



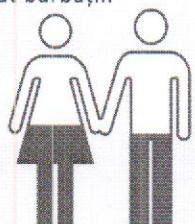
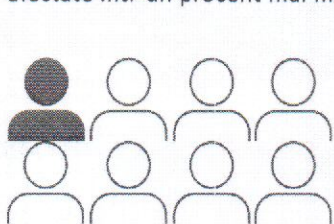
CAMPANIA

„Sănătatea mintală - parte integrantă și esențială a sănătății”

IANUARIE 2023

LA NIVEL GLOBAL

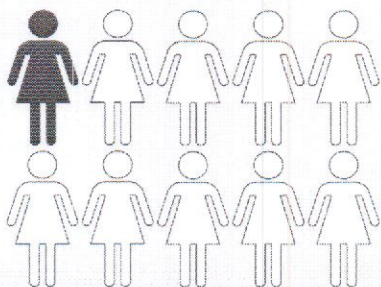
1 din 8 persoane suferă de o tulburare mintală, femeile fiind afectate într-un procent mai mare decât bărbații.¹



52.4% 47.6%

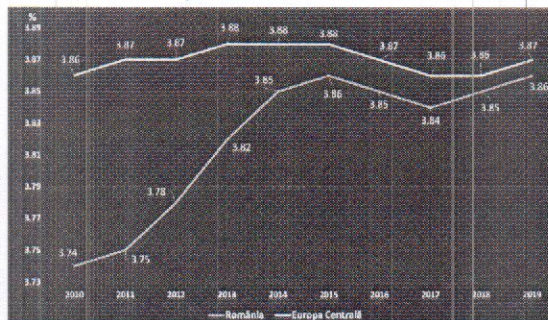
1 din 10 femei suferă de depresie postnatală în primul an după naștere.

1 din 1000 de femei dezvoltă o afecțiune mai gravă numită psihoză postpartum.²



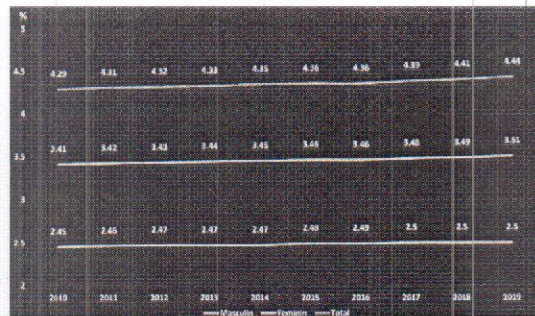
Comparând datele din România și Europa Centrală se observă că nr. total de cazuri de anxietate a fost în creștere în perioada 2010-2019, pornind de la o rată a prevalenței mult mai mică comparativ Europa Centrală și atingând aproape același nivel în anul 2019.

Prevalența anxietății % comparativ România-Europa Centrală, în perioada 2010-2019³



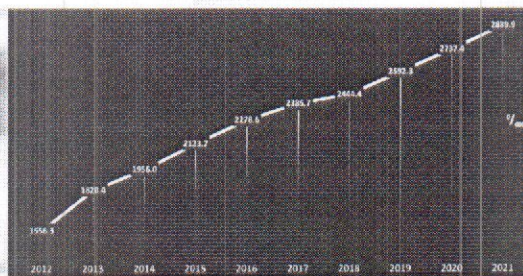
În perioada 2010-2019, prevalența depresiei în România, pe genuri înregistrează un platou aproximativ, la femei aproape dublu față de bărbați.

Prevalența depresiei (%) în România, pe genuri, în perioada 2010-2019³



Prevalența tulburărilor mintale și de comportament în România a crescut constant în ultimii 10 ani, astfel de la valoarea de 1566,3‰ de locuitori în anul 2012 a ajuns la o valoare aproape dublă de 2889,9‰ de locuitori, în anul 2021.

Prevalența (rate la ‰ de locuitori) tulburărilor mintale și de comportament (cod ICD 10 F00-F99), în România, în perioada 2012-2021⁴



¹World Mental Health for All. Transforming mental health for all
²https://www.webmd.com/depression/guide/postpartum-depression#091e9c5e8d0088a1-1-1
³https://vizhub.healthdata.org/gbd-compare/
⁴INSP-CNSSP





CAMPANIA

„Sănătatea mintală - parte integrantă și esențială a sănătății”

IANUARIE 2023

10 metode de gestionare a depresiei perinatale:

- Recunoașteți simptomele de depresie perinatală și cereți ajutor!
- Vorbiți despre sentimentele dumneavoastră cu un prieten, membru al familiei, medic sau moașă!
- Faceți activitate fizică! Vă poate îmbunătăți starea de spirit și vă poate ajuta să dormiți.
- Alegeți să aveți o dietă sănătoasă, cu mese regulate!
- Participați la cursuri prenatale pentru a cunoaște și alte gravide!
- Nu vă comparați cu alte femei însărcinate! Fiecare experimentează sarcina în moduri diferite.
- Nu fumați, nu consumați alcool, sau droguri în perioada sarcinii! Acestea pot afecta creșterea și dezvoltarea copilului.
- Apelați la profesioniștii din domeniul sănătății pentru a vă asculta și a vă sprijini!
- Puteți primi îndrumare către servicii de sănătate mintală perinatală sau alt suport emoțional.
- Informați-vă din ghiduri de specialitate și bucurați-vă de o sarcină așa cum vă doriți!



MINISTERUL SĂNĂTĂȚII



INSTITUTUL NAȚIONAL

CNSBN

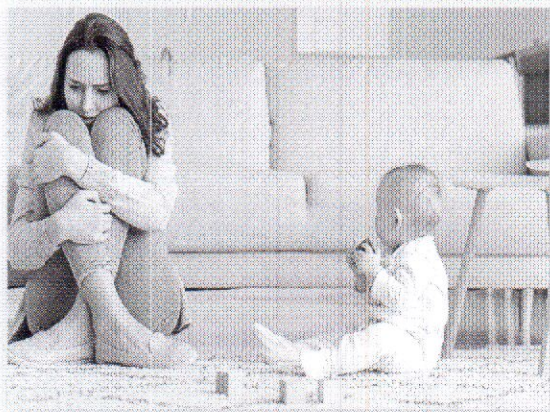
CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVECHERE



CENTRUL REGIONAL DE

Semne și simptome de depresie postpartum:

- Insomnii;
- Schimbări ale apetitului;
- Oboseală severă;
- Scăderea libidoului;
- Schimbări frecvente de dispoziție;
- Lipsa de interes față de copil;
- Plâns ușor aproape tot timpul, adesea fără motiv;
- Mânie severă;
- Pierderea plăcerii pentru orice activitate;
- Sentimente de inutilitate, deznădejde și neputință;
- Gânduri de moarte sau sinucidere;
- Gânduri de a răni pe altcineva;
- Probleme de concentrare sau de luare a deciziilor.



Material realizat în cadrul subprogramului de evaluare și promovare a sănătății și educație pentru sănătate al Ministerului Sănătății -pentru distribuție gratuită-

CAMPANIA

„Sănătatea mintală - parte integrantă și esențială a sănătății”

IANUARIE 2023



Ce este depresia postpartum?

Depresia postpartum (PPD) este o combinație complexă de modificări fizice, emoționale și comportamentale care au loc la unele femei după naștere. Este o formă de depresie majoră care debutează în decurs de 4 săptămâni după naștere. Diagnosticul depresiei postpartum se bazează nu numai pe perioada de timp dintre naștere și debut, ci și pe severitatea depresiei.

Depresia postpartum este legată de schimbările chimice, sociale și psihologice care au loc la nașterea unui copil. Nivelurile de estrogen și progesteron, hormonii reproductivi feminini, cresc de zece ori în timpul sarcinii. Apoi, aceștia scad brusc după naștere.

- Aproximativ 1 din 10 femei va dezvoltă o formă de depresie mai severă și de lungă durată după naștere.
- Aproximativ 1 din 1000 de femei dezvoltă o afecțiune mai gravă, numită psihoză postpartum.
- 1 din 10 proaspetți tați suferă de depresie în timpul anului în care se naște copilul lor.



MINISTERUL SĂNĂȚII



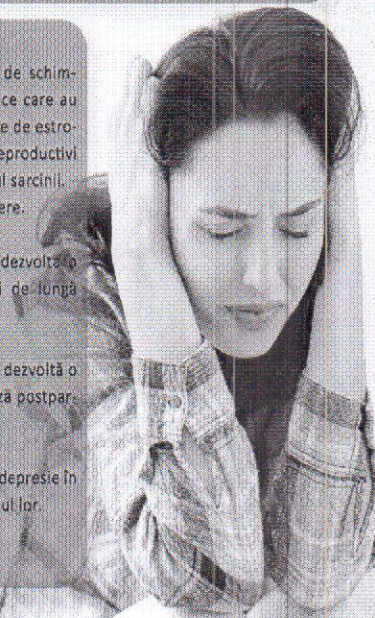
INSTITUTUL NAȚIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ

CNSBN

CENTRUL NAȚIONAL DE SUPRAVEGHIERE A BOLILOR TRANSMISIBILE



CENTRUL REGIONAL DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ JUDEȚUL MUREȘ



Cauzele și factorii de risc ai depresiei postpartum:

- Istoric de depresie înainte de a rămâne gravidă sau în timpul sarcinii;
- Vârsta la momentul sarcinii (cu cât femeia este mai tânără, cu atât șansele de a suferi de depresie postpartum sunt mai mari);
- Numărul copiilor (cu cât sunt mai mulți copii, cu atât este mai probabil să se dezvolte depresie la o sarcină ulterioară);
- Istoricul familial de tulburări de dispoziție;
- Nașterea gemenilor;
- Singurătatea, Sprijinul social limitat;
- Conflictele conjugale;
- Unele scăderi hormonale (ex. Scădere bruscă a nivelului de estrogen, progesteron sau hormoni produși de glanda tiroidă);
- Lipsa unui somn odihnitor;
- Anxietatea legată de capacitatea de a avea grijă de noul-născut;
- Imaginea de sine scăzută.



Prevenirea depresiei postpartum:

- Dacă aveți antecedente de depresie, spuneți medicului dumneavoastră de îndată ce aflați că sunteți gravidă sau dacă intenționați să rămâneți gravidă.
- În timpul sarcinii, medicul dumneavoastră vă poate monitoriza simptomele.
- Puteți gestiona simptomele depresiei ușoare cu ajutorul grupurilor de sprijin, consiliere sau alte terapii. Medicul dumneavoastră vă poate prescrie medicamente, chiar și atunci când sunteți gravidă.
- După ce copilul se naște, medicul dumneavoastră vă poate recomanda un control postpartum precoce pentru a căuta simptomele depresiei și dacă ele există să începeți cât mai devreme tratamentul. Dacă aveți antecedente de depresie postpartum, medicul dumneavoastră vă poate recomanda tratament imediat după naștere.



Cereți ajutorul atunci când aveți nevoie!

- Faceți exerciții fizice sau plimbări!
- Urmați o dietă potrivită, evitați alcoolul și cafeina!
- Implicați-vă partenerul în activitățile zilnice de îngrijirea copilului!
- Păstrați legătura cu familia și prietenii și nu vă izolați!
- Limitați numărul vizitatorilor acasă!
- Dormiți sau odihniți-vă atunci când copilul doarme!