



**DIRECȚIA DE SĂNĂȚATE PUBLICĂ A JUDEȚULUI TIMIȘOARA**  
**300029 TIMIȘOARA, STR. LENAU NR.10**  
**TEL: 0256 494680 FAX: 0256-494667**  
**CUI 11292024**

**Nr. operator de date cu caracter personal-34022**  
**e-mail [dspj.timis@dsptimis.ro](mailto:dspj.timis@dsptimis.ro)**

**Compartimentul de Evaluare și Promovarea Sănătății**  
**300226 Timișoara, bd. V. Babe nr. 18**  
**Tel: 0256-272750 Fax: 0256-272755**  
**e-mail [promovaretm@yahoo.com](mailto:promovaretm@yahoo.com)**

## COMUNICAT DE PRES

Sănătatea mintală este importantă nu doar pentru noi, ca persoane, ci și pentru creșterea economică și dezvoltarea socială a Europei, având un impact major asupra acestor priorități politice ale UE.

Sănătatea mintală reprezintă o componentă fundamentală a sănătății individuale și este o parte esențială a vieții noastre, desemnând generic modul în care oamenii se înfăptuiesc și se integrează în familie, la serviciu sau în comunitate cu semenii lor. Sănătatea psihică poate fi definită în termeni generali drept capacitatea individului de a menține echilibrul între funcțiile intelectuale și afective și de a se integra cu succes în viața socială. Atunci când auzim expresia sănătate mintală majoritatea oamenilor se gândesc la boli mintale. Dar, sănătatea mintală înseamnă mult mai mult decât absența bolii psihice. Tulburările mintale sunt de departe principala cauză a bolilor cronice care afectează populația Europei.

**Scopul campaniei:** scăderea morbidității datorită bolilor psihice și ameliorarea parametrilor de sănătate mintală la nivelul populației.

### **Mesajele cheie ale campaniei:**

- Nu există sănătate fără sănătate mintală;
- Schimbă-ți modul în care privești sănătatea mintală. Ea contează pentru fiecare dintre noi. 1 din 5 persoane suferă de o tulburare mintală și tu poți fi printre ei.
- Printre factorii de risc se numără: stilul de viață, mediul de muncă sau mediul în care trăiești, moștenirea genetică.
- Nu ignora semne precum: somnolența sau insomnia, gânduri obsesive, fuga de idei, schimbarea apetitului, izolarea sau lipsa de preocupare sau interes, furia sau iritabilitatea.

**Toată lumea trebuie să se implice, pentru a promova sănătatea mintală!**

Contact: Compartiment de Evaluare și Promovarea Sănătății Timișoara