

# „ALFABETIZARE ÎN SĂNĂTATEA MINTALĂ”

## - PROIECT EDUCAȚIONAL DESTINAT ELEVILOR DE LICEU-

Prof. consilier școlar, psiholog Ramona Răducan,  
CJRAE/ Colegiul Național „George Barițiu”, Cluj-Napoca

Preocuparea pentru sănătatea mintală a copiilor și adolescenților a devenit, mai ales în ultimii ani, o prioritate la nivel european și mondial datorită incidenței crescute a tulburărilor psihice la aceste vârste și a consecințelor foarte grave determinate de faptul că ele nu sunt depistate la timp și tratate adecvat.

Potrivit unui studiu publicat de *Biroul Regional pentru Europa al Organizației Mondiale a Sănătății (OMS)*, condus de *Health Behavior in School-aged Children (HBSC)*, care a analizat comportamentul social al elevilor cu vârste cuprinse între 11 și 15 ani, din 45 de țări, incidența problemelor de sănătate mintală raportate, în rândul preadolescenților și adolescenților din Europa, este îngrijorătoare: unul din cinci copii suferă de probleme emoționale, de dezvoltare sau comportamentale, unul din opt are o tulburare mintală diagnosticată clinic (OECD, 2023).

În România, peste 22.000 de copii și adolescenți trăiesc cu un diagnostic de boală mintală și mulți alții se confruntă cu diferite dificultăți de dezvoltare, emoționale sau cognitive (UNICEF România, 2022).

Conform *Organizației Mondiale a Sănătății (OMS)*, principalele tipuri de tulburări ale sănătății mintale întâlnite la copii și adolescenți se manifestă ca: *tulburări de dezvoltare* (întârziere mintală, tulburări din spectrul autist etc.); *tulburări de învățare și comunicare*; *tulburări emoționale*, întâlnite mai ales la adolescenți (4,6% dintre copiii cu vârste între 15-19 ani și 3,6% dintre cei cu vârste de 10-14 ani manifestă tulburări de anxietate sau depresie); *tulburări comportamentale*, întâlnite preponderent la copii cu vârste mici (3,1% dintre copiii de 10-14 ani și 2,6% dintre cei de 15-19 ani suferă de ADHD, iar 3,6% dintre cei de 10-14 ani și 2,4% dintre cei de 15-19 ani suferă de tulburări de conduită, precum comportamente distructive sau provocatoare); *tulburări alimentare*, care debutează adesea la adolescenți și tineri (ex: *anorexia nervosa*, *bulimia nervosa* etc.); *psihoza*, mai ales în cazul adolescenților și al tinerilor (ex: halucinații, iluzii); *automutilarea și suicidul*, acesta din urmă fiind a patra cauză de mortalitate în cazul adolescenților de 15-19 ani; *comportamente de risc* (abuz de substanțe, comportamente sexuale riscante etc.) care se manifestă cu precădere în cazul adolescenților. (UNICEF România, 2022; Salvați copiii, 2019)

Prioritățile actuale la nivel european în domeniul sănătății mintale sunt formulate în documentele *Organizației Mondiale a Sănătății (OMS)*, cu precădere în „*Planul European de Acțiune în Sănătate Mintală*”, actualizat periodic. Ele fac referire la următoarele aspecte (Guvernul României, 2016):

- *dezvoltarea serviciilor de promovare a sănătății mintale a copilului și adolescentului și de prevenire a tulburărilor psihice a copiilor și adolescenților prin parteneriate sustenabile între sistemul de educație, sistemul de sănătate, sistemul de servicii sociale și sistemul de justiție*
- *dezvoltarea și implementarea unor baze de date relevante, complete și complexe*
- *optimizarea modulelor de intervenție psihologică adresată copiilor și adolescenților, cu focalizare pe managementul comportamental, dezvoltarea competențelor sociale, emoționale și vocaționale, asigurarea sănătății mintale a copilului și adolescentului*
- *dezvoltarea serviciilor de identificare și intervenție timpurie pentru copiii la risc de a dezvolta tulburări de sănătate mintală și pentru copiii cu o tulburare de sănătate mintală diagnosticată.*
- *îmbunătățirea infrastructurii și a serviciilor Centrelor de Sănătate Mintală pentru Copii*
- *optimizarea serviciilor spitalicești ca servicii specializate pentru copiii și adolescenții cu tulburări severe de sănătate mintală*
- *integrarea serviciilor pentru tratamentul tulburărilor de sănătate mintală pentru copil și adolescent care implică intervenții complexe validate științific, de tip medicamentos, psihologic, psihoterapeutic, educațional, psihopedagogic și logopedic.*

Strategiile propuse fac referire, așadar, la trei arii majore de acțiune prioritară: *promovare, prevenție și intervenții specializate* de natură medicală, psihologică, educațională, vocațională și socială.

În acest context european de acțiune pentru sănătatea mintală a copiilor și adolescenților, în acord cu strategiile naționale în acest sens, *Fundația Inocenții – Romanian Children’s Relief (RCR)* a propus un program complex de educație pentru sănătate mintală și prevenție a conduitelor de risc adresat adolescenților: “*Alfabetizare în sănătate mintală*”, program derulat în liceele din România, în parteneriat cu instituțiile de învățământ universitar și preuniversitar. ([www.inocenții.ro](http://www.inocenții.ro))

Programul a fost implementat și în Colegiul Național “*George Barițiu*” din Cluj-Napoca, la nivelul claselor a IX-a și a X-a, pe parcursul întregului an școlar, în colaborare cu *serviciul de consiliere și asistență psihopedagogică CJRAE* al colegiului. Concomitent, s-a derulat și o cercetare științifică amplă, la nivel regional, rezultatele studiului urmând să fie făcute publice.

Derularea programului “*Alfabetizare în sănătate mintală*” a presupus patru etape:

1. Într-o primă etapă, părinții/tutorii legali ai elevilor (tineri cu vârste cuprinse între 14-17 ani) au primit descrierea detaliată a programului și a studiului, respectiv a procedurilor, solicitându-li-se acceptul în scris pentru participarea copiilor.
2. În cea de-a doua etapă a programului, elevii incluși, care au dorit să participe și la studiu, au fost evaluați individual și au completat un pachet de chestionare validate care au vizat măsurarea aspectelor de interes pentru studiu: *cunoștințe generale și specifice referitoare la sănătatea mintală și tulburările psihice; atitudini cu privire la tulburările mintale /psihice; stereotipuri sociale cu privire la persoanele care au depresie, anxietate, sau alte tulburări de natură psihică; aspecte relevante în stilul cognitiv- comportamental pentru a susține un nivel ridicat de sănătate mintală; cunoștințe necesare cu privire la strategii de reglare emoțională eficiente și utilizarea unor mecanisme de coping/ apărare psihică care să asigure reziliența la stres.*
3. A treia etapă, cea a derulării propriu-zise a programului, a presupus distribuirea claselor participante în două grupuri (grupul de intervenție și cel de control). La clasele din grupul de intervenție au fost derulate nouă sesiuni educaționale, furnizate de o echipă de profesioniști alcătuită din psihologi clinicieni ai *Fundației Inocenți*, sub supervizarea unor experți ai *Facultății de Psihologie și Științe ale Educației* a UBB.
4. În cea de-a patra etapă, după derularea programului, au fost aplicate, din nou, toate chestionarele completate de elevi în prima parte a cercetării (la ambele grupe implicate). Elevii care au fost incluși în grupul de control al studiului au beneficiat și ei de programul educațional “*Alfabetizare în sănătate mintală*”, ulterior derulării studiului. Ateliere/sesiunile cu rol educativ (fiecare cu o durată de două ore de curs) au avut următoarea structură tematică: *Ce este stigmatizarea și modul în care aceasta afectează indivizii; Miturile legate de sănătatea mintală și tulburările mintale; Sănătatea mintală și factorii care o influențează; Emoțiile - rolul lor sanogen în dinamica existențială; Ce sunt tulburările afective (ex. depresia, anxietatea): identificarea simptomelor, strategii de coping /gestionare eficientă a lor pentru a menține sănătatea mintală și reziliența la stres.* O sesiune specială adresează *tema imaginii corporale și relația acesteia cu sănătatea mintală.* Elevii de liceu, familiile lor și profesorii au beneficiat, pe lângă programul educațional propriu-zis, și de numeroase materiale informative, incluzând *broșuri tematice*, în format tipărit și electronic (*Fig 1.*). Alături de broșurile pentru adolescenți s-au oferit și broșuri informative pentru elevii din clasele mai mici, ale ciclului primar, cu rol educativ - preventiv, în care conținuturile sunt prezentate sub forma unor povești adaptate vârstei. Broșurile pentru adolescenți sunt organizate pe următoarea schemă tematică:

*De ce este importantă sănătatea mintală?; Cum funcționează creierul nostru?; Gândirea, reacțiile (corelatele fiziologice, emoțiile, comportamentele); Reacțiile de apărare psihică și de coping cu stresorii; Cum se manifestă /Cum se simte /Ce gândește o persoană cu tulburări mintale; Ce poate contribui la apariția și la menținerea afecțiunilor psihice/mintale (factori de risc); Combaterea stigmei; Strategii de coping, tehnici, exerciții de gestionare a emoțiilor negative, la toate nivelurile funcționale (Fig. 1).*



**Fig.1:** Prezentare ilustrativă a Broșurilor educative utilizate în – programul “Alfabetizare în sănătate mintală” propus de Fundația Inocenți – Romanian Children’s Relief (RCR)

Programul “Alfabetizare în sănătate mintală”, oferit elevilor de liceu din colegiu, a avut un impact benefic evident în optimizarea adaptării și dezvoltării lor, în modelarea unui stil de gândire mai rațional, constructiv și a unor comportamente sanogene, în învățarea unor mecanisme funcționale de reactivitate emoțională și autoreglare adaptativă a reacțiilor la stres.

Elevii care au dorit au putut beneficia, ulterior programului, de sesiuni gratuite de psihoterapie și de grupuri de suport tematice oferite de Fundația Inocenți - filiala Cluj.

Implementarea acestui tip de program educațional privind sănătatea psihică / mintală a adolescenților, ca modalitate integrată de acțiune, validată științific, și de oferire a serviciilor de suport social la nivel comunitar, în sistem de parteneriat interinstituțional și

public-privat, se relevă ca un model de bune practici, funcțional, eficient în eforturile de prevenire și intervenție pentru asigurarea sănătății psihice a tinerilor, consonant cu strategiile naționale și europene elaborate în acest sens.

## **REFERINȚE BIBLIOGRAFICE ȘI WEBOGRAFICE**

**American Psychiatric Association- APA (2016):** “*DSM 5 - Manual de Diagnostic și Clasificare Statistică a Tulburărilor Mintale*”, Editura Medicală CALLISTO

**Fundația Inocenți - Romanian Children’s Relief (RCR),** [www.inocenții.ro](http://www.inocenții.ro),  
[www.facebook.com/InocențiiRCR](https://www.facebook.com/InocențiiRCR)

**Guvernul României (2016):** “*Strategia Națională pentru Sănătate Mintală a Copilului și Adolescentului, 2016-2020*”, București

**OECD/European Observatory on Health Systems and Policies (2023):** “*România: Profilul de țară din 2023 în ceea ce privește sănătatea, State of Health in the EU, OECD Publishing*”, Paris/European Observatory on Health Systems and Policies, Brussels  
[/https://www.oecd.org/health/romania-profilul-sanatatii-in-2023-37ca855a-ro.htm](https://www.oecd.org/health/romania-profilul-sanatatii-in-2023-37ca855a-ro.htm)

**Salvați copiii (2019):** “*Sănătatea mintală a copiilor și adolescenților din România*”,  
<https://www.salvaticopiii.ro/>

**Teen Mental Health** (<https://teenmentalhealth.org/>):

<https://deprehub.ro/psihoeeducatie/anxietatea>

<https://adolescenti.deprehub.ro/>

**UNICEF România /Copăceanu, M. & Costache, I. (2022):** “*Sănătatea mintală a copiilor și a adolescenților din România- Scurtă radiografie*”, UNICEF România

**World Health Organization–WHO:** *Guidelines on promotive and preventive mental health interventions for adolescents - Helping Adolescents Thrive/* [www.who.int](http://www.who.int)