

Ziua Mondială a Sănătății Mintale

10 octombrie 2026

Experiențe de viață ascultate: voci reale, schimbare reală

Ziua Mondială a Sănătății Mintale reprezintă o oportunitate de a implica în mod real persoanele cu experiență directă (trăită) a problemelor de sănătate mintală și de a recunoaște cunoștințele acestora ca o formă vitală de expertiză. Campania din acest an pledează pentru ca vocile acestor persoane să modeleze politicile, serviciile și deciziile care le afectează viața.

Experiența directă (sau „experiența trăită”) se referă la ceea ce o persoană a experimentat personal, oferindu-i cunoștințe sau o înțelegere pe care nu le au cei care doar au auzit sau au învățat despre astfel de experiențe.

Prea des, persoanelor cu experiență directă li se cere să își împărtășească poveștile, dar sunt excluse din procesul decizional. Implicarea reală înseamnă mai mult decât simplul fapt de a fi ascultate.

Aceasta presupune crearea de oportunități pentru ca oamenii să poată influența deciziile, să participe la conceperea serviciilor, să consolideze abordările conduse de semenii, să combată stigmatizarea și să sporească responsabilitatea. Atunci când persoanele cu experiență directă sunt implicate activ, sistemele de sănătate mintală tind să devină mai centrate pe persoană, bazate pe respectarea drepturilor și mai receptive la nevoile și preocupările oamenilor.

O prioritate importantă pentru persoanele cu experiență directă este tranziția de la instituțiile psihiatrice de lungă durată către servicii de sănătate mintală comunitare, centrate pe persoană. Instituțiile tind să izoleze și sunt asociate prea des de către publicul larg, cu măsuri coercitive și cu încălcări ale drepturilor omului. Dezinstituționalizarea necesită o schimbare atent planificată a finanțării, serviciilor și formelor de sprijin, astfel încât oamenii să poată trăi în comunitățile lor. Reflectând această prioritate, OMS va lansa un ghid practic privind dezinstituționalizarea.

Cu ocazia acestei Zile Mondiale a Sănătății Mintale, să trecem de la simpla ascultare la acțiune - și să construim sisteme de sănătate mintală împreună cu persoanele care au experiență directă, nu doar pentru ele.

Știați că?

Implicarea semnificativă nu este încă o practică standard.

Dintre țările care au răspuns la sondajul OMS „Mental Health Atlas 2024” (Atlasul Sănătății Mintale 2024):

- 37% au raportat includerea persoanelor cu experiență trăită în cadrul instruirii privind sănătatea mintală oferite lucrătorilor din asistența medicală primară.

- 45% au raportat o colaborare continuă cu persoane cu experiență trăită și cu grupuri de susținere formate din familii sau îngrijitori, în etapele de planificare, furnizare sau monitorizare a serviciilor de promovare a sănătății mintale, prevenție, tratament și reabilitare.
- 59% au raportat că legislația privind sănătatea mintală a fost elaborată în urma consultării cu persoane cu experiență trăită.
- 80% dintre țările care dețin o politică sau un plan privind sănătatea mintală au raportat că acestea au fost elaborate în urma consultării cu persoane cu experiență trăită.

Experiența trăită poate contribui la creșterea relevanței programelor de sănătate mintală.

Persoanele cu experiență trăită aduc cunoștințe care nu pot fi dobândite exclusiv prin formare profesională sau cercetare. Ele pot identifica obstacole pe care alții le-ar putea trece cu vederea și pot contribui la asigurarea faptului că politicile, serviciile și programele răspund nevoilor și circumstanțelor reale ale oamenilor.

Tranziția către îngrijirea bazată pe comunitate se desfășoară prea lent.

Aproximativ una din zece țări (9%) a realizat pe deplin tranziția de la îngrijirea sănătății mintale în instituții la modele bazate pe comunitate. Aproape jumătate (53%) se află încă în etapele incipiente ale acestei tranziții. De asemenea, aproximativ jumătate (49%) dintre internările raportate în spitalele de psihiatrie sunt involuntare, iar peste una din cinci spitalizări (23%) durează mai mult de un an. Deinstituționalizarea presupune dezvoltarea unor servicii de calitate și a unui sprijin practic în cadrul comunităților, astfel încât oamenii să poată trăi cu demnitate, să își poată exercita dreptul de a alege și să rămână conectați la familiile și comunitățile lor.

Astfel, în cadrul spitalelor, se pot organiza servicii de psihoterapie, ateliere de ergoterapie și terapie ocupațională pentru ca pacienților să le fie mai ușoară tranziția către viața în comunitate.

