



**EU-PROMENS**

# Formare de bază

## **ABORDAREA MULTIDISCIPLINARĂ A SĂNĂTĂȚII MINTALE**



---

# ZIUA 1

# Bine ați venit!

În următoarele câteva zile, vom explora împreună o abordare multidisciplinară a sănătății mintale.

Această formare este concepută pentru a vă oferi abilitățile și cunoștințele necesare pentru a colabora eficient între diferite sectoare, promovând o înțelegere comună a sănătății mintale.

Prin îmbunătățirea muncii în echipă și consolidarea capacității de îngrijire integrată, centrată pe persoană, ne propunem să abordăm problemele de sănătate mintală în mod holistic.

În cele din urmă, acest program urmărește să creeze o rețea multidisciplinară puternică de profesioniști care pot lucra împreună pentru a oferi îngrijire completă și pentru a îmbunătăți rezultatele pentru persoane și comunități.

---

# Modul de bază 1

Introduceri și stabilirea cadrului

**EU-PROMENS** este finanțat de Comisia Europeană (Programul EU4Health) și implementat prin GFA, TRIMBOS și Mental Health Europe



*Ne-am planificat ca în zilele următoare să vă veți simți încurajați de numeroasele aspecte ale sănătății mintale, dobândind cunoștințe și împărtășind experiențe într-un mediu sistemic, incluziv, holistic și sigur*



# Despre EU-PROMENS



**Domeniul de aplicare geografic:** 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.

# Câteva informații generale: de unde vin și încotro se îndreaptă toate acestea...:

- 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.

## Care a fost baza acestei formări multidisciplinare?

Programul european pentru schimburi de rețele și competențe în domeniul sănătății mintale (EU-PROMENS) este un program de consolidare a capacităților în domeniul sănătății mintale prin furnizarea de formare și schimburi între profesioniștii din domeniul sănătății și alți profesioniști.

Una dintre sarcinile secundare ale EU-PROMENS constă în crearea, pilotarea, punerea în aplicare și evaluarea unui program de formare multidisciplinară menit să consolideze competențele în rândul forței de muncă din domeniul sănătății mintale.



# Publicul țintă pentru formare

**Profesioniști din domeniul sănătății** Medici generaliști, asistente medicale, asistenți medicali

**Profesioniști în domeniul asistenței sociale** Profesioniști în domeniul asistenței sociale

**Lucrători din sectorul justiției** Profesioniști din sistemele judiciare, centre de detenție pentru minori, forțe de ordine

**Profesioniști intersectoriali** Persoane care lucrează în contexte comunitare interdisciplinare

**Profesioniști în domeniul sănătății mintale** Psihiatri, psihologi, consilieri, terapeuți

**Lucrători din domeniul educației** Profesori, consilieri școlari, administratori educaționali medii de îngrijire

**Profesioniști nespecializați în domeniul sănătății mintale** Lucrători de sprijin reciproc, voluntari comunitari și alții



## Care este scopul formării multidisciplinare?

**Obiectiv:** Dotarea diverșilor profesioniști cu competențele necesare pentru o colaborare transectorială eficientă.

**Obiective cheie:**

Promovarea unei înțelegeri comune a sănătății mintale în toate disciplinele.

Consolidarea muncii în echipă și a comunicării între profesioniști.

Consolidarea capacității de îngrijire integrată, centrată pe persoană.

Abordarea problemelor de sănătate mintală într-un mod holistic.

**Rezultat:** Crearea unei rețele coerente de profesioniști capabili să ofere servicii complete de prevenire și îngrijire a sănătății mintale, centrate pe persoană, îmbunătățind în cele din urmă rezultatele pentru persoane și comunități.



Mental  
Health  
Europe



Finanțat de  
Uniunea Europeană



Ordinea de zi

#### ZIUA 1

09:30-10:30 – Modulul 1

10:30-10:45- Pauză

10:45-11:45 - Modulul 2 - **Abordarea multidisciplinară, cadrul de competențe transectoriale în domeniul sănătății mintale și rolul de bază al competențelor de suport**

11:45-12:00 - Pauză

12:00- 13:00 - Modulul 3 - **Cunoștințe de sănătate mintală: cum putem înțelege mai bine oamenii din jur**

13:00 -14:00 – Pauză de masă/Networking

14:00-15:00 - Modulul 4 - **Problemele de sănătate mintală și evaluarea riscurilor: cu toții avem un rol de jucat**

15:00-15:15 Pauză

15:15 – 17:00 - **Reflecție și rezumat Ziua 1**

#### ZIUA 2

09:30-10:30 – Modulul 5 - **Navigarea în sistemele mai largi de sprijin și îngrijire**

10:30-10:45- Pauză

10:45-11:45 - Modulul 6 - **Îndrumarea și sprijinirea persoanelor în navigarea prin diferite servicii**

11:45-12:00 - Pauză

12:00- 13:00 - Modulul 7 - **Colaborarea/comunicarea cu profesioniști și servicii din afara propriului sector/organizație**

13:00 -14:00 – Pauză de masă/Networking

14:00-15:00 - Modulul 8 - **Sesiunea finală de reflecție ziua 2**

15:00-15:15 Pauză

15:15 – 17:00 - **Reflecție și rezumat**



Începeți să vă  
cunoașteți!

---





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

Evaluarea înainte de  
formare

# Comunicare



Vă rugăm să semnați și să trimiteți consimțământul pentru fotografiat!

Vă rugăm să acceptați bannerul EU-PROMENS în fotografiile dvs. de grup și să zâmbiți!

Rămâneți în contact cu noi! <https://eu-promens.eu/eu-promens>

**Sunteți bineveniți să răspândiți vestea!** Vă rugăm să folosiți hashtag-urile de mai jos:

***#EUPROMENS #EU4Health***

# Reguli de bază:



Fiți punctuali și reveniți rapid din pauze.



Tratați pe toată lumea cu respect.



Nu ezitați să vă împărtășiți perspectiva, dar nu există nicio presiune pentru a vorbi.



Ascultați cu o minte deschisă și nu judecați.



Informați facilitatorii dacă întâmpinați dificultăți.



Puneți întrebări - curiozitatea este încurajată.



Păstrați confidențialitatea cu privire la ceea ce se împărtășește în cadrul grupului



Propunerile și ideile dumneavoastră...

# Ce este sănătatea mintală?



Mentimetru sau alt instrument

„Sănătatea mintală este o stare de bine mentală care le permite oamenilor să facă față stresurilor vieții, să își valorifice abilitățile, să învețe și să muncească eficient și să contribuie la comunitatea lor.

Sănătatea mintală înseamnă mai mult decât absența tulburărilor mentale. Aceasta există pe un continuum complex, care este experimentat diferit de la o persoană la alta, cu grade variate de dificultate și suferință și cu rezultate sociale și clinice potențiale foarte diferite.”

*Sursă: Organizația Mondială a Sănătății, 2022*

**Sănătatea mintală are o valoare intrinsecă și instrumentală,  
ajutându-ne să ne conectăm, să funcționăm, să facem față și  
să ne dezvoltăm**

**CONECTARE**



**FUNCȚIE**



**GESTIONAȚI**



**DEZVOLTAȚI-  
VĂ  
ARMONIOS**

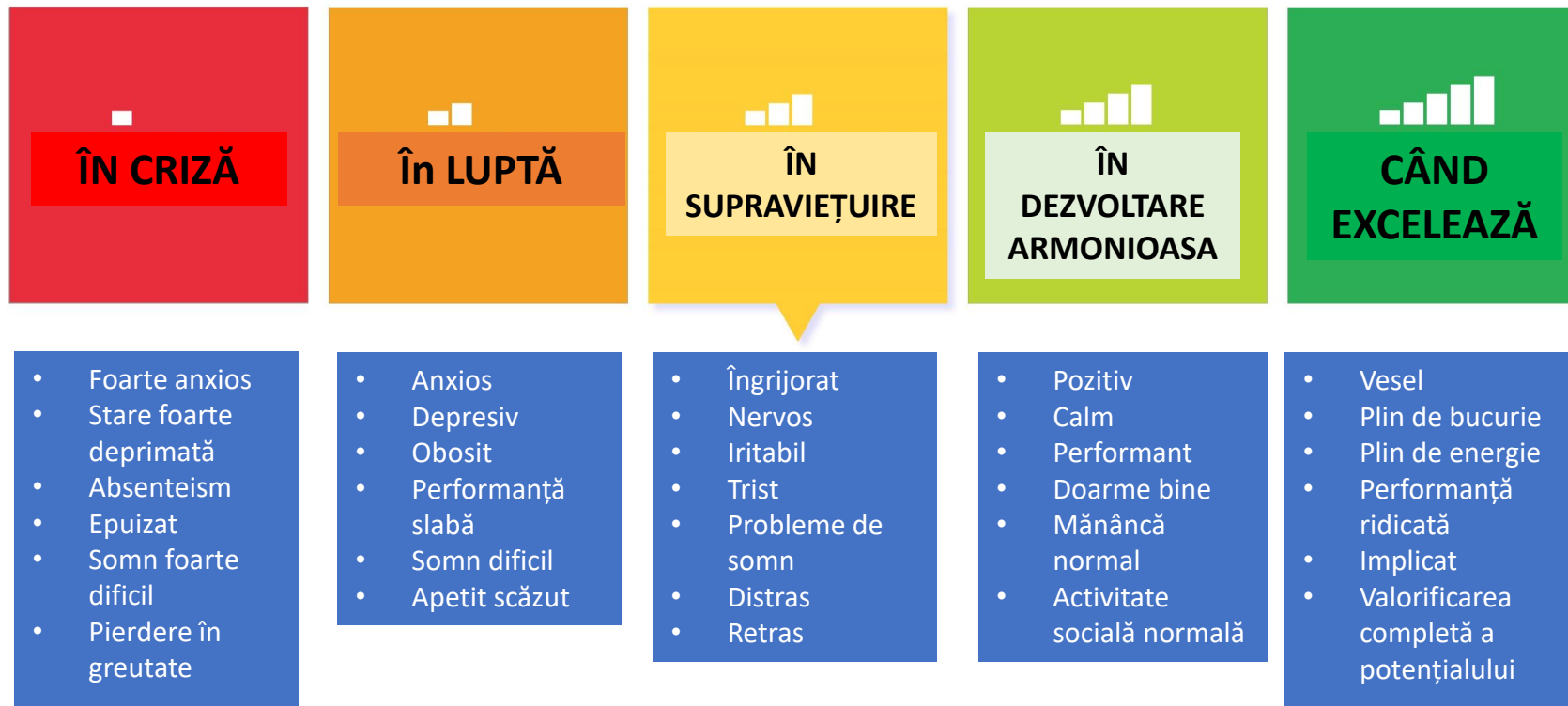
- Creați relații pozitive
- Contribuiți la valoarea comunității
- Obțineți un sentiment de apartenență
- Empatizați cu ceilalți
  
- Gestionați stresul
- Adaptați-vă la schimbare
- Adoptați idei noi
- Faceți alegeri complexe
- Înțelegeți și gestionați emoțiile

- Aplicați abilitățile cognitive
- Obțineți o educație
- Câștigați-vă existența
- Faceți alegeri sănătoase
- Dobândiți noi competențe
  
- Găsiți-vă propriile abilități
- Simțiți-vă bine
- Găsiți un scop în viață
- Gândiți-vă la propria bunăstare și la cea a celorlalți



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

# Modelul continuumului de sănătate mintală





# Relația dintre bunăstarea mentală și simptomele afecțiunilor mintale

## NIVEL RIDICAT DE BUNĂSTARE MENTALĂ

O persoană care nu are probleme de sănătate mentală are mai multe șanse de a experimenta niveluri mai ridicate de bunăstare mentală

### FĂRĂ SIMPTOME DE AFECȚIUNI PSIHICE



O persoană cu probleme de sănătate mentală poate avea, totuși, niveluri ridicate de bunăstare mentală

### SIMPTOME SEVERE ALE AFECȚIUNILOR PSIHICE



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1>

O persoană fără probleme de sănătate mentală poate avea, totuși, niveluri scăzute de bunăstare mentală

O persoană cu probleme de sănătate mentală are mai multe șanse să se confrunte cu niveluri mai scăzute de bunăstare mentală

## NIVEL SCĂZUT DE BUNĂSTARE MENTALĂ

## Pregătirea cadrului...

- ✓ Este mai probabil ca femeile să se confrunte cu probleme comune de sănătate mintală, precum depresia și anxietatea, în comparație cu bărbații (de exemplu, în 2019, o proporție mai mare de femei (8,7%) decât de bărbați (5,5%) în vârstă de minimum 15 ani din UE au raportat depresie cronică).
- ✓ Bărbații sunt mai predispuși să moară prin sinucidere, ceea ce indică importanța abordărilor de sănătate mintală sensibile la gen.
- ✓ În 2019, dintre țările UE, Portugalia a avut cea mai mare pondere a populației care a raportat depresie cronică (12,2%), urmată de Suedia (11,7%), Germania și Croația (ambele 11,6%).

[Sursă: Sănătatea mintală în UE](#)

## Pregătirea cadrului...

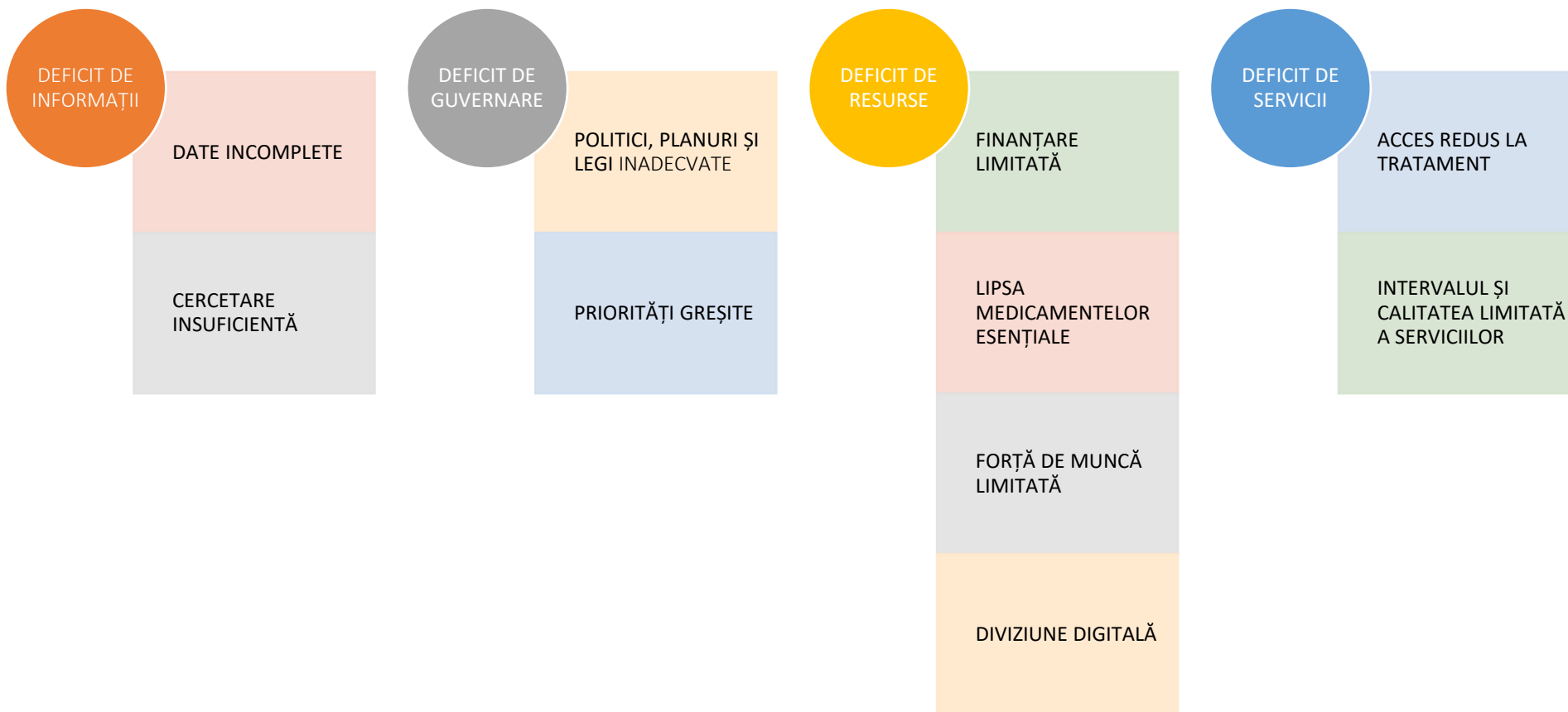
- ✓ Conform raportului Health at a Glance din 2022, aproape unul din doi tineri europeni (15-24 ani) are nevoie de asistență medicală mintală nesatisfăcută, iar în mai multe țări ale UE, ponderea tinerilor (cu vârste cuprinse între 18 și 29 ani) care raportează simptome de depresie a crescut de peste două ori în timpul pandemiei.
- ✓ Sinuciderea este una dintre principalele cauze de deces prematur în UE și a doua cauză principală în rândul tinerilor (15-19 ani), după accidentele rutiere (2019).

[Sursă: Sănătatea mintală în UE](#)

## Pregătirea cadrului...

- ✓ Agenția Europeană pentru Sănătate și Securitate în Muncă estimează că pentru mai mult de patru din zece lucrători (44%), stresul la locul de muncă a crescut ca urmare a pandemiei. În plus, jumătate dintre respondenți (46%) afirmă că sunt expuși unei presiuni severe de timp sau unei suprasolicitări de muncă (datele din 2022).
- ✓ Stigmatizarea și discriminarea legate de sănătatea mintală persistă în multe țări europene, împiedicând persoanele să caute ajutor; 50% dintre lucrători se tem că dezvăluirea unei afecțiuni mintale ar putea avea un impact negativ asupra carierei lor.
- ✓ Accesul la serviciile de sănătate mintală variază de la o țară europeană la alta. În timp ce unele țări din UE au sisteme de sănătate mintală bine stabilite, altele se confruntă cu provocări în ceea ce privește disponibilitatea, accesibilitatea și calitatea serviciilor.

[Sursă: Sănătatea mintală în UE](#)



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

# Date naționale

<datele naționale pot fi prezentate aici>

---

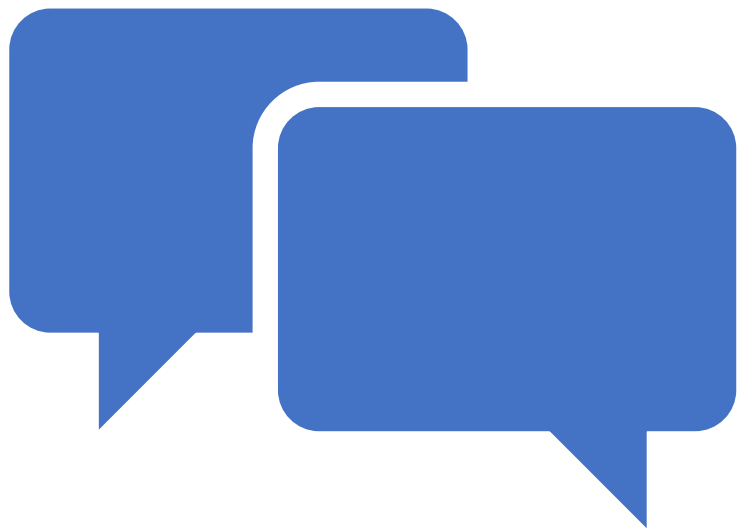
# Modul de bază 2

**Abordarea multidisciplinară, cadrul de competențe transectoriale în domeniul sănătății mintale și rolul de bază al competențelor de suport**

Care sunt cele mai presante probleme de sănătate mintală sectorul dvs.?

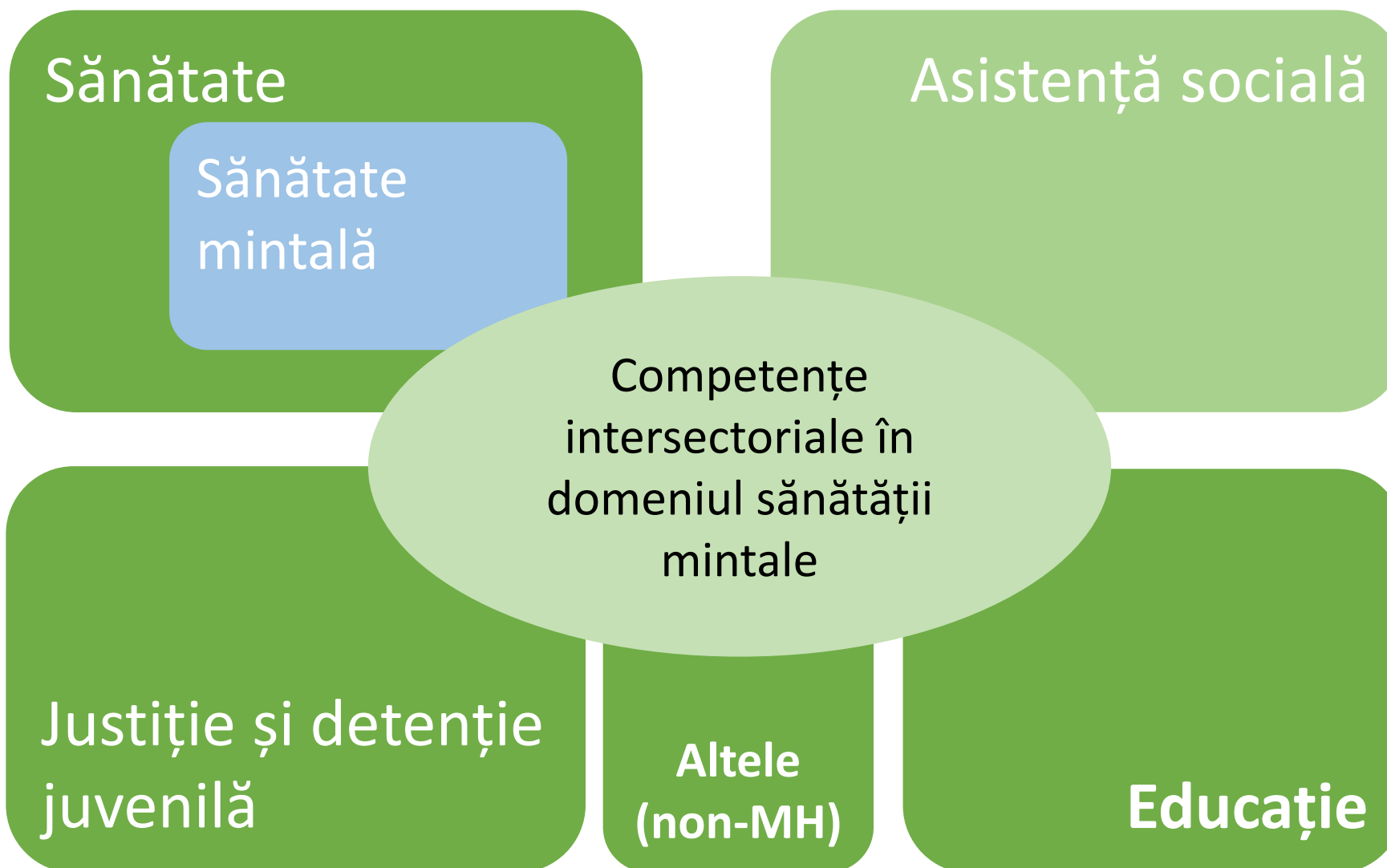
---

<Mentimetru sau alt instrument>



## Să discutăm

Cum sunt probleme  
de sănătate mintală  
din sectorul dvs  
abordate în prezent?



# 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

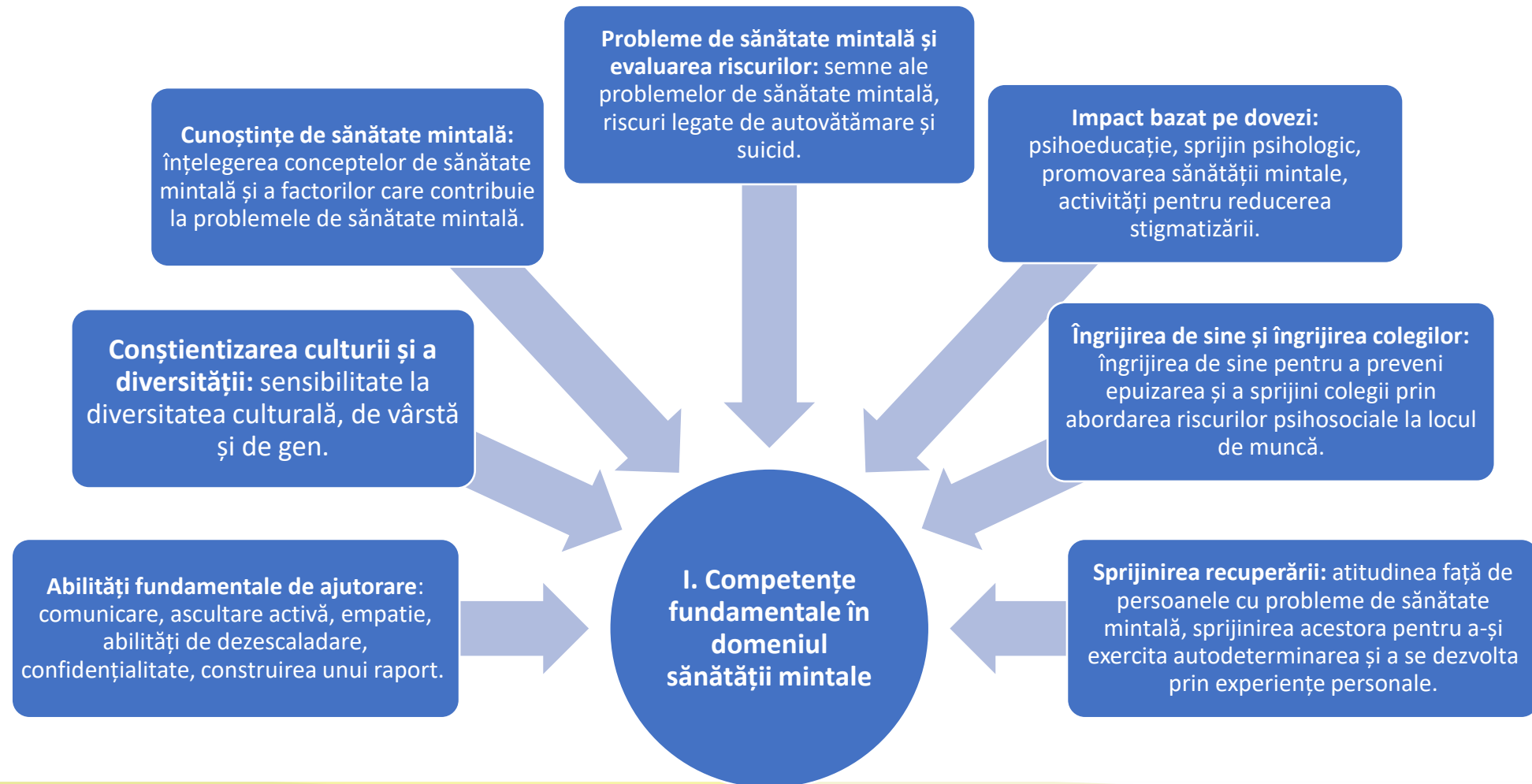
**II. Colaborare și comunicare intersectorială în domeniul sănătății mintale**

- 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



# Cadrul de competențe intersectoriale în domeniul sănătății mintale





## Să discutăm

Care sunt cele mai  
frecvente concepții  
greșite despre  
sănătatea mintală pe  
care le-ați întâlnit în  
domeniul  
dumneavoastră?

# Competențe intersectoriale

---



# Să exersăm



- Formați 4 grupuri mici;
- Familiarizați-vă cu cazul;
- Discutați și identificați 4 puncte care să reflecte opiniile grupului

## Descrierea cazului

Maria, o elevă de liceu în vârstă de 16 ani, a fost trimisă la consilierul școlar din cauza simptomelor de depresie. Ea a înregistrat o scădere a performanțelor academice, tendința de a se izola de colegi și izbucniri emoționale acasă.

Părinții Mariei raportează că aceasta a devenit din ce în ce mai iritabilă și își petrece majoritatea timpului în camera ei, evitând familia și prietenii. Maria locuiește într-o zonă suburbană cu mama, tatăl și fratele ei în vârstă de 13 ani.

Părinții ei lucrează amândoi cu normă întreagă, lăsând-o pe Maria să își gestioneze singură responsabilitățile școlare și unele sarcini casnice. A fost cândva o elevă dinamică și activă, participând la cluburile școlare și făcând voluntariat la centrul comunitar.

În ultimele șase luni, profesorii Mariei au observat că aceasta a devenit dezinteresată, predând lucrări incomplete și lipsind de la activitățile extrașcolare. Ea a raportat, de asemenea, dureri de cap și de stomac frecvente, ceea ce a dus la absențe de la școală.

## Intrebări:

Cum putem crea un spațiu sigur și lipsit de prejudecăți, în care Maria să se simtă suficient de confortabil pentru a-și exprima emoțiile și preocupările?

Cum o putem ajuta pe Maria (și pe cei din jurul ei) să înțeleagă că simptomele sale fizice și luptele sale emoționale pot fi semne ale unei probleme de sănătate mintală, nu ale unui eșec personal?

Care sunt semnele de avertizare din comportamentul Mariei care sugerează necesitatea unei evaluări mai aprofundate a sănătății mintale sau a riscurilor și cum răspundem în mod adecvat?

Ce putem face pentru a ne asigura că Maria se simte inclusă în deciziile privind îngrijirea sa și cum o putem sprijini să își exprime nevoile și dorințele?

Să  
prezentăm





EU-PROMENS

Să reflectăm puțin



---

# Modul de bază 3

**Cunoștințe de sănătate mintală: cum putem înțelege mai bine oamenii din jur**

Cum ați defini cunoștințele în domeniul sănătății  
mentale?

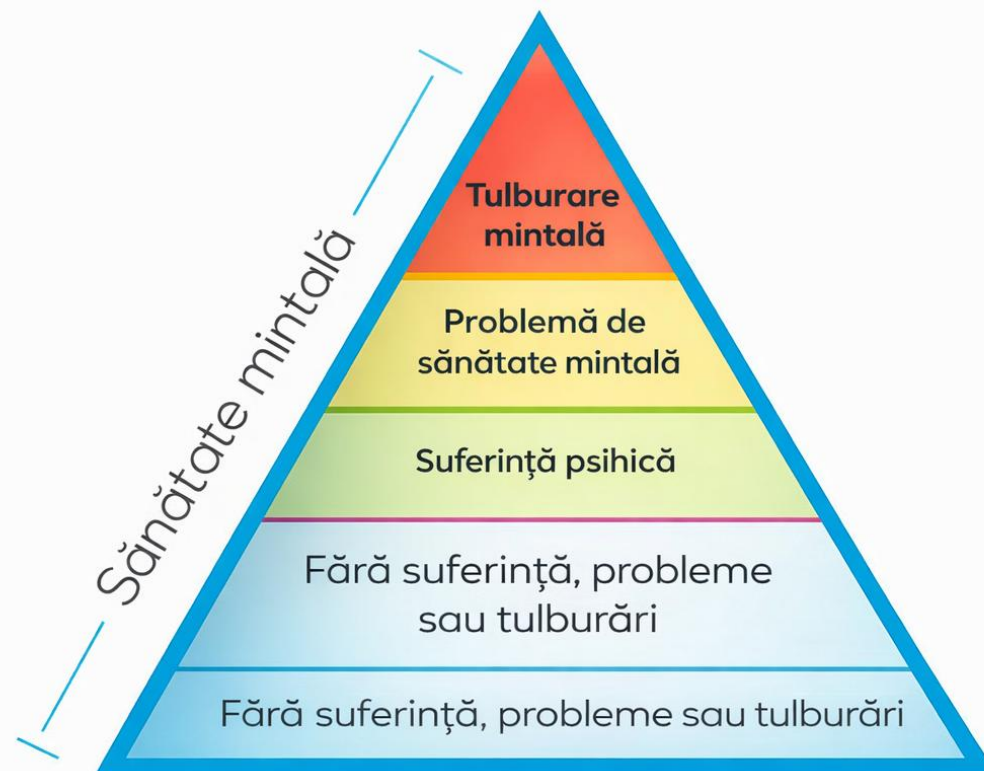


Mentimetru sau alt instrument

„Cunoștințele în domeniul sănătății mintale constă în mai multe componente, inclusiv: (a) capacitatea de a recunoaște tulburări specifice sau diferite tipuri de suferință psihologică; (b) cunoștințe și convingeri cu privire la factorii de risc și cauze; (c) cunoștințe și convingeri cu privire la intervențiile de autoajutorare; (d) cunoștințe și convingeri cu privire la ajutorul profesional disponibil; (e) atitudini care facilitează recunoașterea și căutarea adecvată de ajutor; și (f) cunoștințe cu privire la modul de a căuta informații despre sănătatea mintală.”

Sursă: *The British Journal of Psychiatry*, Volume 177 , Issue 5, November 2000, pag. 396 - 401

DOI: <https://doi.org/10.1192/bjp.177.5.396>



Sursa [Mental Health Literacy Pyramid Explained/Explication de la pyramide de littératie en santé mentale](#)

Să  
exersăm



Vă veți familiariza cu actualizările cazurilor, apoi veți încerca să identificați factorii determinanți ai sănătății mintale care ar putea exista în viața unei persoane și vă veți imagina cât de diferită ar putea fi viața unei persoane dacă efectele negative ale acestor factori determinanți ar fi fost evitate. După aceea vă prezentați ideile.

## CAZUL 2: Ștefan, 46 ani

### Context:

DI 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 rățăcească 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.

Să  
prezentăm





EU-PROMENS

Să reflectăm puțin



---

# Modul de bază 4

**Problemele de sănătate mintală și evaluarea riscurilor: cu toții avem un rol de jucat**



Cum ați defini problemele de sănătate mintală? De ce folosim cuvântul „probleme”?

---



# Mm



Mental  
Health  
Europe

## Mental Illness

/ˌment.əl ˈɪl.nəs/

an illness

that affects the mind

## Mental Health

/ˌmen.təl ˈhelθ/

### The Power of Language

A glossary of words and terms

## Mental Distress

/ˌment.əl dɪˈstres/

A state of extreme

mental anguish or sorrow



Mental  
Health  
Europe

## Mental Health Europe's selected words

După multe discuții, am ales să folosim termenii

**tulburări psihice,**  
**probleme de sănătate mintală**  
**și afecțiuni mintale,**

Recunoscând, în același timp, că este la latitudinea fiecărui individ să determine cel mai bun mod de a se exprima și de a se raporta la propria situație pe baza propriei identități și a ceea ce consideră că este cel mai potrivit pentru a-și descrie propriile experiențe. Am ales aceste cuvinte deoarece se aliază cu schimbarea pe care dorește să o producă Mental Health Europe: o tranziție dincolo de o paradigmă exclusiv biomedicală, care să ia în considerare toți factorii care contribuie la lipsa de stare de bine. Acest lucru este explicat în detaliu în continuare în acest glosar (a se vedea secțiunea 5 „Modelul psihosocial”). În cazuri foarte specifice, putem menționa „boli mintale” atunci când contextul necesită această terminologie specifică. Cu toate acestea, încercăm să ne îndepărtăm de acest lucru pentru a evita interpretările legate de patologizarea sănătății mintale



<https://www.mentalhealtheuropa.org/library/mhe-releases-glossary/>

Ce tipuri de riscuri sunt asociate cu problemele de sănătate mintală?

---

Riscuri personale (de exemplu, automutilare, suicid, abuz de substanțe);

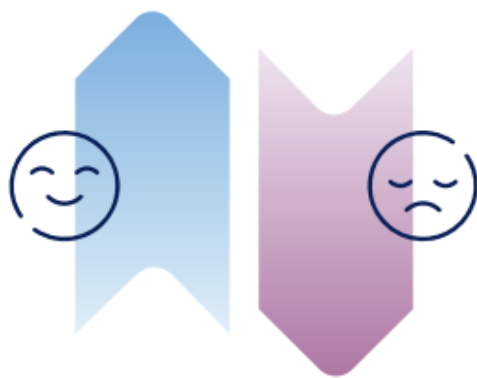
Riscuri sociale (de exemplu, stigmatizare, izolare socială, discriminare);

Riscuri de mediu (de exemplu, lipsa accesului la îngrijire, sărăcie, instabilitate familială)

Alte riscuri?

## FACTORI DE PROTECȚIE

### Îmbunătățirea sănătății mentale



## RISCURI

### Subminarea sănătății mentale



- Factori genetici
- Educație precară
- Consumul de alcool și droguri
- Dieta nesănătoasă
- Obezitatea și alte riscuri metabolice
- Boală cronică
- Deficitul de vitamina D
- Nemulțumirea corporală
- Tulburări de somn
- Complicații obstetricale la naștere

INDIVIDUAL

- Abuz și violență sexuală
- Abuz emoțional și fizic și neglijare
- Consumul de substanțe de către mamă în timpul sarcinii
- Bullying
- Violența partenerului intim
- A fi veteran de război
- Pierderea bruscă a unei persoane dragi
- Stresul la locul de muncă
- Pierderea locului de muncă și șomajul
- Viața urbană
- Apartenența la o minoritate etnică

FAMILIE ȘI COMUNITATE

- Criza climatică, poluarea sau degradarea mediului
- Infrastructură de slabă calitate
- Acces redus la servicii
- Injustiție, discriminare și excluziune socială
- Inegalități sociale, economice și de gen
- Conflicte și deplasări forțate
- Urgențe medicale

STRUCTURAL



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

## INDIVIDUAL

- Factori genetici
- Competențe sociale și emoționale
- Simțul valorii de sine și controlul asupra propriei vieți
- Sănătate fizică bună
- Activitate fizică

## FAMILIE ȘI COMUNITATE

- Nutriție perinatală bună
- Educație parentală bună
- Securitate fizică și siguranță
- Rețele sociale pozitive, capital social și sprijin social
- Spații verzi

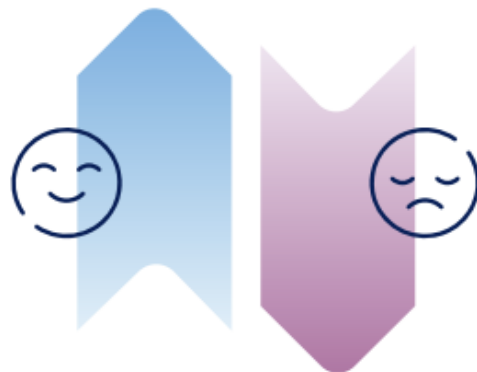
## STRUCTURAL

- Securitate economică
- Infrastructură de bună calitate
- Acces egal la servicii
- Mediu natural de calitate
- Justiție socială și integrare
- Venituri și protecție socială
- Egalitate socială și de gen



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>

**FACTORI DE PROTECȚIE**  
Îmbunătățirea sănătății  
mentale



**RISCURI**  
Subminarea sănătății  
mentale

Să  
exersăm



Vă veți familiariza cu actualizările cazului, apoi veți încerca **să identificați toate tipurile de probleme și riscuri cu care se confruntă toate persoanele din caz.** După aceea vă prezentați ideile.

- **CAZUL 3: Amir, 46 ani**

- Context:

DI Amir, un refugiat în vârstă de 46 ani, a fugit din țara sa natală din cauza schimbărilor climatice drastice (valuri de căldură severe) și a conflictelor. În prezent, locuiește într-o locuință temporară împreună cu soția și cei doi copii ai săi. Pentru a ajunge în Europa, familia a trebuit să facă față unor provocări severe și unor riscuri care le puneau viața în pericol. Deși are statut legal în țara gazdă, Amir se luptă să găsească un loc de muncă stabil din cauza barierei lingvistice și a lipsei de recunoaștere a calificărilor sale profesionale ca electrician. Veniturile familiei sale se bazează exclusiv pe munci manuale ocazionale, care sunt imprevizibile și prost plătite. Copiii lui Amir frecventează acum școlile locale, dar întâmpină dificultăți și din cauza limbii, iar Amir și soția sa se simt stresați și frustrați că nu îi pot ajuta cu temelie și nu înțeleg procedurile administrative ale școlilor. Soția lui Amir este foarte tristă și îi este dor de casă și de familie, stă acasă toată ziua și nu vrea să iasă, iar Amir este îngrijorat pentru starea ei. Amir este vizibil anxios și retras, exprimându-și adesea vinovăția pentru incapacitatea sa de a-și întreține familia. El se luptă să navigheze prin sistemele birocratice pentru serviciile sociale și de sănătate și se simte discriminat la interviurile de angajare. Adaptarea copiilor săi la noul mediu adaugă stres suplimentar, deoarece își face griji cu privire la educația și integrarea lor socială.

În ultima vreme, Amir a început să se izoleze de familia sa, petrecând ore întregi singur în camera sa. Soția sa a observat că acesta mănâncă mai puțin și doarme neregulat, trezindu-se adesea stresat din cauza coșmarurilor. Deși nu a încercat niciodată în mod direct să-și ia viața, i s-a întâmplat uneori să creadă că familiei lui i-ar fi mai bine fără el, însă alungă repede aceste gânduri, neștiind unde să caute ajutor.

Să  
prezentăm





EU-PROMENS

Să reflectăm puțin



---

## *Reflecție și rezumat Ziua 1*



---

# ZIUA 2

---

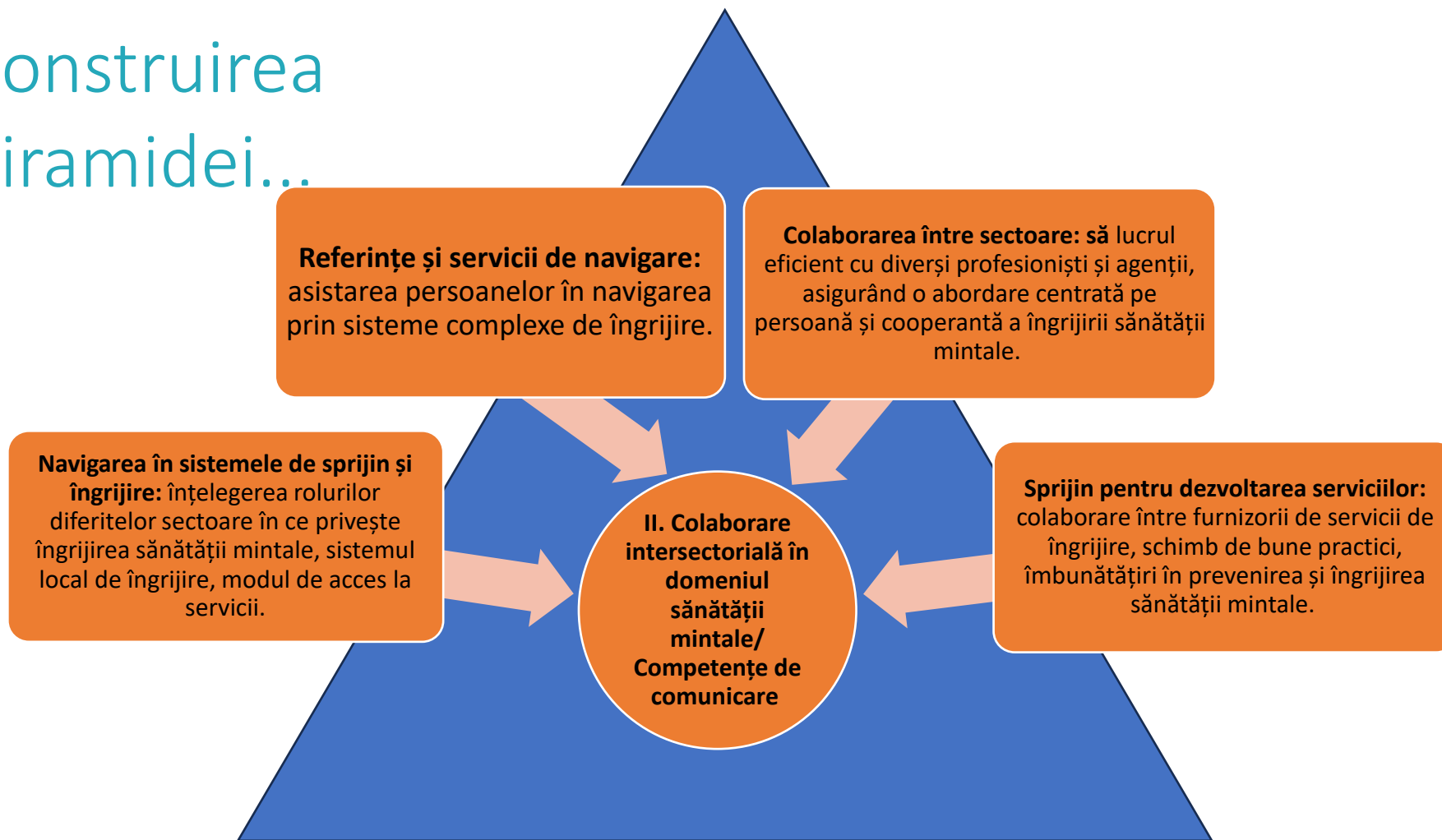
# *Reflecții de peste noapte din Ziua 1*

---

# Modul de bază 5

Navigarea în sistemele mai largi de sprijin și îngrijire

# Construirea piramidei...



Piramida competențelor transectoriale în domeniul sănătății mintale

Sursă: Raport de studiu CAPACITY-BUILDING ON MENTAL HEALTH (CONSOLIDAREA CAPACITĂȚILOR ÎN DOMENIUL SĂNĂȚĂȚII MINTALE): PROGRAM DE FORMARE MULTIDISCIPLINARĂ ȘI PROGRAM DE SCHIMB PENTRU PROFESIONIȘTII DIN DOMENIUL SĂNĂȚĂȚII Nr. identificare proiect HADEA/OP/2023/0020

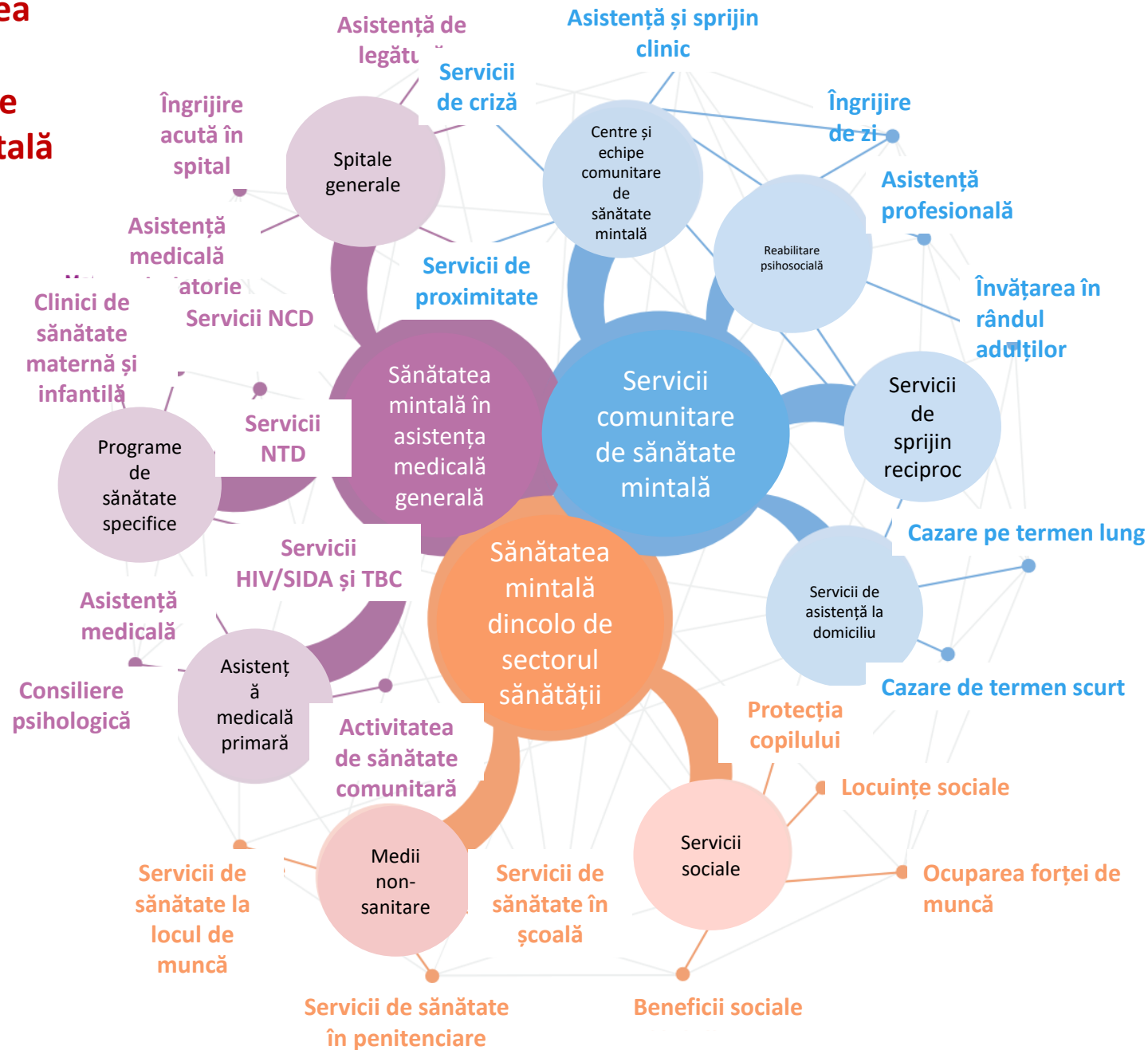
# Cadrul de competențe intersectoriale în domeniul sănătății mintale

## II. Competențe de colaborare/comunicare intersectorială în domeniul sănătății mintale

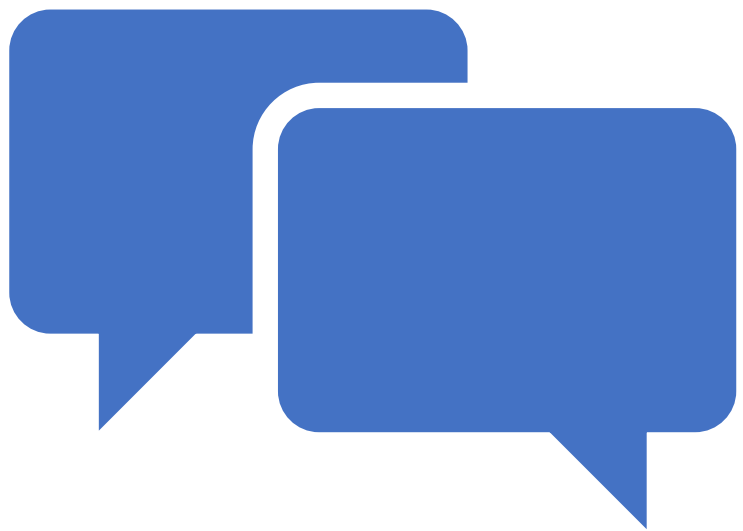


- **Navigarea în sistemele de sprijin și îngrijire:** Profesioniștii înțeleg rolurile diferitelor sectoare în modelarea sănătății mintale, a sistemului local de îngrijire și a modului de acces la servicii, inclusiv a celor mai bune practici din alte contexte.
- **Referințe și navigarea prin servicii:** Profesioniștii asigură trimiteri sigure și sensibile și asistă persoanele în navigarea prin sisteme complexe de îngrijire.
- **Colaborarea între sectoare:** Profesioniștii colaborează eficient cu diverși profesioniști și agenții, asigurând o abordare centrată pe persoană și cooperantă în ceea ce privește îngrijirea sănătății mintale.
- **Sprijin pentru dezvoltarea serviciilor:** Profesioniștii încurajează colaborarea între furnizorii de servicii de îngrijire, împărtășesc cele mai bune practici și propun îmbunătățiri ale abordărilor pentru prevenirea problemelor de sănătate mintală și îmbunătățirea serviciilor de îngrijire și sprijin.

# Model de rețea de servicii comunitare de sănătate mintală



<https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/356119/9789240049338-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>



Să discutăm

## Discuții

- *Ce elemente ale modelelor aveți în comunitatea dumneavoastră?*
- *Există vreun sistem care conectează aceste servicii pentru un sprijin cuprinzător în domeniul sănătății mintale și pentru prevenire?*
- *Cum pot obține profesioniștii informații despre alte servicii din afara propriului sector?*
- *Cum pot obține oamenii astfel de informații?*
- *Există în comunitatea dvs. cursuri de formare privind navigarea într-un sistem de sprijin mai larg pentru asistenți sociali, profesori, profesioniști din domeniul sănătății mintale, lucrători din domeniul justiției/detenției juvenile și alții?*

Să  
exersăm



Vă veți familiariza cu cazul, apoi veți încerca o **cartografiere comunitară**, pentru a **identifica împreună toate tipurile de servicii de sprijin disponibile**, în interiorul și în afara sectoarelor de sănătate. După aceea vă prezentați ideile

- **Context:**

Doamna Esma, în vârstă de 24 ani, mamă a patru copii, face parte dintr-o comunitate de romi care locuiește într-o așezare informală cu acces limitat la apă potabilă, electricitate sau asistență medicală. Ea are un venit mic, colectând și vânzând materiale reciclabile, în timp ce soțul ei are ocazional slujbe prost plătite în construcții. Familia se confruntă frecvent cu discriminarea și excluderea socială, care le limitează accesul la educație, asistență medicală și oportunități de angajare. Esma se simte din ce în ce mai copleșită de situația ei. Ea raportează dureri de cap frecvente, oboseală și sentimente de disperare, dar evită să caute ajutor medical din cauza fricii de discriminare și a costurilor. Lipsa de resurse și presiunea financiară constantă o împiedică să își întrețină familia. Copiii ei au fost intimidați la școală, ceea ce a făcut-o pe Esma să își facă griji pentru viitorul lor. De asemenea, se simte stigmatizată de societate, ceea ce îi exacerbează retragerea socială.

Să  
prezentăm





EU-PROMENS

Să reflectăm puțin



---

# Modul de bază 6

Îndrumarea și sprijinirea persoanelor în navigarea prin diferite servicii

„Atunci când vine vorba de utilizarea și navigarea în sistemul de sănătate, este necesară o formă **specifică de alfabetizare cuprinzătoare în domeniul sănătății**, și anume alfabetizarea în domeniul sănătății prin navigare (HL-NAV)”. HL-NAV include capacitatea de a gestiona informațiile în așa fel încât să fie posibilă navigarea în sistemul de sănătate fără dificultăți și cu „găsirea îngrijirii potrivite la momentul potrivit în locul potrivit”

[Source: http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17165731](http://dx.doi.org/10.3390/ijerph17165731)

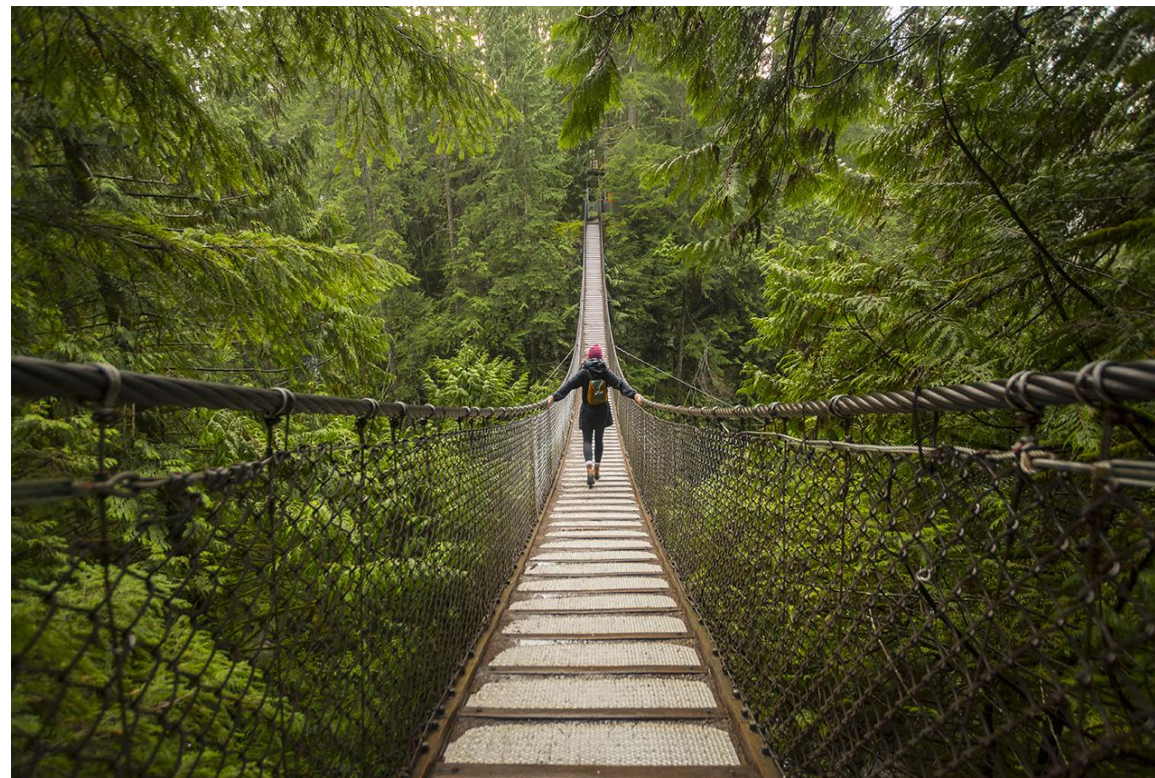
## Referințe și servicii de navigare

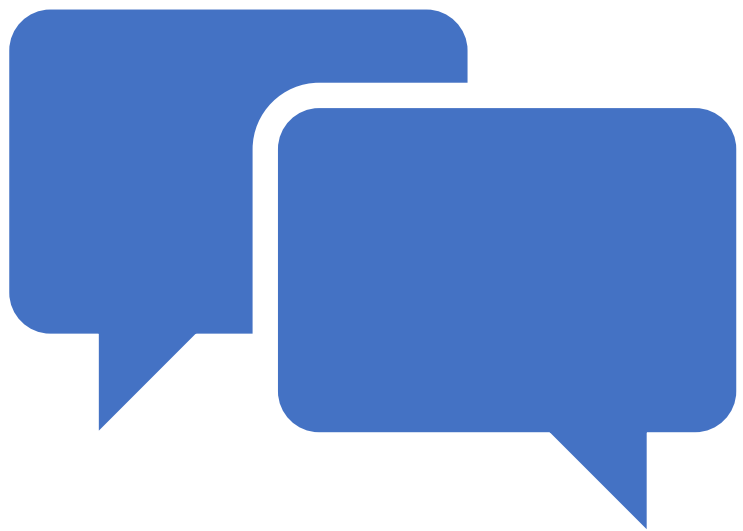
### Exemple

[Navigarea prin serviciile de sănătate mintală | Head to Health](#)

[Servicii de navigare | Jefferson Center](#)

[Cum să accesați serviciile de sănătate mintală - NHS](#)





Să discutăm

## Discuții

- *Este ceva obișnuit în comunitatea dvs să îndrumați oamenii către diferite servicii, chiar și în afara propriului sector?*
- *Persoana care are nevoie de recomandare este implicată în luarea deciziilor privind preferințele de recomandare?*
- *Cum se face această sesizare? Este o procedură mai informală sau formală? Există căi, hărți, algoritmi aprobați? Proceduri de evaluare a nevoilor?*
- *Există urmări după sesizare în interiorul și în afara propriului sector?*
- *Există în comunitatea dvs. cursuri de formare privind îndrumarea către asistenții sociali, profesori, profesioniștii din domeniul sănătății mintale, lucrători din domeniul justiției/detenției juvenile și alții?*

Să  
exersăm



Vă veți familiariza cu cazul, apoi, folosind rezultatele cartografierii comunitare din exercițiul anterior, vă invităm să faceți o listă **cu ce poate face** serviciul dv pentru a o *ajuta pe Esma să depășească obstacolele birocratice care o împiedică în prezent să aibă acces la servicii de bază precum asistență medicală, asistență juridică și sprijin pentru locuințe?*

## GRUPUL 1

Esma a încercat să solicite asistență socială, dar a fost descurajată de birocrația complexă și de răspunsurile lipsite de ajutor din partea agențiilor locale.

Nu știe unde să solicite asistență medicală la prețuri accesibile sau asistență juridică pentru probleme de discriminare.

Un profesionist care cunoaște serviciile locale o poate ajuta să navigheze prin aceste sisteme, asigurându-se că poate avea acces la sprijinul de care familia sa are nevoie cu disperare.

## GRUPUL 2

Esma ar putea beneficia de trimiteri la o clinică medicală comunitară, de asistență juridică pentru a face față discriminării și de un serviciu de sprijin școlar pentru a face față intimidării copiilor săi.

Cu toate acestea, ea se simte intimidată de gândul de a merge la mai multe birouri și de a se confrunța cu o posibilă respingere

## GRUPUL 3

Este posibil ca diverși profesioniști să nu fie de acord cu privire la prioritățile pentru îngrijirea Esmei, unii punând accentul pe problemele școlare ale copiilor ei, iar alții pe sănătatea ei mintală.

Abordările contradictorii o pot deruta și copleși pe Esma, lăsând-o să se simtă lipsită de sprijin.

Să  
prezentăm





EU-PROMENS

Să reflectăm puțin



---

# Modul de bază 7

Colaborarea/comunicarea cu profesioniști și servicii din afara propriului sector/organizație

## 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 probleme de sănătate mintală

- 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>



Vă veți familiariza cu cazul; apoi, veți încerca, urmărind lista de acțiuni de sănătate mintală din setul de instrumente comunitare mhGAP, să selectați o acțiune din fiecare dintre cele 4 domenii (în total, 4 acțiuni) și să detaliați intervențiile pe care le puteți implementa pentru a sprijini persoana/persoanele din caz. După ce terminați, vom discuta despre planurile dvs. și despre lecțiile învățate din acest exercițiu.

# Să exersăm



Vă veți familiariza cu cazul; apoi, veți încerca, urmărind lista de acțiuni de sănătate mintală din setul de instrumente comunitare mhGAP, să selectați o acțiune din fiecare dintre cele 4 domenii (în total, 4 acțiuni) și să detaliați intervențiile pe care le puteți implementa pentru a sprijini persoana/persoanele din caz. După ce terminați, vom discuta despre planurile dvs. și despre lecțiile învățate din acest exercițiu.

Să  
prezentă  
m





EU-PROMENS

Să reflectăm puțin



---

# Modul de bază 8

Sesiunea finală de reflecție

---

## *Reflecții din Ziua 1 și Ziua 2*





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

Evaluare post-formare



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

Feedback Formular  
(cantitativ)



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

Feedback Formular  
(calitativ)

*Vă mulțumim!*

---

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

