*
  - Agenția Națională Antidrog, 2021a. *STRATEGIA NAȚIONALĂ ÎN DOMENIUL DROGURILOR 2022 – 2026*, București: Agenția Națională Antidrog.
  - Agenția Națională Antidrog, 2021b. *Raportul Național Privind Situația Drogurilor 2020*, București: Agenția Națională Antidrog.
  - Agenția Națională Antidrog, 2021c. *Consumul de droguri în rândul tinerilor care frecventează medii recreative*
  - Asociația Euroasiatică pentru Reducerea Daunelor, 2020. *Criminalization costs - Romania*, Bucharest: Eurasian Harm Reduction Association.
  - Asociația Regală pentru Sănătate Publică, 2016. *Taking a new line on drugs*, London: Royal Society for Public Health.
  - Benfer, I. et al., 2018. *The impact of drug policy liberalisation on willingness to seek help for problem drug use: A comparison of 20 countries*. *International Journal for Drug Policy*, 56(1), pp. 162-175.
  - Black, D. C., 2020. *Review of Drugs - evidence relating to drug use, supply and effects, including current trends and future risks*, London: Home Office.
  - Copăceanu, M., 2020. *Sex, alcool, marijuana și depresie în rândul tinerilor din România*, București: Editura Universitară.
  - Bloomberg, 2021. *Norway to Decriminalize Personal Drug Use in ‘Historic’ Shift*. Bloomberg, 19 February.
-





- Greenwald, G., 2009. *Drug Decriminalization in Portugal: Lessons for Creating Fair and Successful Drug Policies*, s.l.: Cato Institute Whitepaper Series.
- Institute of Health Metrics and Evaluation. Global Health Data Exchange (GHDx), (<https://vizhub.healthdata.org/gbd-results/>, accessed 14 May 2022).
- Mental Health and COVID-19: Early evidence of the pandemic's impact. Geneva: World Health Organization; 2022.
- Charlson, F., van Ommeren, M., Flaxman, A., Cornett, J., Whiteford, H., & Saxena, S. New WHO prevalence estimates of mental disorders in conflict settings: a systematic review and meta-analysis. *Lancet*. 2019;394,240–248.
- Mottola, F., Gnisci, A., Kalaitzaki, A., Vintilă, M., & Sergi, I. (2023). The impact of the Russian-Ukrainian war on the mental health of Italian people after 2 years of the pandemic: risk and protective factors as moderators. *Frontiers in psychology*, 14, 1154502. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2023.1154502>
- Cianconi, P., Betrò, S., & Janiri, L. (2020). The Impact of Climate Change on Mental Health: A Systematic Descriptive Review. *Frontiers in psychiatry*, 11, 74. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2020.00074>
- [https://books.google.ro/books?hl=ro&lr=&id=SWE1DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT14&dq=why+is+personal+development+important&ots=qNiprC7PWB&sig=QuKsaRtAWOIyiFjPby0N9hyOnJo&redir\\_esc=y#v=onepage&q=why%20is%20personal%20development%20important&f=false](https://books.google.ro/books?hl=ro&lr=&id=SWE1DwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PT14&dq=why+is+personal+development+important&ots=qNiprC7PWB&sig=QuKsaRtAWOIyiFjPby0N9hyOnJo&redir_esc=y#v=onepage&q=why%20is%20personal%20development%20important&f=false)
- [https://ibn.idsi.md/vizualizare\\_articol/98341](https://ibn.idsi.md/vizualizare_articol/98341)
- <https://www.ceol.com/search/article-detail?id=138163>
- <https://www.ceol.com/search/viewpdf?id=679811>
- [https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/sanatate/educatie\\_pentru\\_sanatate](https://www.salvaticopiii.ro/ce-facem/sanatate/educatie_pentru_sanatate)
- <https://apps.who.int/iris/handle/10665/329765>
- [https://rjp.com.ro/articles/2008.3/RJP\\_2008\\_3\\_Art-06.pdf](https://rjp.com.ro/articles/2008.3/RJP_2008_3_Art-06.pdf)
- <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0181104>
- <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/full/10.1111/jocn.12972>
- <https://www.unicef.org/romania/media/4081/file/Adolescent%20Pregnancy%20in%20Romania%20Report.pdf>
- [https://www.researchgate.net/profile/Maria-Turliuc/publication/273454357\\_Violenta\\_in\\_familie\\_Teorii\\_particularitati\\_si\\_interventii\\_specifice/links/554ba3ef0cf29f836c979407/Violenta-in-familie-Teorii-particularitati-si-interventii-specifice.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Maria-Turliuc/publication/273454357_Violenta_in_familie_Teorii_particularitati_si_interventii_specifice/links/554ba3ef0cf29f836c979407/Violenta-in-familie-Teorii-particularitati-si-interventii-specifice.pdf)
- Turliuc Maria Nicoleta, Adina Karner Huțuleac, Oana Dănilă., (2009) *Violența în familie. Teorii, particularități și intervenții specifice*, Editura Universității „Alexandru Ioan Cuza”, Iași.



- <https://www.unicef.org/moldova/ce-facem/protec%C5%A3ia-copilului/combaterea-violen%C5%A3ei-%C3%AEmpotriva-copiilor>
- Juverdeanu. G , Erhan. L. N., (2018), Efectele violenței asupra copiilor. Conferință științifico-practică națională cu participare internațională. pp. 293-295

# FORUMUL STUDENȚILOR ROMÂNI DE PRETUTINDENI 16-21 AUGUST 2023

