

ZIUA MONDIALĂ A SĂNĂTĂȚII DEPRESIA: RUPE BARIERA TĂCERII!

Depresia este o boală caracterizată prin tristețe persistentă și pierderea interesului pentru activitățile pe care în mod normal le făceai cu plăcere, asociate cu incapacitatea de a realiza sarcinile cotidiene, timp de cel puțin două săptămâni.



SEMNE și SIMPTOME

- pierderea energiei;
- schimbarea apetitului;
- tulburări de somn;
- anxietate;
- reducerea concentrării;
- indecizie; neliniște;
- sentimente de inutilitate, vinovăție, disperare;
- gânduri de auto-vătămare sau sinucidere.

FACTORI DE RISC

- istoric de depresie sau tulburare afectivă în familie
- evenimente traumatice (deces în familie, abuz, abandon, divorț, violență)
- genul: este de 2 până la de 3 ori mai frecventă la femei decât la bărbați
- divorțul sau lipsa unei relații interpersonale apropiate
- șomajul; dezavantaje socio-economice: nivel scăzut al educației, sărăcia
- boli cronice, etc.



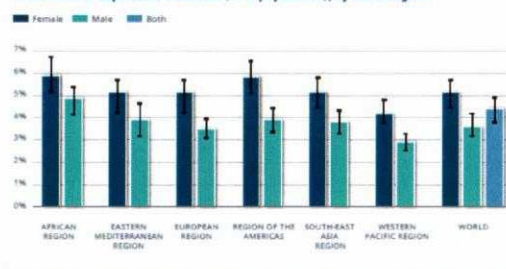
CNCF-SS



DEPRESIA ÎN CIFRE

- La nivel mondial, există mai mult de 300 de milioane de persoane afectate (4,4% din populația globului).

Prevalence of depressive disorders (% of population), by WHO Region



- La nivel mondial, aproape 800.000 de persoane se sinucid anual, suicidul fiind a doua cauză de deces în rândul persoanelor din grupa de vârstă 15-29 de ani.
- Pe continentul european, peste 40 de milioane de persoane suferă de tulburări depresive.
- În România, prevalența este estimată la 5% din populația generală (931.842 de cazuri), 163.836 ani de viață trăiți cu dizabilitate – YLD - 7,9% din totalul anilor de viață trăiți cu dizabilități la nivelul populației.

Ani de viață pierduți prin îmbolnăvire - DALY 2015



MĂSURI DE PREVENIRE

- Stigmatizarea din jurul bolilor psihice, inclusiv depresia, rămâne o barieră pentru oamenii care caută ajutor în întreaga lume.
- A vorbi despre depresie, cu cineva din familie, un prieten sau un cadru medical; în grup, de exemplu la școală, la locul de muncă sau în comunitate; în domeniul public, în mass-media, pe blog-uri sau pe canalele de socializare reprezintă metoda optimă de prevenire.
- Programe desfășurate în școli pentru stimularea unor modele de gândire pozitivă în rândul copiilor și a adolescenților.
- Intervenții adresate părinților cu copii care au probleme comportamentale.
- Programe care includ exerciții fizice pentru vârstnici sau programe de socializare pentru persoanele singure.

LEGISLAȚIE ȘI POLITICI LA NIVEL MONDIAL ȘI NAȚIONAL

- Plan de Acțiune Comprehensiv pentru Sănătate Mintală pentru perioada 2013-2020 al OMS.
- În România promovarea sănătății mintale este reglementată la nivel național prin Legea 487/2002 a sănătății mintale și a protecției persoanelor cu tulburări psihice republicată în 2012 și implementată prin Ordinul MS 488/2016.
- Programul național de sănătate mintală și profilaxie în patologia psihiatrică implementat de Centrul Național de Sănătate Mintală și Luptă Antidrog din MS.

Consecințe sociale ale consumului dăunător de alcool

Deteriorarea relațiilor familiale (conflicte, divorț, abuz, neglijarea copiilor) și sociale (pierderea prietenilor, excludere socială)

Dificultăți financiare

Moarte (intoxicație etanolică acută, violență, căderi, sinucidere, omucidere, înec)

Accidente
(de trafic, la domiciliu, la locul de muncă)

Consum de alte substanțe de abuz
(tutun, droguri ilegale)

Alcoolism la vârsta adultă

Probleme cu legea
(amenzi, închisoare, plata daunelor)

Probleme sexuale (sex neprotejat, viol, boli cu transmitere sexuală, sarcină nedorită)

Pierderea locuinței

Rezultate școlare slabe, absenteism, abandonarea studiilor, pierderea locului de muncă

Comportamente antisociale
(scandaluri, bătăi, omor, furt, tâlhărie, distrugerii de bunuri)



Consecințele consumului de alcool asupra sănătății

Piele (înroșirea pielii, pete, aspect îmbătrânit, buhăit)

Inima și vase de sânge
(cardiopatie ischemică, infarct miocardic, accidente vasculare cerebrale urmate de paralizii,)

Mușchi (slăbiciune musculară)

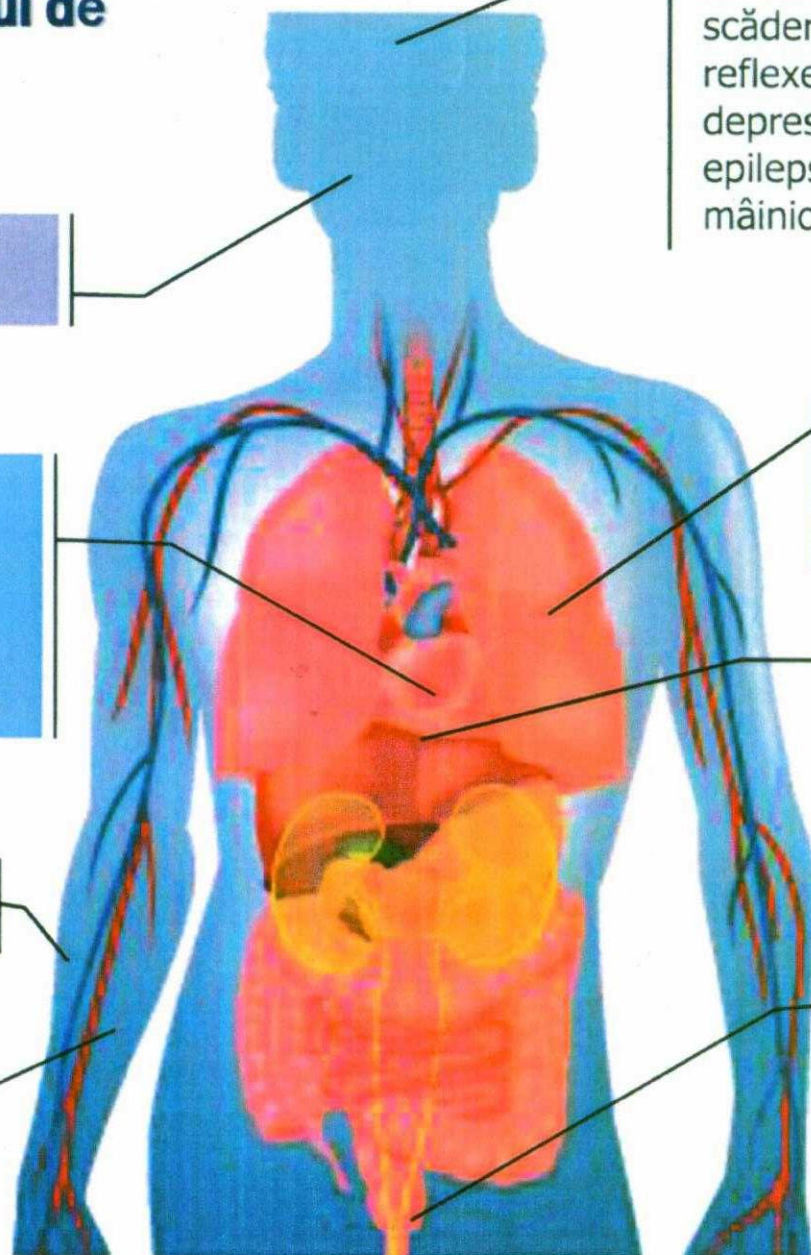
Oase (osteoporoză)

Sistem nervos (încetinirea gândirii, scăderea memoriei, încetinirea reflexelor, insomnie, nervozitate, depresie, sinucidere, demență, epilepsie, dureri și tremurături ale mâinilor și picioarelor)

Aparat respirator
(pneumonie, tuberculoză, HIV/SIDA)

Sistem digestiv
(scăderea absorbției de vitamine și nutrienți, hepatită, ciroză, pancreatită, cancere)

Aparat reproducător
(*bărbați*: impotență, *femei*: scăderea fertilității, avort spontan, pierderea dorinței sexuale)



Ascultă și vei trăi!

Datorită cunoștințelor care există în prezent despre virusul HIV, avem posibilități certe de a ne apăra împotriva lui. Cum?

Concret:

- Folosind prezervativul în relațiile sexuale, coeficientul de protecție devine aproape maxim – 98%

- Riscul de aproximativ 2 % este determinat de folosirea prezervativelor de proastă calitate sau de folosirea lor incorectă.



- Efectuați tratamente injectabile cu seringi de unică folosință

- Protejați-vă mâinile și fața când acordați primul ajutor

Evitați comportamentele de risc:

- Relațiile sexuale neprotejate (cu prezervativ) cu persoane necunoscute
- Drogurile injectabile
- Tatuaje
- Folosirea în comun a instrumentelor de manichiură și pedichiură, lamele de ras, periutele de dinți
- Tratamentele făcute de nespecialiști

Înainte de căsătorie ca și în cazul în care partenerii doresc să aibă un copil este de preferat ca aceștia să facă testul **HIV** la un laborator specializat. Pentru ca rezultatul să fie concludent, trebuie să treacă cel puțin 12 săptămâni de la o posibilă infectare, perioada în care se formează anticorpii ce pun în evidență prezența virusului **HIV**.

Infecția HIV nu se transmite pe cale respiratorie, enterală, prin contact social, transpirație, lacrimi, salivă, obiecte ca: telefon, unelte de lucru, jucării.

Gradul de contagiozitate este mai mic decât în alte boli infecțioase, cum sunt hepatita virală, sifilisul, TBC-ul și de aceea persoanele infectate cu virusul HIV au în mod firesc asigurate prin lege toate drepturile de a duce o viață socială normală, au dreptul de a nu fi marginalizate.

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ
VRANCEA
COMPARTIMENTUL DE EVALUARE
ȘI PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII



SIDA este o boală infecțioasă cauzată de virusul **HIV**. Virusul imunodeficienței umane (**HIV**) poate infecta pe oricine, indiferent de vârstă, sex sau rasă.

Deoarece comportamentele la risc sunt mai frecvente în rândul tinerilor, mai mult de jumătate din persoanele infectate au sub 25 de ani.

Se știe că virusul **HIV** se găsește în toate lichidele și țesuturile din organism. Infecția se transmite cel mai frecvent prin: sânge, spermă, secreții vaginale și lapte matern.

Ascultă și vei trăi!

Împotriva virusului HIV nu există încă un vaccin și nici un medicament care să-l distrugă; există doar medicamente care încetinesc dezvoltarea lui.

Intervalul dintre data infectării cu virusul HIV și declanșarea bolii **SIDA** este variabil, putând trece uneori și 10 ani.

Boala **SIDA** constă în incapacitatea organismului de a se apăra de orice altă boală.



CUM se transmite virusul HIV?

RELAȚII SEXUALE NEPROTEJATE

heterosexuale
homosexuale

PRIN SÂNGE INFECTAT

- transfuzii
- utilizarea în comun a acelor și seringilor (la toxicomani)
- tratamente injectabile cu ace sau seringi nesterilizate
- instrumentar nesterilizat sau nedezinfectat folosit în: cosmetică, manichiură, pedichiură, frizerie, tatuaje

DE LA MAMA INFECTATĂ LA FĂT

- în timpul sarcinii
- în timpul nașterii
- prin alăptare

Cum NU se transmite virusul HIV

- băi publice
- bazine de înot, piscine
- folosirea în comun a vaselor și tacâmurilor
- tuse, strănut

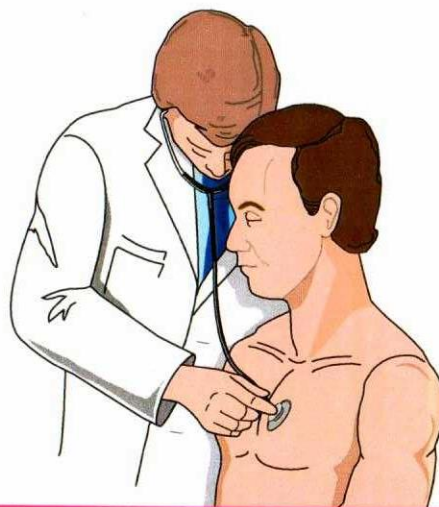


- înțepături de țânțar
- telefoane publice
- alimente
- WC-uri publice
- contact cu animalele domestice
- strângeri de mână
- atingere, joacă, mângâiere

PREVENIREA

- ☐ igiena mâinilor prin spălare cu apă și săpun (înainte de masă, după folosirea wc-ului și ori de câte ori sunt murdare);
- ☐ igiena alimentelor prin spălare, curățare, ferire de contactul cu agenții infecțioși, vectori (muște, țânțari, gândaci, șoareci) și prelucrarea termică corectă;
- ☐ igiena corectă a veselei;
- ☐ colectarea gunoiului în recipiente închise cât mai etanș;
- ☐ amplasarea recipientelor pentru colectarea gunoiului ferit de accesul copiilor și al animalelor;
- ☐ locul de amplasare a depozitelor de reziduri menajere și zootehnice se alege astfel încât să nu producă disconfort și să nu afecteze pânza de apă freatică;
- ☐ igiena corectă a wc-urilor (mai ales a celor publice sau din colectivități) prin dezinfecție zilnică;
- ☐ consumarea apei potabile numai din surse autorizate.

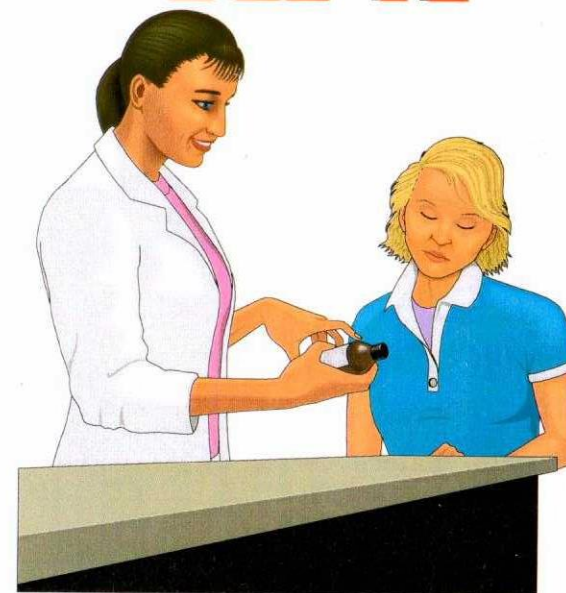
IGIENA MÂINILOR PRIN SPĂLARE CU APĂ ȘI SĂPUN



*La primele semne de boală,
pacientul se va adresa
medicului de familie.*

DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ VRANCEA
COMPARTIMENTUL PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII

HEPATITA VIRALĂ ACUTĂ TIP A



DEFINIȚIE - Hepatita virală acută de tip A este o boală infecțioasă, transmisibilă, cauzată de virusuri care pătrund în organism pe cale digestivă, provocând îmbolnăvire a organismului, cu precădere a ficatului.

AGENTUL PATOGEN - este virusul hepatic tip A. Acest virus dă o imunitate durabilă dar specifică. Virusul hepatic tip A este foarte rezistent în condițiile mediului exterior. Formolul, cloramina sau varul cloros în concentrații mari distrug virusul hepatic A.

INCUBAȚIA - reprezintă perioada de la momentul infectat până la apariția primelor semne de boală; în cazul hepatitei virale acute cu virus A incubația durează în medie 3-4 săptămâni cu extreme de la 14 la 42 zile.

SURSA DE INFECȚIE - o reprezintă bolnavii de hepatită virală cu virus A, care transmit boala prin materii fecale, urină, bilă, alte secreții.

CALEA DE TRANSMITERE - este prioritară calea digestivă prin: mâini murdare, apă de băut contaminată, alimente contaminate, vectori (muște, țânțari, gândaci, șoareci).

FACTORI FAVORIZANȚI - sunt: lipsa măsurilor de igienă, alimentație insuficientă sau nerațională, surmenaj fizic sau psihic, vârsta (copii contactează mai frecvent boala).

PRIMELE SEMNE DE BOALĂ

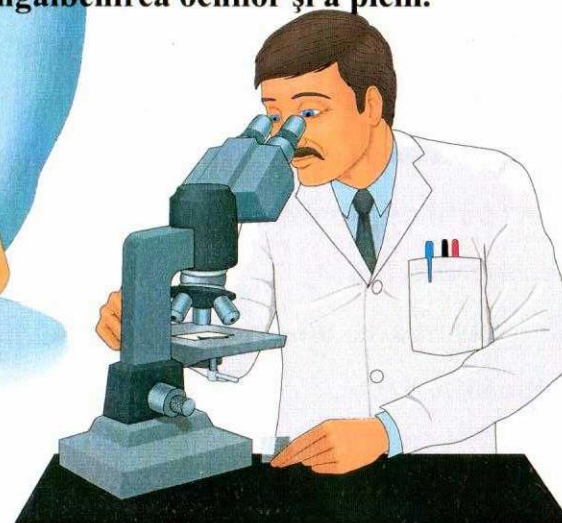
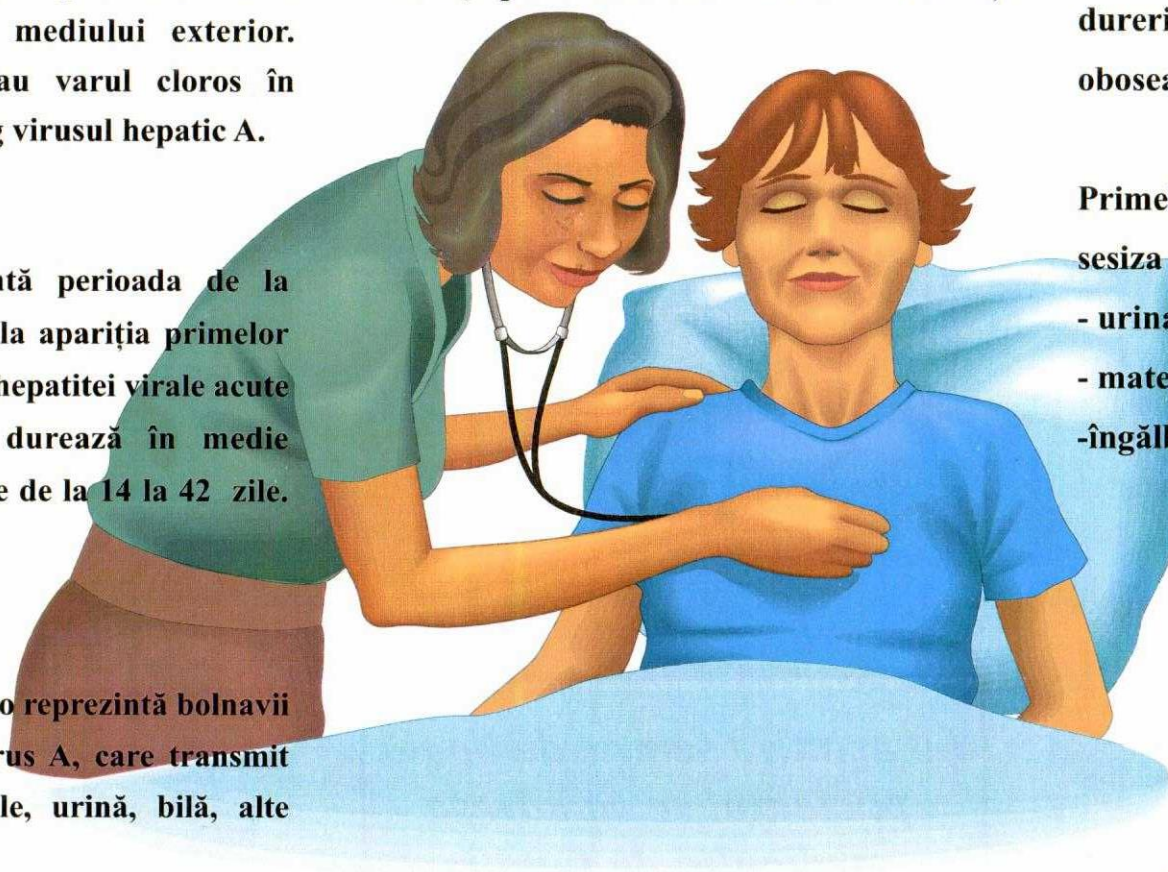
Semne digestive:

- scade pofta de mâncare;
- repulsie pentru anumite alimente;
- greață;
- vărsături;
- dureri abdominale.

Stare generală alterată încă de la început, dureri de cap, amețeli, insomnie, febră, oboseală persistentă și accentuată.

Primele semne caracteristice care le pot sesiza orice persoană sunt:

- urina se închide la culoare, "bere brună";
- materiile fecale devin albicioase;
- îngălbenirea ochilor și a pielii.



Factori de risc

Deși oricine poate contacta TBC, unii oameni sunt într-un pericol mai mare decât alții. Printre aceștia se află:

- Persoanele apropiate de cineva cu tuberculoză
- Persoanele care au avut TBC în trecut
- Persoanele care consumă alcool
- Persoanele care consumă droguri, mai ales droguri injectabile
- Persoanele cu un sistem imunitar slăbit, inclusiv oamenii cu oricare din aceste boli:
 - Infecție cu HIV (virusul care cauzează SIDA)
 - Diabet
 - Insuficiență renală acută
 - Greutate scăzută
 - Silicoză
 - Tratament medical de tipul chimioterapiei, corticosteroizilor sau terapiei imunosupresive
 - Tratament de specialitate pentru artrită reumatoidă sau boala Crohn

Dacă bănuieți cât de puțin că s-ar putea să aveți tuberculoză, mergeți la medic. Este singura modalitate de a vă controla viața și sănătatea.

Cum este tratată tuberculoza ?

În cele mai multe cazuri, TBC este curabilă, mai ales dacă tratamentul începe devreme, iar medicamentele pentru TBC sunt luate în totalitate. Tratamentul este de obicei o combinație de antibiotice speciale și durează cel puțin șase luni.

- Tratamentul pentru TBC este gratuit pentru toți!
- Dacă TBC nu este tratată corespunzător poate cauza moartea!

Cu cât vă tratați mai devreme, cu atât scade posibilitatea să vă îmbolnăviți mai grav sau să transmiteți tuberculoza altora!

Știați că:

- bacteriile TBC ajung în aer atunci când un pacient cu TBC tușește, strănută, scuipă sau râde
- 1 criză de tuse = 5 minute de vorbit
- O persoană cu TBC netratată poate infecta 15-20 de persoane pe an
- TBC nu se transmite prin strângerea mâinii, ori prin utilizarea aceluiași vase sau săli de baie ca pacientul cu TBC

*Pentru informații suplimentare vă rugăm să vizitați:
www.raa.ro/proiecte-in-derulare/TUBIDU*

**DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ VRANCEA
COMPARTIMENT PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII**



**Orice persoană se
poate îmbolnăvi
de tuberculoză**

Informații despre tuberculoză (TBC)

Este timpul să renunțăm la ideea ca tuberculoza (TBC) este departe de noi sau nu ne privește. TBC este o boală care nu ține cont de sexul, vârsta, nivelul de educație sau venitul cuiva. În fiecare țară și pe fiecare continent există oameni cu TBC, indiferent de naționalitate și rasă.

Pacienții cu TBC sunt oameni tineri sau bătrâni, înalți sau scunzi. Unii dintre ei au un nivel înalt de educație, pe când alții sunt analfabeți. Unii sunt bogați, alții sunt săraci.

Mulți dintre noi credem că TBC a devenit o boală care nu mai există și că, prin urmare, nu avem motiv să ne temem de ea. Există și oameni care cred că TBC îi afectează doar pe cei mai puțini norocoși, care trăiesc în condiții mai sărace.

Niciuna din aceste presupuneri nu este adevărată. Tuberculoza încă ne amenință pe toți. Printre pacienții cu TBC regăsim elevi, studenți, funcționari publici, contabili, instalatori, cadre medicale, specialiști în IT, comercianți, soldați etc.

Potrivit ultimului raport al Organizației Mondiale a Sănătății, anual, aproximativ 9 milioane de oameni au tuberculoză. Zilnic, cca. 1000 de persoane se îmbolnăvesc de TBC în Europa.

Anual, în România se înregistrează aproximativ 15.000 de noi cazuri de tuberculoză.

Oricine poate să se îmbolnăvească de tuberculoză!

Ce este tuberculoza?

TBC este o boală infecțioasă, răspândită de la om la om prin aer. TBC este cauzată de un bacil care de obicei afectează plămânii, dar care pot afecta și alte părți ale corpului.

Cel mai important și mai eficient mod de prevenire a răspândirii TBC este diagnosticarea cât mai rapidă a oamenilor care au această boală și asigurarea că aceștia urmează tratamentul corect și complet.

De aceea este important să cunoaștem boala și să acționăm în funcție de aceste cunoștințe.

Tuberculoza este curabilă dacă este tratată la timp!

Cum se răspândește tuberculoza?

Atunci când un pacient cu TBC tușește, strănută, scuipă sau râde, bacteriile TBC pot ajunge în aer. Aceste bacterii pot rămâne câteva timp în aer, mai ales într-un mediu închis. Alte persoane inhalează bacteriile și se pot îmbolnăvi de TBC.

Oricine respiră același aer cu o persoană cu tuberculoză pulmonară activă este în pericol!

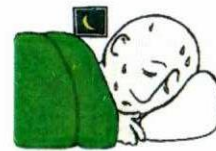
Care sunt simptomele tuberculozei?



tuse cu o durată mai mare de trei săptămâni



eliminarea de sânge sau spută prin tuse



transpirație noaptea



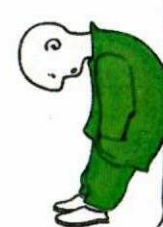
febră, frisoane



pierdere în greutate



pierderea poftei de mâncare



senzație de slăbiciune sau oboseală

Dacă aveți oricare din simptomele care indică tuberculoza, consultați un medic! Nu ezitați!

Dacă nu prezentați aceste simptome, dar o persoană apropiată le prezintă, sfătuiți-o să consulte un medic. Sprijiniți-o să își ia tratamentul pentru TBC așa cum i-a recomandat medicul!

TRATAMENTUL CORECT REDUCE RISCUL DE INFECTARE A CELOR DIN JUR

Pentru a reduce riscul de infecție în preajma unui bolnav de tuberculoză, trebuie să nu uităm că bacilii se transmit prin aer și că cea mai eficace măsură este aerisirea bună a camerelor unde se găesc bolnavi. Soarele și radiațiile ultraviolete atacă, de asemenea, bacilii. În camere trebuie să fie cât mai puțin praf care poate purta bacili, de aceea praful trebuie aspirat, iar așternuturile trebuie scuturate în aer liber.

Tuberculoza nu se transmite prin mâncare, prin vase sau tacâmuri, nu se transmite prin sărut sau relații sexuale. Tuberculoza se transmite prin aer și, de aceea, răspândirea sa este atât de greu de stăpânit. Cei mai sensibili sunt copiii și persoanele cu rezistență scăzută.

Aspecte sociale

Deși nimeni nu poate fi considerat "vinovat" că s-a îmbolnavit de tuberculoză, de obicei acești bolnavi nu sunt prea bine primiți în societate. Omul sănătos se teme să nu se îmbolnăvească și de aceea, odată ce afla că un coleg, prieten sau rudă are tuberculoză, neștiind cum să se protejeze, poate face gesturi ostile față de bolnav. Există mentalitatea că tuberculoza este o boală "rușinoasă", astfel încât și bolnavul, și familia lui se feresc să popularizeze această situație.

Apar adesea probleme și la reintegrarea în muncă a fostului bolnav. El este primit cu oarecare rezervă de colegi, de șefi etc. Există prejudecata că un om, odată bolnav de tuberculoză, rămâne veșnic bolnav de tuberculoză sau, în orice caz, nu mai este ceea ce a fost.

Trebuie să subliniem că aceasta concepție este greșită: un bolnav de tuberculoză care s-a vindecat este un om sănătos, apt de a avea o viață normală.

Puncte esențiale

Tuberculoza este o boală ce se transmite prin aer;

Tuberculoza are cele mai mari șanse de vindecare la primul tratament, dacă acesta este făcut corect, sub directă observare medicală și pe toată perioada necesară;

Este bine ca indivizii care tușesc de mai mult de 3 săptămâni să se prezinte la un control medical. În felul acesta, tuberculoza poate fi diagnosticată cât mai devreme, bolnavul tratat cu cele mai multe șanse de vindecare, iar perioada de contagiozitate este redusă la maxim;

Copiii se îmbolnăvesc cel mai ușor;

Cea mai eficace metodă de reducere a incidenței bolii în populație este tratarea cât mai precoce, corectă și completă a bolnavilor de tuberculoză.



DIRECȚIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ VRANCEA COMPARTIMENT DE EVALUARE ȘI PROMOVAREA SĂNĂTĂȚII

TUBERCULOZA

poate fi prevenită și tratată

Despre tuberculoză

Tuberculoza este o boală contagioasă produsă de un microb numit bacilul Koch. Acest microb agreează oxigenul și de aceea el produce cel mai frecvent tuberculoza pulmonară. Bacilul Koch poate îmbolnăvi și alte organe cum ar fi rinichii, creierul, oasele, articulațiile, organele genitale și chiar ochii.

Infecția cu bacilul tuberculozei se poate manifesta activ (spunem că persoana respectivă suferă de tuberculoză) sau poate fi sub forma latentă, când nu se manifestă clinic. Întotdeauna, sursa de bacili este un om bolnav de tuberculoză pulmonară care, atunci când tușește, aruncă în atmosferă picături mici de salivă și sputa încărcate cu bacili proveniți din plămâni săi. Persoanele care se afla în preajma bolnavului atunci când acesta tușește sau expectorează se pot infecta cu bacilul Koch.

Dacă rezistența organismului este redusă - persoana suferă de o alta boală (diabet, ciroza hepatică etc), este alcoolică sau suprasolicitată și inhalează o cantitate mare de bacili, ea se va infecta și va manifesta boala imediat.

Transmitere

Sursa de bacili este un om bolnav de tuberculoză pulmonară care, fie nu știe că este bolnav, fie se simte bolnav dar nu se duce la doctor, fie nu se tratează.

Fiecare dintre persoanele care are tuberculoză activă poate transmite boala mai departe către 10-15 alte persoane cu care vine în contact.



Semne

Bacilul Koch este un microb care se dezvoltă și se înmulțește lent. De aceea, boala apare treptat, pe nesimțite, putând trece săptămâni sau chiar doua-trei luni până când pacientul să-și dea seama că are niște simptome de boală care nu sunt trecătoare.

Pot apărea o scădere a poftei de mâncare, scădere în greutate, creșterea temperaturii la 37, 4 - 37, 6, tuse la "început seacă, apoi cu expectorație". Uneori apar hemoptizii (expectorație cu sânge). Bolnavii se simt rău, nu au putere, uneori apare o greutate în respirație.

Să nu uităm nici o clipă că tusea și expectorația nu sunt fenomene "normale" așa cum le consideră multă lume! Orice om care tușește de mai mult de 3 săptămâni ar putea avea tuberculoza și ar trebui să se prezinte la medic pentru a se controla!

Diagnostic

Unui bolnav suspect de tuberculoză i se fac câteva investigații: se analizează sputa, se face radiografie pulmonară, se fac analize de sânge. Analiza sputei este cea mai importantă pentru stabilirea diagnosticului de tuberculoză. Dacă se găsesc bacili în spută, diagnosticul de tuberculoză este sigur. Bolnavul trebuie internat în spital din mai multe motive:

Trebuie izolat de familie și de colegii de serviciu pentru a nu mai transmite în continuare bacili;

Trebuie început tratamentul care se face în spital sub directă observare a personalului medical;

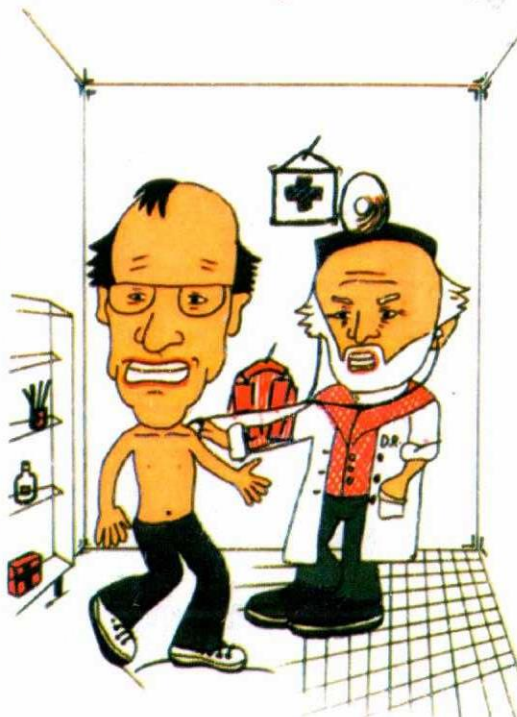
TUBERCULOZA NU-L PRIVEȘTE NUMAI PE BOLNAV, CI ȘI PE CEI DIN JUR!

TRATAMENTUL CORECT VINDECĂ TUBERCULOZA!

Tuberculoza se vindecă dacă este tratată corect, de la început și pe toată durata necesară. Tratamentul durează 6 luni și este alcătuit din două etape:

Faza de "atac", când bolnavul primește zilnic tratamentul în spital, pe o perioadă de 2 - 3 luni;

Faza de continuare: după cele 2-3 luni se repetă analiza sputei: dacă ea este negativă (nu se găsesc bacili în sputa), înseamnă că tratamentul a fost eficient, bolnavul poate fi externat din spital și se continuă tratamentul la domiciliu sub supravegherea medicului, până la 6 luni;



Tratamentul trebuie luat până în momentul în care pacientul este considerat

vindecat de către medicul pneumoftiziolog. Pentru aceasta, după 6 luni de tratament trebuie repetată o analiză a sputei, test care trebuie să fie negativ.

Dacă aceste condiții nu sunt îndeplinite, este necesară continuarea tratamentului pe o perioadă mai lungă, mergând și până la un an.

TRATAMENTUL INCORECT POATE DUCE LA IMPOSIBILITATEA VINDECĂRII!

Dacă bolnavul ia numai o parte dintre medicamente și pe unele le evită, există riscul de a se dezvolta bacili chimioresistenți (care nu mai sunt omorâți de antibiotice).

Tuberculoza cu bacili chimioresistenți este extrem de greu, dacă nu chiar imposibil de vindecat.

Dacă tratamentul nu este luat pe toată durata necesară, tuberculoza nu se vindecă deoarece în plamani raman suficient de mulți bacili vii care sa ia boala de la capăt după un timp de fa întreruperea tratamentului.

După ce se începe tratamentul, bolnavii încep să se simtă din ce în ce mai bine, astfel încât după o lună sau două de tratament ei se simt perfect sănătoși. Unii bolnavi nu înțeleg de ce trebuie să mai ia pastile când ei se simt bine și în putere și nu se mai prezintă la dispensar. Din păcate, simptomele reapar după cel mult un an, bolnavul se internează din nou, reia tratamentul de la început, de data aceasta cu 5 feluri de medicamente și cu șanse mai mici de vindecare. Dacă nici acum nu înțelege să-și facă tratamentul până la capăt, așa cum îi recomandă medicul, el devine un bolnav cronic, cu șanse extrem de mici de vindecare.



Atitudine față de cerințele vieții

- Își rezolvă problemele pe măsură ce apar.
- Își acoperă responsabilitățile. Își modelează propriul ambient, când se poate sau se adaptează ori de câte ori este nevoie.
- Își fac planuri de viitor. Se bucură de experiențele și ideile noi.
- Își folosesc talentele.
- Își fixează țeluri realiste.
- Sunt capabili să ia singuri hotărâri în problemele care îi privesc.
- Sunt mulțumiți să depună cele mai mari eforturi în ceea ce fac.

ANXIETATEA

Reprezintă starea de neliniște, de așteptare încordată, însoțită de palpitații (perceperea unor bătăi accelerate al inimii), tulburări de respirație, întâlnită în unele boli ale sistemului nervos.

DEPRESIA

Este o stare sufletească patologică de tristețe asociată cu neliniște, descurajare, mâhnire, scăderea stimei de sine.

STRESUL

Nume dat oricărui factor sau ansamblu de factori de mediu care produc efecte nefavorabile asupra organismului uman determinând reacții anormale din partea acestuia.

Tipuri de stres:

- Stresul ce apare ca urmare a unui eveniment serios și neașteptat, cum ar fi un accident de mașină sau moartea bruscă a unei persoane dragi;
- Stresul ce apare ca o componentă a fiecărei etape a vieții: căsătoria, nașterea, atingerea vârstei mijlocii sau pensionarea;
- Stresul ce apare ca o parte integrantă a vieții de zi cu zi, (cum ar fi obligativitatea unui serviciu unde nu suntem mulțumiți) înainte de a face ceva pentru a schimba situația inițială.

DIRECTIA DE SĂNĂTATE PUBLICĂ VRANCEA
BIROUL PROGRAME DE PROMOVARE
A SĂNĂTĂȚII ȘI EDUCAȚIE PENTRU SĂNĂTATE



Sănătatea
Mintală

Sănătatea mintală

înseamnă mult mai mult
decât absența bolii psihice

Sănătatea mintală



este ceea ce ne dorim cu toții, fie că știm ce este, fie că nu. Atunci când vorbim despre fericire, pace a minții, bucurie ori satisfacție ne referim de fapt la sănătatea mintală.

Sănătatea mintală

înseamnă modul în care oamenii se înțeleg în familie, la școală, la serviciu, la joacă, cu semenii, în comunitate. Înseamnă modul în care fiecare își poate armoniza dorințele, ambițiile, capacitățile, idealurile, sentimentele și conștiința pentru a putea face față cerințelor vieții.

CÂTEVA TRĂSĂTURI ALE PERSOANELOR SĂNĂTOASE MINTAL:

Atitudinea față de propria persoană

- Nu se lasă copleșite de propriile emoții: teamă, supărare, dragoste, gelozie, vinovăție sau griji.
- Pot face față "din mers" dezamăgirilor.
- Pot avea o atitudine tolerantă față de ele însele și față de alții și pot face haz cu ușurință de propria lor persoană.
- Își pot accepta propriile lor defecte.
- Nu-și subestimează dar nici nu-și supraestimează capacitățile.
- Au respect față de ele însele.
- Se simt capabile să facă față în cele mai multe situații.
- Se bucură de lucruri simple, de întâmplări cotidiene.

Atitudinea față de semenii

- Sunt capabile să iubească și să gândească la interesele altora.
- Stabilesc relații personale satisfăcătoare și durabile.
- Iubesc oamenii, au încredere în ei și simt că ceilalți îi iubesc și au încredere în ei.
- Respectă diferențele pe care ei le descoperă la oameni.
- Nu-i înșală pe alții și nici nu-i lasă pe alții să profite de ei.
- Simt că fac parte dintr-un grup.
- Simt o răspundere față de semenii.

