



**EU-PROMENS**

# Formare avansată

**ABORDAREA MULTIDISCIPLINARĂ A SĂNĂTĂȚII MINTALE**

# Bine ați venit!

Vom petrece această zi împreună, lucrând la abordarea multidisciplinară a sănătății mintale. Scopul acestei formări este de a promova o abordare multidisciplinară a sprijinului pentru sănătatea mintală prin dotarea cu competențele și cunoștințele necesare pentru a colabora eficient între sectoare.

Formarea urmărește să promoveze o înțelegere comună a sănătății mintale, să îmbunătățească munca în echipă și să consolideze capacitatea de îngrijire integrată, centrată pe persoană, care abordează problemele de sănătate mintală în mod holistic.

Acest program de formare își propune să creeze o rețea coerentă și multidisciplinară de profesioniști care pot lucra împreună în mod eficient pentru a oferi îngrijiri de sănătate mintală complete, centrate pe persoană, care îmbunătățesc rezultatele pentru indivizi și comunități.

---

# Modul avansat 1

**Pregătirea terenului: către o abordare cuprinzătoare a sănătății  
mentale la nivelul UE**

# Despre EU-PROMENS



**EU-PROMENS - Programul european pentru schimburi, rețele și competențe în domeniul sănătății mintale** este un program de consolidare a capacităților în domeniul sănătății mintale, finanțat de programul EU4Health și va fi implementat de consorțiul proiectului (GFA Consulting Group GmbH, Trimbos Instituut și Mental Health Europe) între ianuarie 2024 și decembrie 2026.

Acesta va spori și va îmbunătăți capacitatea profesioniștilor din domeniul sănătății din întreaga Europă în domeniul sănătății mintale. Programul pune în aplicare inițiativa emblematică 15 „Inițiativă pentru profesioniști mai mulți și mai bine pregătiți în UE” din Comunicarea Comisiei privind o abordare globală a sănătății mintale.



# Despre EU-PROMENS



- EU-PROMENS acoperă 27 de state membre ale UE, Norvegia, Islanda și Ucraina.

## Obiective principale:

- Consolidarea și îmbunătățirea capacităților profesioniștilor din întreaga Europă care lucrează în domeniul sănătății mintale.
- Promovarea unei abordări orientate spre prevenire și cuprinzătoare a sănătății mintale ca prioritate de sănătate publică în toate etapele vieții și în diverse medii.
- Promovarea colaborării multidisciplinare între sectoare, inclusiv sănătate, educație, asistență socială și justiție.
- Sprijinirea profesioniștilor care lucrează cu grupuri aflate în situații vulnerabile prin consolidarea capacităților adaptate, bazate pe dovezi.

## Activități principale:

### 1. Program de formare multidisciplinară

- Conceperea și punerea în aplicare a unui program de formare în domeniul sănătății mintale în 6 centre UE-PROMENS și extinderea la celelalte 24 țări.

### 2. Program de schimb

- Conceperea și punerea în aplicare a schimburilor profesionale în 6 centre EU-PROMENS pentru a împărtăși cele mai bune practici și pentru a promova abordări de îngrijire bazate pe colaborare.

### 3. Elaborarea unui set de instrumente

- Crearea unui plan european pentru consolidarea capacității multidisciplinare în domeniul sănătății mintale, cu recomandări practice, bazate pe dovezi.

# Scopul acestei formări multidisciplinare

- Scopul acestui program de instruire este de a promova o abordare multidisciplinară în sprijinul sănătății mintale, oferind profesioniștilor cu experiență diversă competențele necesare pentru a colabora eficient între sectoare.
- Formarea urmărește să promoveze o înțelegere comună a sănătății mintale, să îmbunătățească munca în echipă și să consolideze capacitatea de îngrijire integrată, centrată pe persoană, care abordează problemele de sănătate mintală în mod holistic.
- Acest program de formare își propune să creeze o rețea coerentă și multidisciplinară de profesioniști care pot lucra împreună în mod eficient pentru a oferi servicii cuprinzătoare de prevenire și îngrijire a sănătății mintale, centrate pe persoană, care să îmbunătățească rezultatele pentru indivizi și comunități.

# Agenda formării avansate

| Module    | Timp        | Lungimi | Conținut   |
|-----------|-------------|---------|--|
| Avansat 1 | 9:30-11:00  | 45 min  | Prezentări: conținutul formării, formatorii și participanții                                       |
|           |             | 45 min  | Pregătirea cadrului: Către o abordare cuprinzătoare a UE privind sănătatea mintală                 |
| Avansat 2 | 11:30-13:00 | 90 min  | Colaborare multidisciplinară pentru o mai bună promovare/prevenire a sănătății mintale             |
| Avansat 3 | 14:00-15:30 | 90 min  | Colaborare multidisciplinară în domeniul sănătății mintale pentru sprijin, tratament și recuperare |
| Avansat 4 | 16:00-17:30 | 60 min  | Îngrijirea de sine și îngrijirea colegilor/personalului  |
|           |             | 30 min  | Reflecții și rezumatul formării  |

## 1. Extinderea cunoștințelor privind strategiile globale de sănătate mintală

- **Înțelegerea abordării cuprinzătoare a UE privind sănătatea mintală**, alinierea practicilor la standardele și politicile internaționale.
- **Aplicarea strategiilor de promovare a sănătății mintale la nivel sistemic**, integrând cele mai bune practici transectoriale și comunitare în eforturile de prevenire și intervenție timpurie.

## 2. Consolidarea colaborării multidisciplinare în domeniul sănătății mintale

- **Consolidarea colaborării pentru promovarea și prevenirea sănătății mintale**, elaborarea de strategii comune pentru îmbunătățirea bunăstării mintale a comunității.
- **Îmbunătățirea muncii în echipă transectoriale în ceea ce privește sprijinul, tratamentul și recuperarea în domeniul sănătății mintale**, asigurând abordări integrate și centrate pe persoană.
- **Elaborarea de planuri de acțiune pentru colaborarea continuă și dezvoltarea profesională**, promovând o abordare multidisciplinară durabilă a sprijinului pentru sănătatea mintală.

## 3. Dezvoltarea abilităților avansate de lucru în echipă și de leadership

- **Îmbunătățirea comunicării în cadrul echipei**, prin asigurarea de schimb de informații eficient și în timp util, cu menținerea, în același timp, a confidențialității și a considerentelor etice.
- **Aplicarea de tehnici de soluționare a conflictelor**, prin abordarea dezacordurilor în mod constructiv în cadrul echipelor pentru îmbunătățirea coordonării serviciilor și a furnizării îngrijirilor.
- **Implicarea în luarea în comun a deciziilor**, lucrând în colaborare cu profesioniștii și persoanele care se confruntă cu provocările probleme de sănătate mintală pentru a dezvolta planuri de intervenție eficiente.
- **Reflectarea asupra colaborării și a îmbunătățirii serviciilor**, identificând succesele și domeniile de dezvoltare în contextul lor profesional și organizațional.

## 4. Consolidarea practicilor de autoîngrijire, reziliență și bunăstare a echipei

- **Punerea în aplicare de strategii de auto-îngrijire**, de gestionare a stresului la locul de muncă și a traumei secundare pentru menținerea rezilienței.
- **Sprijinirea sănătății mintale a colegilor**, prin recunoașterea semnelor de epuizare și promovarea unei culturi a stării de bine la locul de muncă.

# Câteva informații generale:

- Site-ul Comisiei Europene: **Abordare cuprinzătoare a sănătății mintale:**  
abordare holistică a sănătății mintale, bazată pe trei principii directoare
- **Prevenire** adecvată și eficientă
- Acces la **asistență medicală și tratament** în domeniul sănătății mintale de înaltă calitate și la prețuri accesibile
- **Reintegrarea** în societate în timpul recuperării



**EU-PROMENS** pune în aplicare una dintre cele 20 de inițiative emblematice ale Comisiei în cadrul acestei Abordări cuprinzătoare.

Să ne cunoaștem!



# Evaluarea înainte de formare

<https://corneliac.limesurvey.net/933225?lang=en>



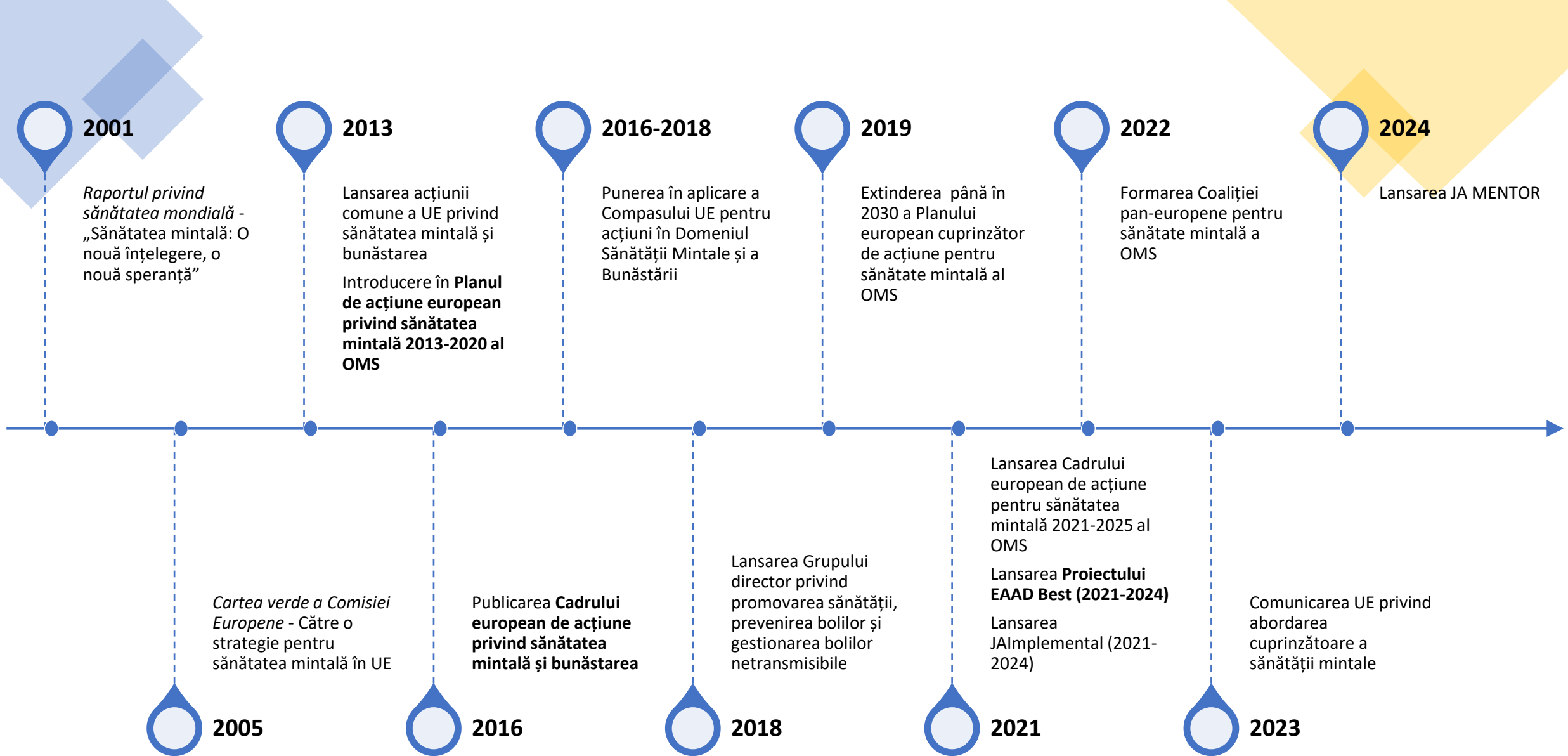
# Înainte de a începe, vă rugăm să vă amintiți:

- Să fiți punctual. Să reveniți rapid din pauze.
- Să vă respectați reciproc.
- Toată lumea este invitată să își împărtășească punctul de vedere, dar nimeni nu este presat să vorbească.
- Atunci când ceilalți împărtășesc experiențe sau puncte de vedere, manifestați o atitudine fără prejudecăți.
- Anunțați facilitatorii cu privire la eventualele dificultăți.
- Întrebările sunt încurajate.
- Păstrați confidențialitatea a tot ceea ce este dezvăluit în cadrul grupului.

Vă mulțumim!

---

# Către o abordare cuprinzătoare a UE în materie de sănătate mintală



# UE Abordare cuprinzătoare a sănătății mintale



Uniunea Europeană se îndreaptă către o abordare cuprinzătoare, care recunoaște sănătatea mintală ca un aspect fundamental al sănătății în general, esențial pentru bunăstarea individuală, productivitatea economică și societățile incluzive.

Această abordare integrează aspectele legate de sănătatea mintală în mai multe domenii de politică, inclusiv:

- Asistență medicală,
- Educație,
- Angajare,
- Digitalizare,
- Mediul înconjurător,
- Planificare urbană și altele.

[https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/promoting-our-european-way-life/european-health-union/comprehensive-approach-mental-health\\_en](https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/promoting-our-european-way-life/european-health-union/comprehensive-approach-mental-health_en)

# UE Abordare cuprinzătoare a sănătății mintale



Prin urmare, abordarea UE va avea un domeniu larg de aplicare și va include eforturi pentru:

## **Integrarea sănătății mintale în toate politicile**

- Inițiativa europeană de consolidare a capacităților în domeniul sănătății mintale

## **Promovarea sănătății mintale, prevenirea și intervenția timpurie pentru problemele de sănătate mintală**

- Inițiativa europeană de prevenire a depresiei și sinuciderii
- Inițiativa Healthier Together - consolidarea componentei privind sănătatea mintală
- Poartă de acces pentru persoanele care se confruntă cu probleme de sănătate mintală
- Codul european pentru sănătate mintală
- Dezvoltarea unui ecosistem comun pentru cercetarea creierului

## **Promovarea sănătății mintale a copiilor și tinerilor**

- Rețea de sănătate mintală pentru copii și tineri
- „Sănătatea copilului 360: set de instrumente de prevenire”
- Tineretul pe primul loc Flagship
- Ecrane sănătoase, tineri sănătoși

[https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/promoting-our-european-way-life/european-health-union/comprehensive-approach-mental-health\\_en](https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/promoting-our-european-way-life/european-health-union/comprehensive-approach-mental-health_en)

# UE Abordare cuprinzătoare a sănătății mintale



## Ajutorarea celor în nevoie

- Protejarea victimelor infracțiunilor
- Cancer mission: platformă pentru tinerii supraviețuitori ai cancerului

## Abordarea riscurilor psihosociale la locul de muncă

- Inițiativă la nivelul UE privind riscurile psihosociale
- Campanii UE la locul de muncă

## Consolidarea sistemelor de sănătate mintală și îmbunătățirea accesului la tratament și îngrijire

- Inițiativă pentru profesioniști mai mulți și mai bine pregătiți în UE
- Sprijin tehnic pentru reforme în domeniul sănătății mintale în mai multe sectoare
- Colectarea de date privind sănătatea mintală

## Depășirea stigmatizării

- Combaterea stigmatizării și a discriminării

## Promovarea sănătății mintale la nivel mondial

- Sprijin pentru sănătatea mintală a persoanelor strămutate și afectate din Ucraina
- Sprijinirea diseminării pachetului minim de servicii privind sănătatea mintală și asistența psihosocială (MHPSS) al Comitetului permanent inter-agenții

[https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/promoting-our-european-way-life/european-health-union/comprehensive-approach-mental-health\\_en](https://commission.europa.eu/strategy-and-policy/priorities-2019-2024/promoting-our-european-way-life/european-health-union/comprehensive-approach-mental-health_en)

Sănătate

Sănătate  
mentală

Asistență socială

Competențe  
intersectoriale în  
domeniul sănătății  
mentale

Justiție și detenție  
juvenilă

Altele  
(non-MH)

Educație

# Cadrul de competențe intersectoriale în domeniul sănătății mintale

**III. Competențe de colaborare în echipă multidisciplinară**

- Necesari pentru profesioniștii care lucrează în cadrul echipelor dedicate sănătății mintale.
- Accentuează munca în echipă, coordonarea și abordările integrate de îngrijire

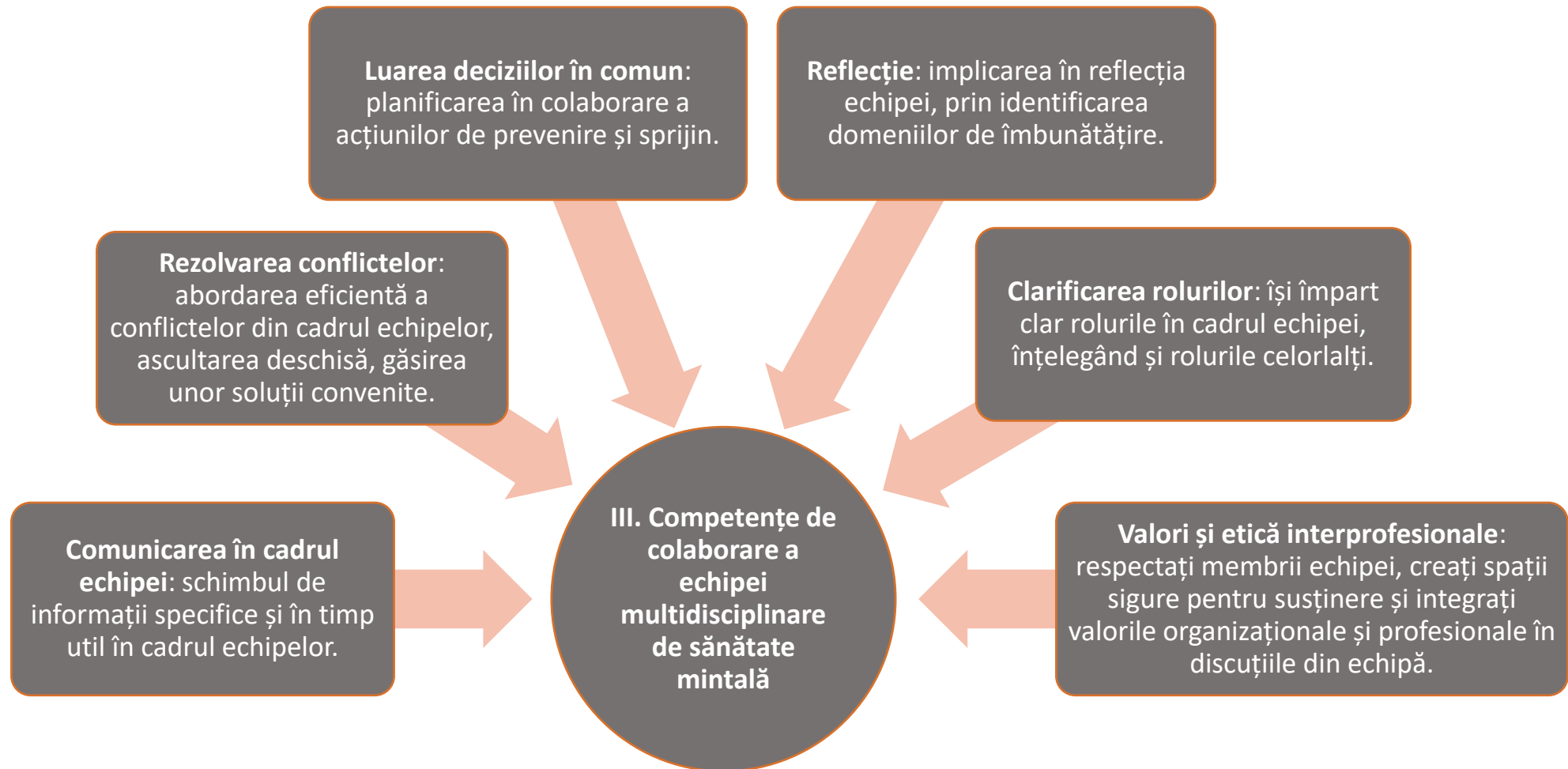
**II. Colaborare și comunicare intersectorială în domeniul sănătății mintale**

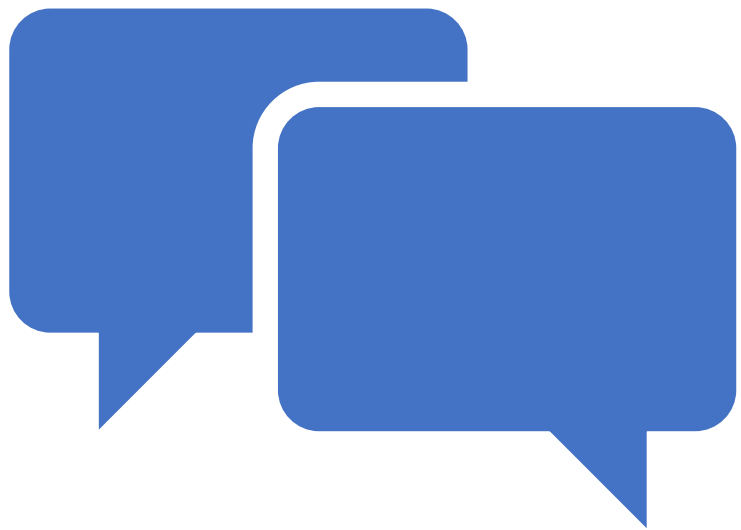
- Esențial pentru profesioniștii din sectoarele cu impact asupra sănătății mintale (de exemplu, educație, servicii sociale, asistență medicală).
- Se concentrează pe comunicarea și colaborarea eficientă în contexte de sănătate mintală.

**I. Competențe fundamentale în domeniul sănătății mintale**

- Relevant pentru toți profesioniștii, chiar dacă nu sunt specializați în sănătatea mintală.
- Acoperă cunoștințele și abilitățile de bază pentru susținerea bunăstării mentale.

# Cadrul de competențe intersectoriale în domeniul sănătății mintale





Să discutăm

- *Care sunt principalele provocări legate de sănătatea mintală pe care le observați în țara / comunitatea dumneavoastră?*
- *Cât de cuprinzătoare este abordarea dvs. cu privire la sănătatea mintală în practică?*
- *Cum pot fi abordate provocările?*
- *Care sunt problemele legate de educația/formarea în domeniul sănătății mintale pentru diferiți profesioniști (asistenți sociali, profesori, profesioniști din domeniul sănătății mintale, lucrători din domeniul justiției/ detenției juvenile și alții)?*

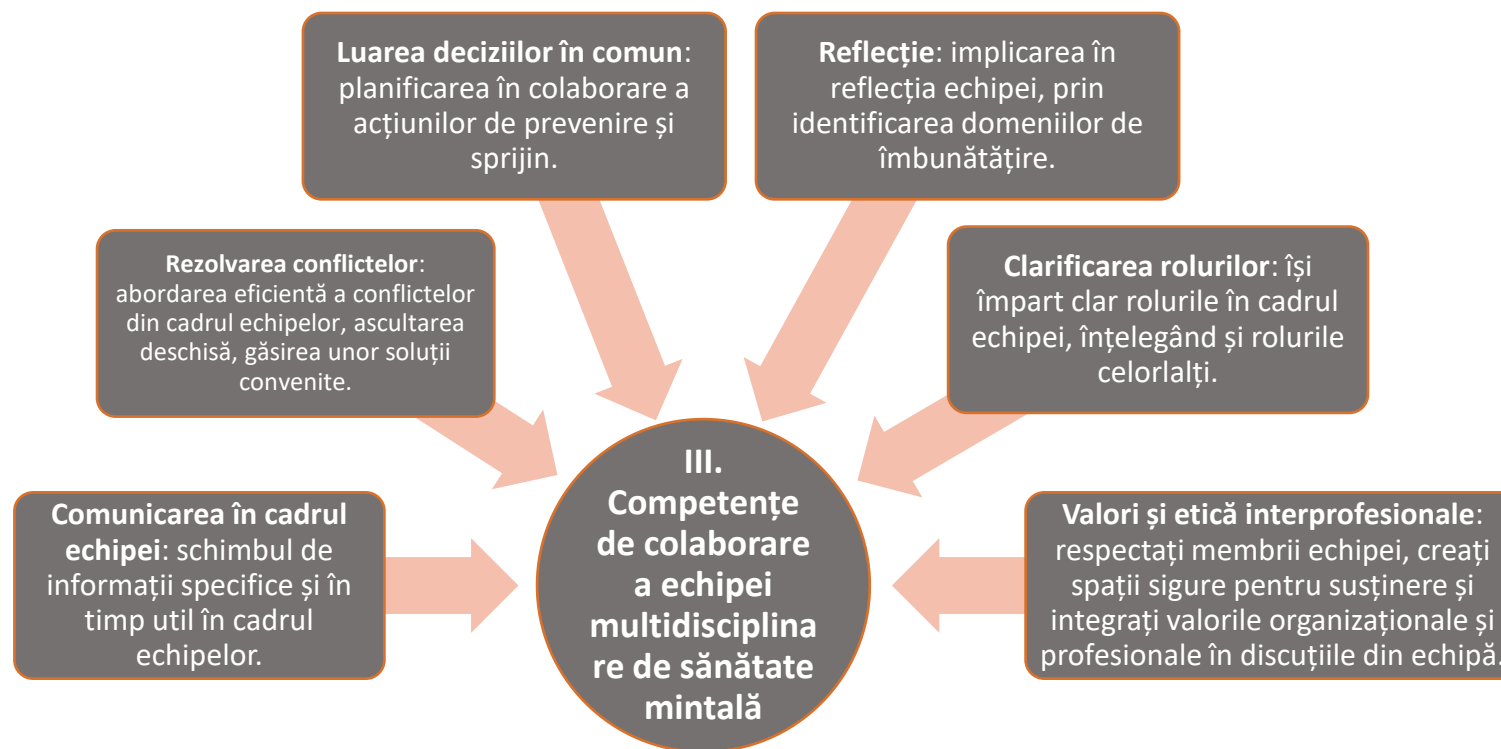
---

# Modul avansat 2

**Colaborarea multidisciplinară pentru promovarea sănătății  
mentale și prevenirea problemelor de sănătate mintală**

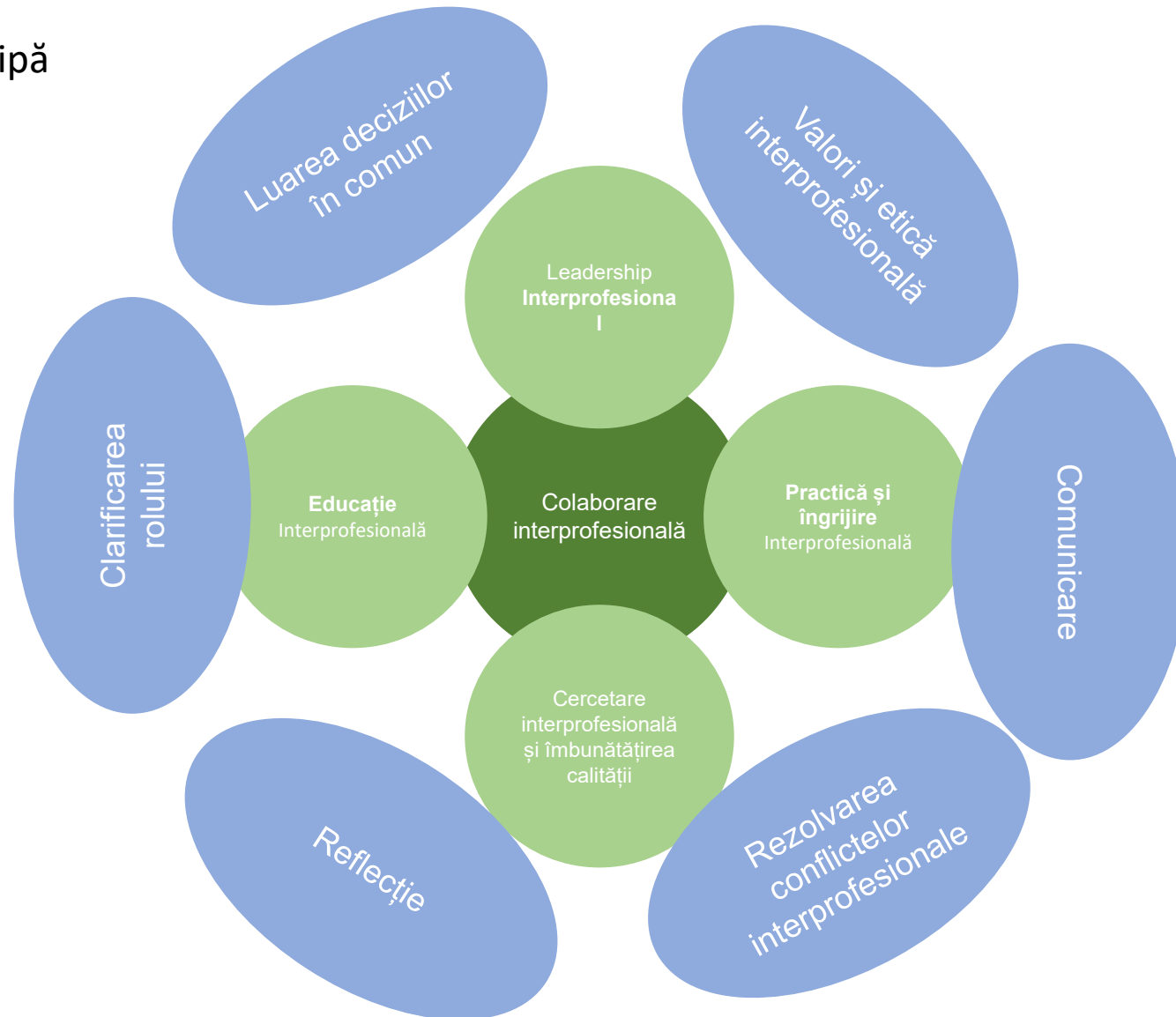
# Colaborare multidisciplinară pentru o mai bună promovare/prevenire a sănătății mintale

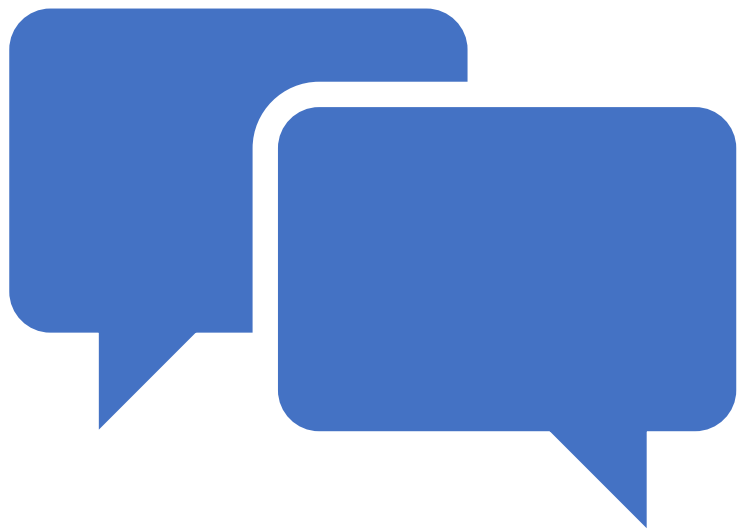
- **Competențe de colaborare în echipe multidisciplinare de sănătate mintală** - colaborarea cu diferiți profesioniști în cadrul unor echipe multidisciplinare sau servicii/organizații/sectoare.



Piramida competențelor transectoriale în domeniul sănătății mintale

Cadrul Sunnybrook al  
competențelor de bază  
pentru colaborarea  
interprofesională în echipă





Să discutăm

- *Este ceva obișnuit ca profesioniștii să lucreze în echipe multidisciplinare?*
- *Care este componența lor?*
- *Vă puteți imagina diferite tipuri de echipe multidisciplinare?*
- *La nivel de serviciu/comunitate/național?*
- *Cum pot sprijini echipe multidisciplinare o mai bună promovare și prevenire a sănătății mintale?*

## Discuții despre sănătatea mintală

- Educație comunitară privind sănătatea mintală
- Reducerea stigmatizării, a discriminării și a excluziunii sociale
- Implicarea persoanelor cu probleme de sănătate mintală și a familiilor acestora

## Promovarea și prevenirea sănătății mintale

- Stiluri de viață sănătoase
- Abilități de viață
- Consolidarea abilităților de îngrijire
- Prevenirea suicidului
- Prevenirea consumului de substanțe
- Autoîngrijire pentru furnizorii comunitari

## Srijin pentru persoanele cu afecțiuni mintale

- Promovarea drepturilor omului
- Identificarea condițiilor de sănătate mintală
- Angajarea și construirea de relații
- Furnizarea de intervenții psihologice
- Recomandare pentru îngrijiri și servicii suplimentare
- Sprijinirea îngrijitorilor și a familiilor

## Recuperare și reabilitare

- Monitorizare în comunitate
- Sprijin profesional, educațional și pentru locuințe
- Recuperare socială și conectare
- Autogestionare și sprijin reciproc



<https://www.who.int/publications/i/item/the-mhgap-community-toolkit-field-test-version>

# Să exersăm

---

Vă veți familiariza cu cazul.

Apoi veți avea timp să faceți brainstorming cu privire la activitățile de colaborare multidisciplinară la nivel de serviciu/comunitate/național pentru o mai bună promovare și prevenire a sănătății mintale.

După aceea, veți avea posibilitatea să prezentați și să discutați.



## EU-PROMENS

- Dl Ștefan, un fost muncitor în construcții în vârstă de 46 ani, este șomer de peste un an după ce a suferit o leziune la spate care îl împiedică să se întoarcă la munca fizică. El locuiește într-un apartament mic, închiriat, într-un cartier cu venituri mici. Singurul său venit este o alocație modestă de invaliditate, care abia ajunge pentru a acoperi chiria și cheltuielile de trai de bază. Datoriile din facturile medicale neplătite și cheltuielile zilnice continuă să se acumuleze, lăsându-l pe Ștefan copleșit și fără speranță. Problemele financiare ale lui Ștefan au dus la pierderea mașinii sale, ceea ce i-a îngreunat accesul la serviciile medicale sau participarea la interviuri de angajare. Adesea sare peste mese pentru a economisi bani și evită să contacteze prietenii sau familia de rușine. Recent, a început să uite întâlnirile, să rătăcească obiecte și să se simtă dezorientat în locuri familiare. Somnul său este neregulat, iar el raportează oboseală constantă. Ștefan se simte blocat în situația sa, exprimând frecvent sentimente de eșec și izolare.

### Întrebări de reflecție:

1. Care sunt **întrebările de validare** pentru a crea un mediu sigur în care Ștefan să vorbească deschis fără să se simtă judecat sau respins?
2. În ce constă **ascultarea autentică** pentru a crea un mediu sigur în care Ștefan să vorbească deschis fără să se simtă judecat sau respins?
3. Ce semne din cuvintele și comportamentul lui Ștefan ar putea indica o problemă mai profundă de sănătate mintală sau un risc de autovătămare?
4. Ce intervenții mici, bazate pe dovezi (de exemplu, planificarea activităților, activarea comportamentală, abordări scurte de rezolvare a problemelor) l-ar putea ajuta pe Ștefan să recâștige un sens al structurii ?

Să  
prezentăm





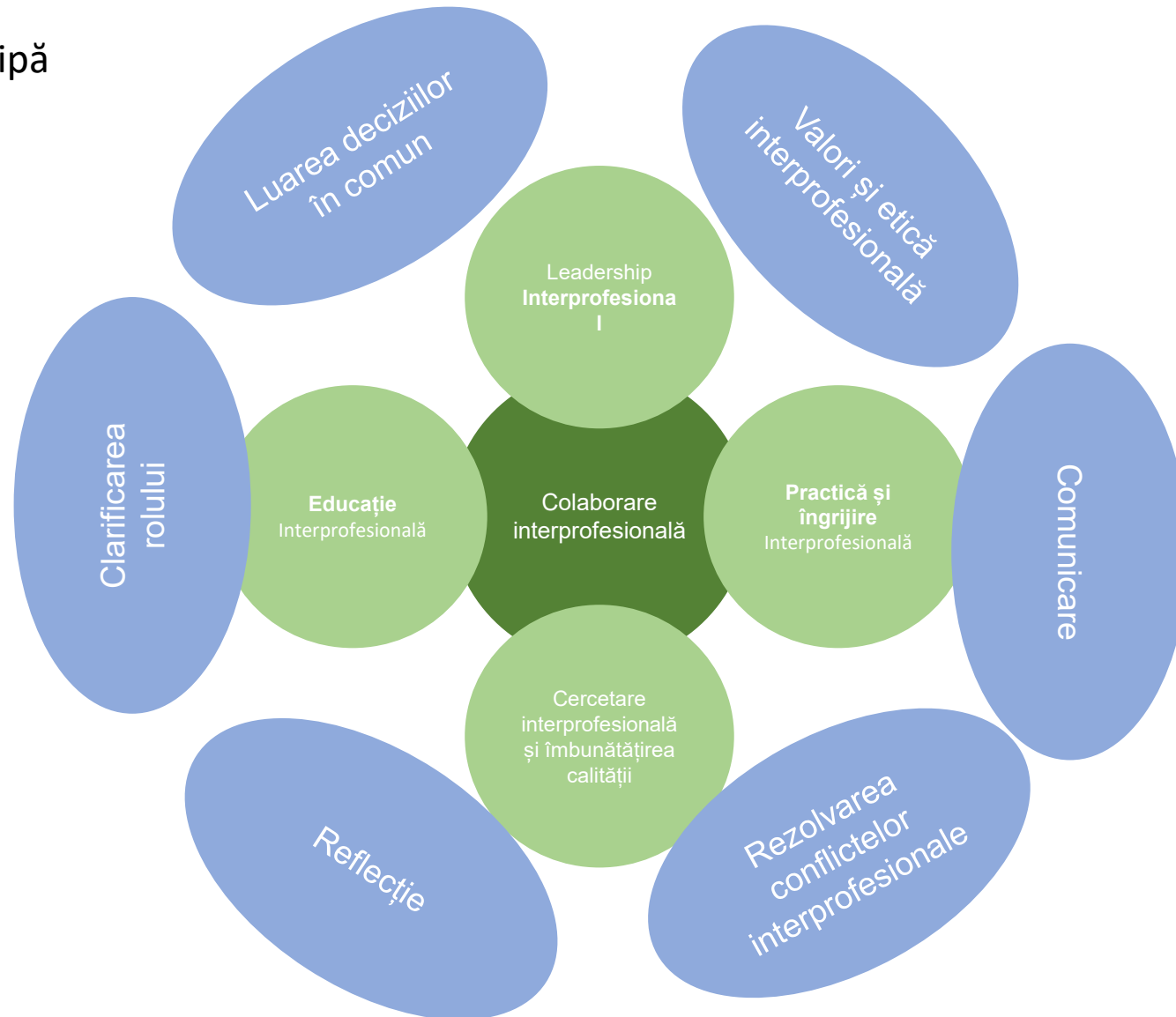
Să reflectăm puțin

---

# Modul avansat 3

**Colaborare multidisciplinară în domeniul sănătății mintale  
pentru sprijin, tratament și recuperare**

Cadrul Sunnybrook al  
competențelor de bază  
pentru colaborarea  
interprofesională în echipă



## Discuții despre sănătatea mintală

- Educație comunitară privind sănătatea mintală
- Reducerea stigmatizării, a discriminării și a excluziunii sociale
- Implicarea persoanelor cu probleme de sănătate mintală și a familiilor acestora

## Promovarea și prevenirea sănătății mintale

- Stiluri de viață sănătoase
- Abilități de viață
- Consolidarea abilităților de îngrijire
- Prevenirea suicidului
- Prevenirea consumului de substanțe
- Autoîngrijire pentru furnizorii comunitari

## Sprijin pentru persoanele cu afecțiuni mintale

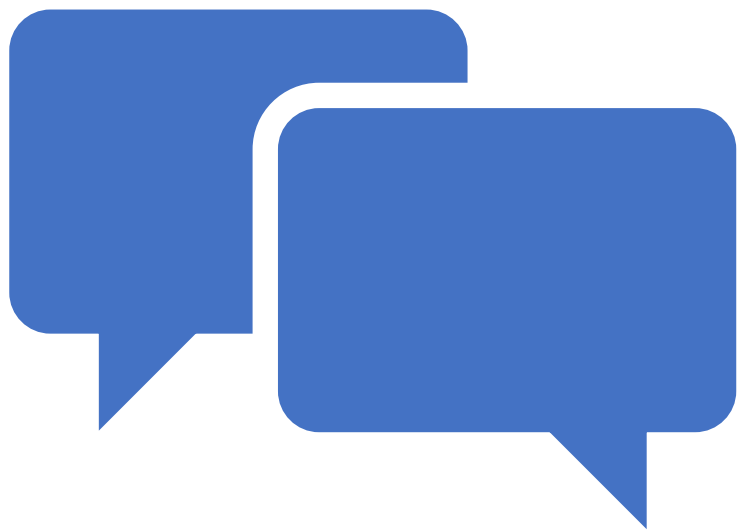
- Promovarea drepturilor omului
- Identificarea condițiilor de sănătate mintală
- Angajarea și construirea de relații
- Furnizarea de intervenții psihologice
- Recomandare pentru îngrijiri și servicii suplimentare
- Sprijinirea îngrijitorilor și a familiilor

## Recuperare și reabilitare

- Monitorizare în comunitate
- Sprijin profesional, educațional și pentru locuințe
- Recuperare socială și conectare
- Autogestionare și sprijin reciproc



<https://www.who.int/publications/i/item/the-mhgap-community-toolkit-field-test-version>



Să discutăm

- *Aveți experiență în ceea ce privește activitatea din cadrul echipei multidisciplinare?*
- *Care a fost/este componența lor? Cât de eficientă a fost această componență?*
- *Care sunt barierele pe care le au echipele multidisciplinare?*
- *Există în cursuri de formare pentru echipele multidisciplinare?*

# Să exersăm

---

După ce ați convenit asupra rolurilor, veți modela întâlnirea echipei multidisciplinare și veți crea **Planul de sprijin/recuperare** în colaborare persoana care utilizează suportul serviciului.

Pe parcursul întregului proces, veți fi urmărit de observatori. Ei nu vor interveni, dar vor oferi feedback după aceea.

După ce terminați, vom discuta despre planurile dvs. și despre lecțiile învățate din acest exercițiu.

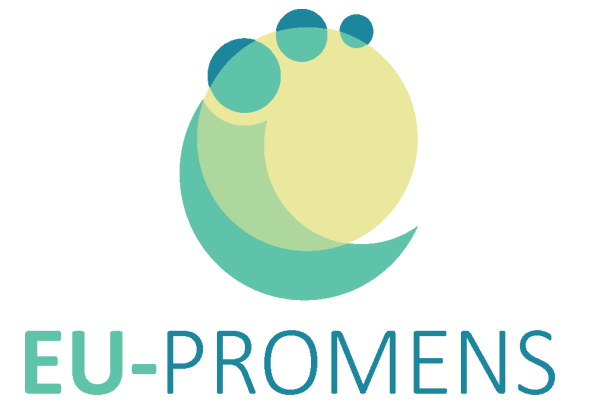


# EU-PROMENS

Ștefan a auzit de serviciile care l-ar putea ajuta - asistență pentru locuințe, consiliere privind datoriile și reabilitare profesională - dar nu știe de unde să înceapă. Prima sa încercare de a cere ajutor s-a încheiat cu un mesaj vocal și niciun apel înapoi. Un prieten i-a sugerat odată o bancă de alimente, dar mândria l-a împiedicat să meargă. Confuzia sa cu privire la cine să ceară ajutor l-a ținut pe loc. Fiecare apel fără răspuns sau fiecare recomandare fără rezultat îl face să fie mai convins că ajutorul de care are nevoie nu există.

Colaborarea/comunicarea cu profesioniști și servicii din afara propriului sector și organizație: Ștefan a căzut prin fisurile sistemelor dezarticulate; medicul său nu știe nimic despre criza sa financiară, iar asistentul său social nu a auzit nimic despre înrăutățirea stării sale de sănătate. Și-a repetat povestea de atâtea ori încât acum o povestește mecanic, fără speranță. Consultațiile medicale se concentrează pe durerile de spate, fără a aborda niciodată anxietatea sau nopțile nedormite. Colectorul său de creanțe știe mai multe despre viața sa decât furnizorii săi de servicii medicale. Deconectarea dintre cei care ar trebui să îl ajute îl face să simtă că nimeni nu vede imaginea de ansamblu.

Să  
prezentăm





Să reflectăm puțin

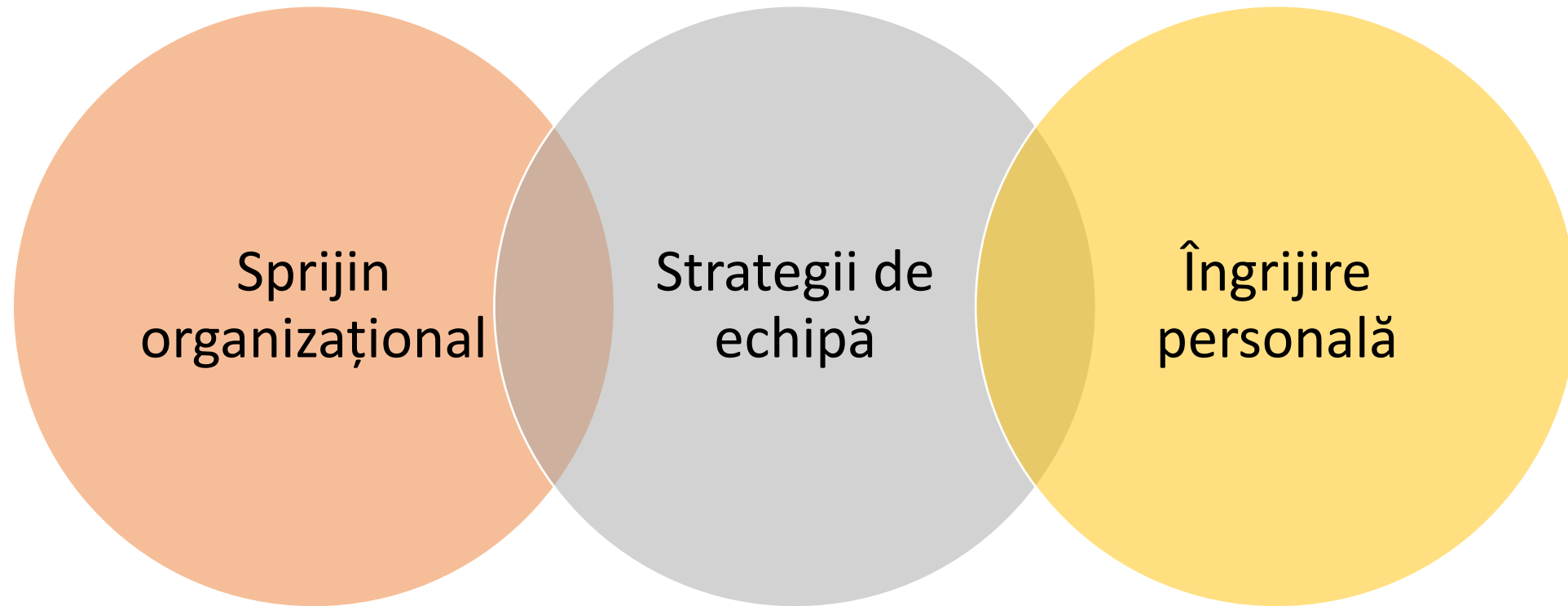
---

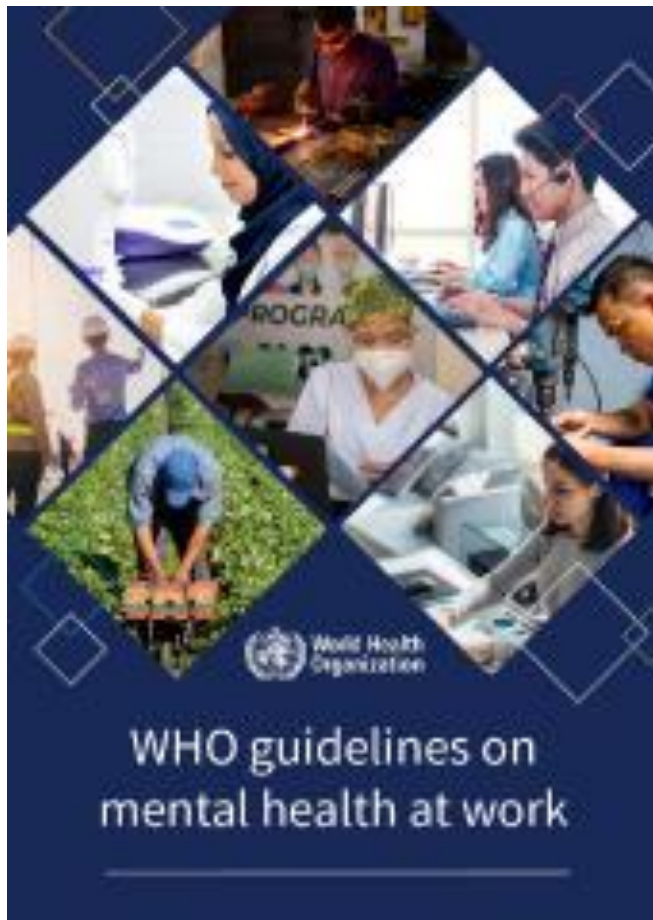
# Modul avansat 4

Îngrijirea de sine și îngrijirea colegilor/personalului

# Domenii de intervenție

---

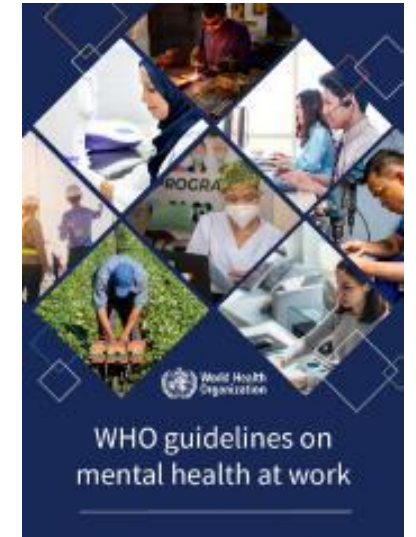




- Recomandări pentru intervenții organizaționale
- Recomandări pentru managerii de formare
- Recomandări pentru formarea lucrătorilor
- Recomandări pentru intervenții individuale
- Recomandări pentru întoarcerea la locul de muncă după absența asociată cu afecțiuni psihice
- Recomandări pentru obținerea unui loc de muncă pentru persoanele care suferă de afecțiuni mintale

# Intervenții organizaționale

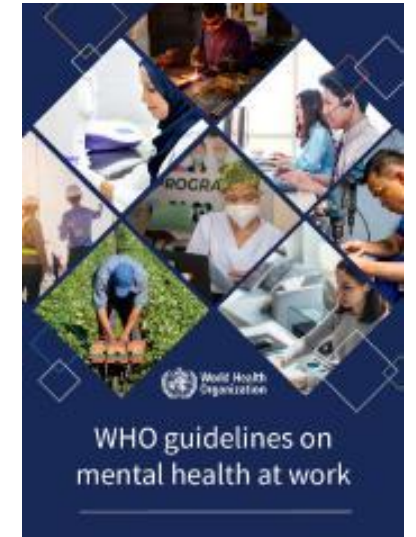
| Intervenții organizaționale universale                        | Intervenții specifice pentru lucrătorii din domeniul sănătății, umanitar și al situațiilor de urgență   | Lucrători cu probleme de sănătate mintală  |
|---|---|--|
| Abordarea riscurilor psihosociale prin abordări participative | Abordarea riscurilor psihosociale prin abordări participative: Ajustarea volumului de muncă, a orarelor și îmbunătățirea comunicării/lucrului în echipă | Adaptări rezonabile la locul de muncă, în conformitate cu principiile drepturilor omului |



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363177/9789240053052-eng.pdf?sequence=1>

# Recomandări de formare

| Formarea managerilor   | Formarea lucrătorilor   |
|--|---|
| <p>Formarea managerilor pentru a sprijini sănătatea mintală a lucrătorilor acestora ar trebui să fie oferită pentru a îmbunătăți cunoștințele, atitudinile și comportamentele managerilor în ceea ce privește sănătatea mintală și pentru a îmbunătăți comportamentele lucrătorilor care caută ajutor.</p> | <p>Formarea lucrătorilor în domeniul alfabetizării și conștientizării privind sănătatea mintală poate fi oferită pentru a îmbunătăți cunoștințele și atitudinile la locul de muncă ale stagiarilor legate de sănătatea mintală, inclusiv atitudinile de stigmatizare.</p> |



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363177/9789240053052-eng.pdf?sequence=1>

# Intervenții individuale

## Intervenții individuale universale

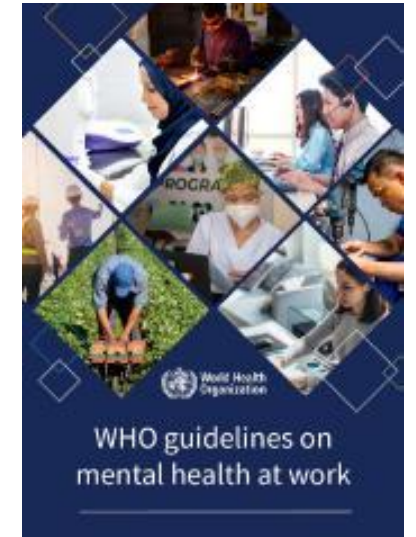
Intervențiile psihosociale universale care vizează dezvoltarea abilităților lucrătorilor în gestionarea stresului - cum ar fi mindfulness sau abordările cognitiv-comportamentale -*pot fi luate în considerare* pentru a promova sănătatea mintală pozitivă, pentru a reduce stresul emoțional și pentru a îmbunătăți eficiența muncii.

Oportunitățile de activitate fizică bazată pe petrecerea timpului liber - cum ar fi antrenamentul de rezistență, antrenamentul de forță, antrenamentul aerobic, mersul pe jos sau yoga -*pot fi luate în considerare* pentru îmbunătățirea sănătății mintale și a capacității de muncă

## Formarea lucrătorilor

Pentru lucrătorii cu probleme emoționale, intervențiile psihosociale - cum ar fi mindfulness, abordările cognitiv-comportamentale sau instruirea pentru rezolvarea problemelor -*pot fi luate în considerare* pentru a reduce simptomele și a îmbunătăți eficiența muncii.

Exercițiile fizice - cum ar fi antrenamentul aerobic și antrenamentul cu greutate -*pot fi luate în considerare* pentru a reduce simptomele de stres emoțional.



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363177/9789240053052-eng.pdf?sequence=1>

| Revenirea la locul de muncă după o absență legată de sănătatea mintală   | Obținerea unui loc de muncă pentru persoanele care trăiesc cu probleme de sănătate mintală  |
|--|---|
| <p>Pentru persoanele care se întorc la muncă după o absență asociată cu afecțiuni psihice:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Opțiunea A:</b> Îngrijire orientată spre locul de muncă <i>plus</i> îngrijiri clinice de sănătate mintală bazate pe dovezi</li> <li>• <b>Opțiunea B:</b> Îngrijire clinică de sănătate mintală bazată <i>exclusiv</i> pe dovezi</li> </ul> <p>Ambele abordări <b>ar trebui să fie luate în considerare</b> pentru a reduce simptomele de sănătate mintală și pentru a scurta durata absenței.</p> | <p>Strategii orientate spre recuperare care sporesc incluziunea profesională și economică - cum ar fi <b>angajarea asistată (augmentată)</b>-ar trebui să fie puse la <b>dispoziție</b> pentru a ajuta persoanele cu afecțiuni psihice grave, inclusiv cu dizabilități psihosociale, să obțină și să mențină un loc de muncă.</p> |



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/363177/9789240053052-eng.pdf?sequence=1>

# Strategii



Sursă: Biblioteca Microsoft

- Alocați zilnic timp pentru a vă relaxa și pentru a reflecta la aspectele pozitive
- Creați un program zilnic sau o rutină pentru a crea o structură
- Stabiliți limite pentru a crea un echilibru între viața profesională și cea privată
- Rămâneți informați, dar limitați timpul petrecut ascultând știrile despre o criză
- Consolidați rețelele de sprijin
- Faceți exerciții fizice sau mișcați-vă corpul zilnic
- Gestionați-vă somnul
- Rămâneți conectat la comunitatea dumneavoastră

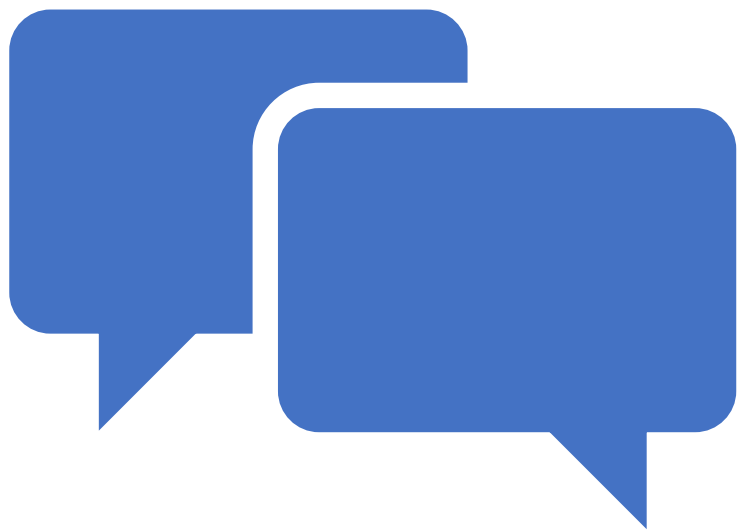
# Îngrijirea de sine și îngrijirea colegilor/personalului

---



**Făcând ceea ce contează în perioade de stres**

vă rugăm să vizitați <https://dwmatters.eu/>



Să discutăm

- *Ce faceți pentru îngrijirea de sine?*
- *Ce face organizația dumneavoastră pentru a vă sprijini?*
- *Ce ați dori ca organizația dumneavoastră să facă pentru a oferi sprijin personalului său?*
- *Există programe naționale / comunitare pentru sănătatea mintală la locul de muncă?*

# Să exersăm

---

Grupul 1 va lucra la modul în care profesioniștii pot avea grijă de ei înșiși. Sarcina este de a avea o listă de instrumente fezabile și practice care sunt ușor de utilizat.

Grupul 2 va lucra la nivel organizațional: cum poate o organizație să își sprijine profesioniștii? Din nou, trebuie să creați strategii fezabile și recomandări practice pentru gestionarea organizațiilor.

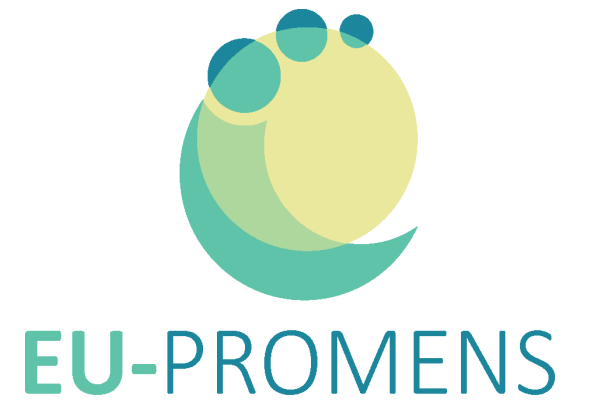
Grupul 3 va lucra la modul în care ne putem sprijini mai mult colegii și cum putem fi mai sensibili și le putem fi alături.

Grupul 4 va lucra la susținerea drepturilor persoanelor: cum putem noi, ca profesioniști, să susținem importanța sănătății noastre mintale și să convingem conducerea și autoritățile să transforme locul de muncă într-un mediu favorabil sănătății mintale?



## EU-PROMENS

Să  
prezentăm





Să reflectăm puțin

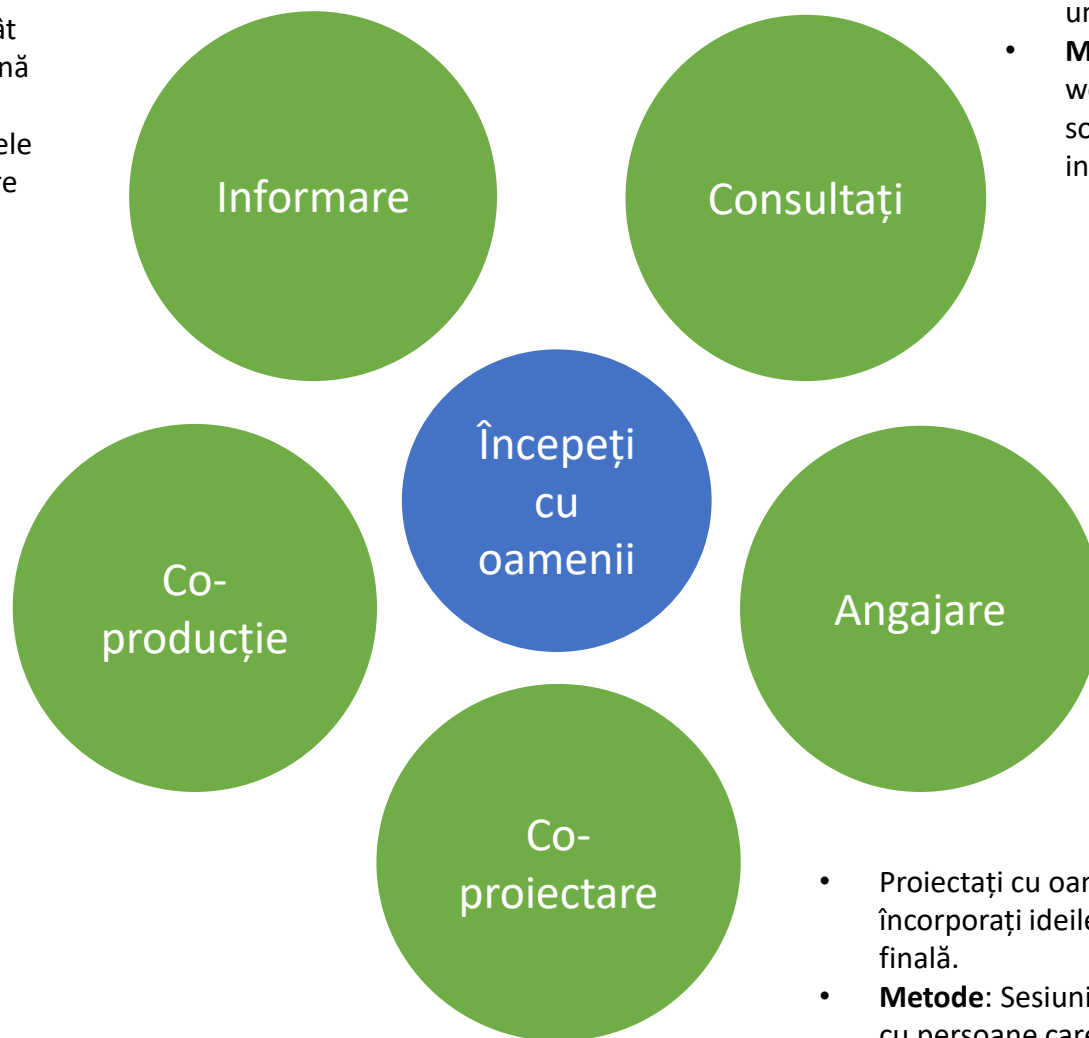
# Cum să vorbim despre sănătatea mintală

- Sensibilizare informală
- Sensibilizare formală:
  - *Ateliere de lucru.*
  - *Forumuri comunitare.*
  - *Pliante sau fișe informative.*
  - *Massmedia: Radio, ziare etc.*
  - *Luați în considerare colaborarea cu alții*
  - *Luați în considerare utilizarea setului de instrumente comunitare mhGAP*



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/328742/9789241516556-eng.pdf?sequence=1>

- Împărtășiți informații despre modificările propuse, astfel încât oamenii să înțeleagă ce înseamnă acestea.
- **Metode:** Scrisori, e-mailuri, rețele de socializare, panouri de afișare în facilitățile comunității locale.



- Cereți opinia oamenilor cu privire la una sau mai multe idei sau opțiuni.
- **Metode:** Consultări publice oficiale, webinare, reuniuni publice, sondaje, grupuri de reflecție, interviuri.

- Parteneriat egal în care persoanele cu experiență trăită și învățată lucrează împreună de la început până la sfârșit.
- **Metode:** Abordări de dezvoltare comunitară, cum ar fi cartografierea activelor, ancheta apreciativă și conversațiile comunitare.

- Ascultați oamenii pentru a înțelege problemele și pentru a discuta idei de schimbare.
- **Metode:** Grupuri de cetățeni, angajament deliberativ, participarea pacienților/publicului la consiliile de decizie, forumuri ale pacienților, grupuri consultative.

- Proiectați cu oamenii și încorporați ideile lor în abordarea finală.
- **Metode:** Sesiuni de co-proiectare cu persoane care au trăit sau au învățat experiența, instrumente de dezvoltare a serviciilor precum co-proiectarea bazată pe experiență.

<https://www.england.nhs.uk/long-read/working-in-partnership-with-people-and-communities-statutory-guidance/#a1-different-ways-of-working-with-people-and-communities>

---

## Reflecție și rezumat

## Evaluare post-formare



<https://corneliac.limesurvey.net/274993?lang=en>

# Feedback Formular (cantitativ)

<https://corneliac.limesurvey.net/869221?lang=en>



# Feedback Formular (calitativ)



<https://corneliac.limesurvey.net/178129?lang=en>

*Vă mulțumim!*

---

[www.eu-promens.eu](http://www.eu-promens.eu)

