

## MODUL 3

# AUTOGESTIONAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE

## Sesiunea 1 – Ce este sănătatea mintală?

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**



**Funded by  
the European Union**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*

# OBIECTIVE



- 1. Autoevaluarea principalelor puncte tari și slabe legate de autogestionarea sănătății mintale
- 2. Identificarea nevoilor fiecărui participant

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**



**Funded by  
the European Union**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*

# CE ESTE SĂNĂTATEA MINTALĂ?

CUM **GÂNDIM**

CUM NE **SIMȚIM**

CUM NE **COMPORTĂM**

PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*



Funded by  
the European Union

# Organizația Mondială a Sănătății

- Sănătatea mintală este o stare de bunăstare mintală care le permite oamenilor să facă față stresului vieții, să își folosească abilitățile, să învețe și să muncească bine și să contribuie la comunitatea lor.
- Sănătatea mintală este mai mult decât absența tulburărilor mintale.
- Sănătatea mintală este reziliența emoțională și spirituală, care vă permite să experimentați bucuria și să îndurați durerea, frustrarea și tristețea.



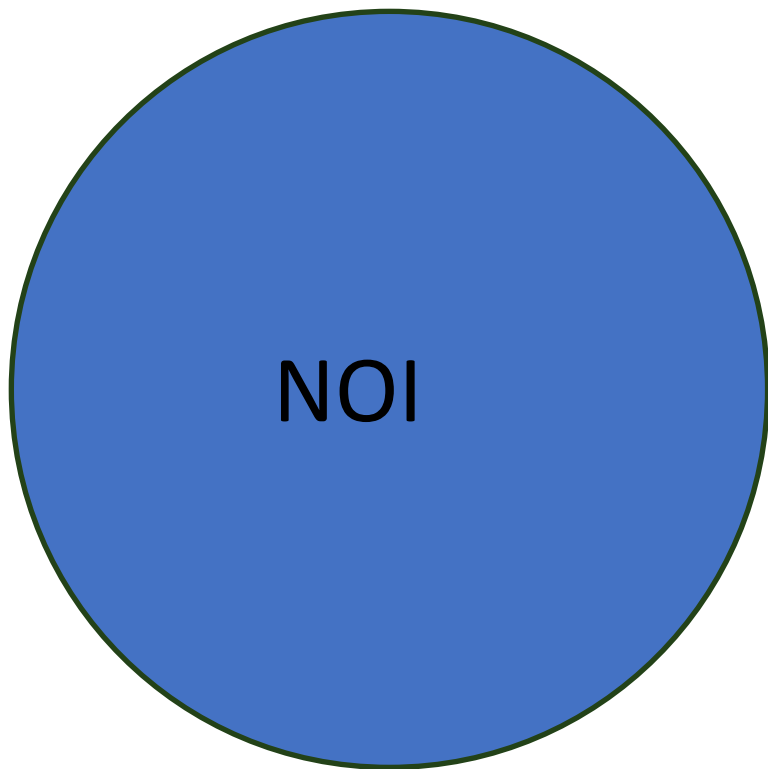
**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**



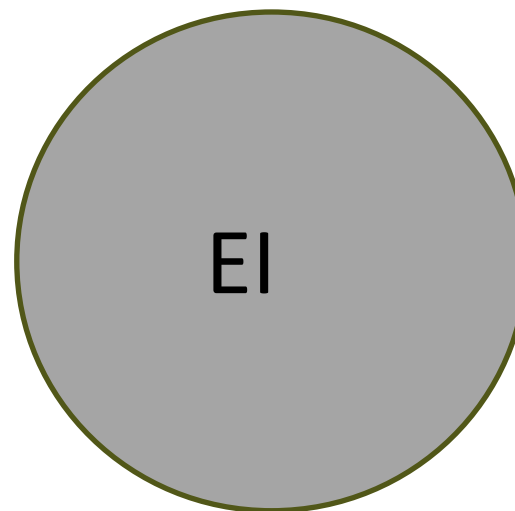
**Funded by  
the European Union**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*

## SĂNĂTATE MINTALĂ BUNĂ



## PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ



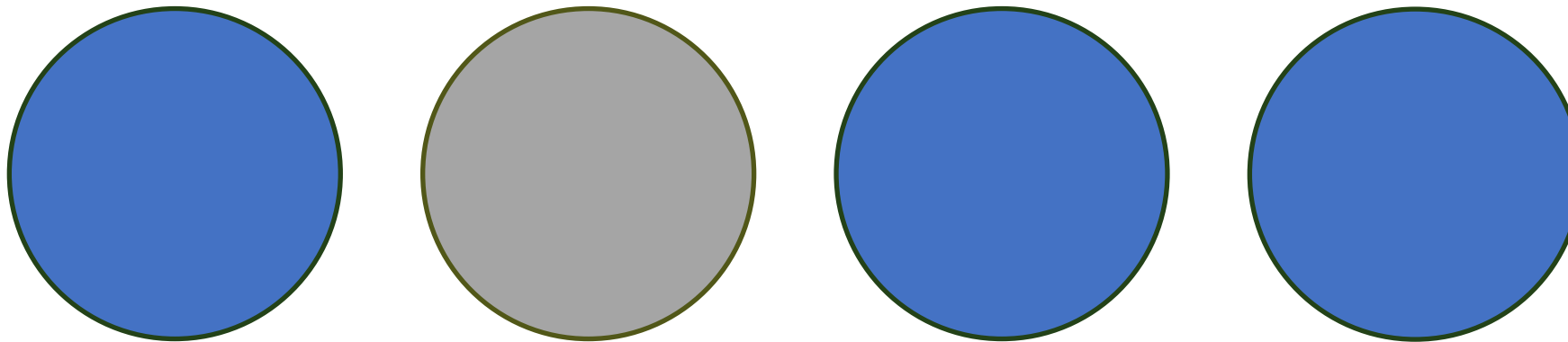
**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*



**Funded by  
the European Union**

# 1 din 4 oameni suferă de tulburări de sănătate mintală



**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**



**Funded by  
the European Union**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*

# MODEL MEDICAL

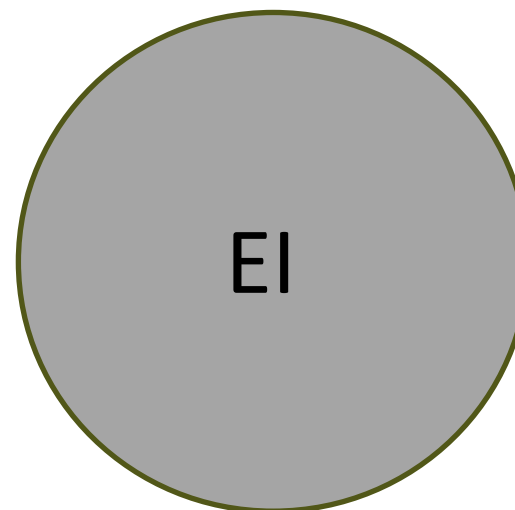
BOALĂ



TRATAMENT



VINDECARE



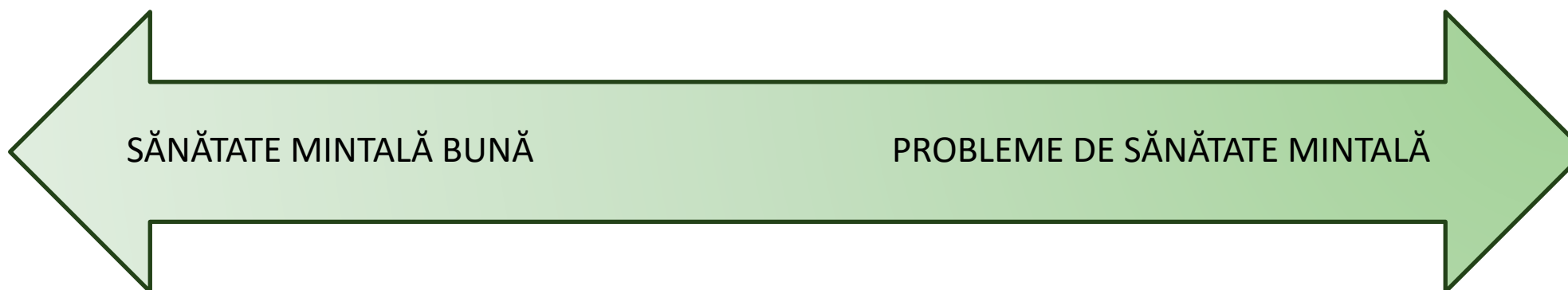
**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**



**Funded by  
the European Union**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*

# CONTINUUM DE SĂNĂTATE MINTALĂ



SĂNĂTATE MINTALĂ BUNĂ

PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ

Mă simt bine, pot participa la viața de zi cu zi

Nu mă simt bine, îmi este greu să fac față dificultăților vieții de zi cu zi

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

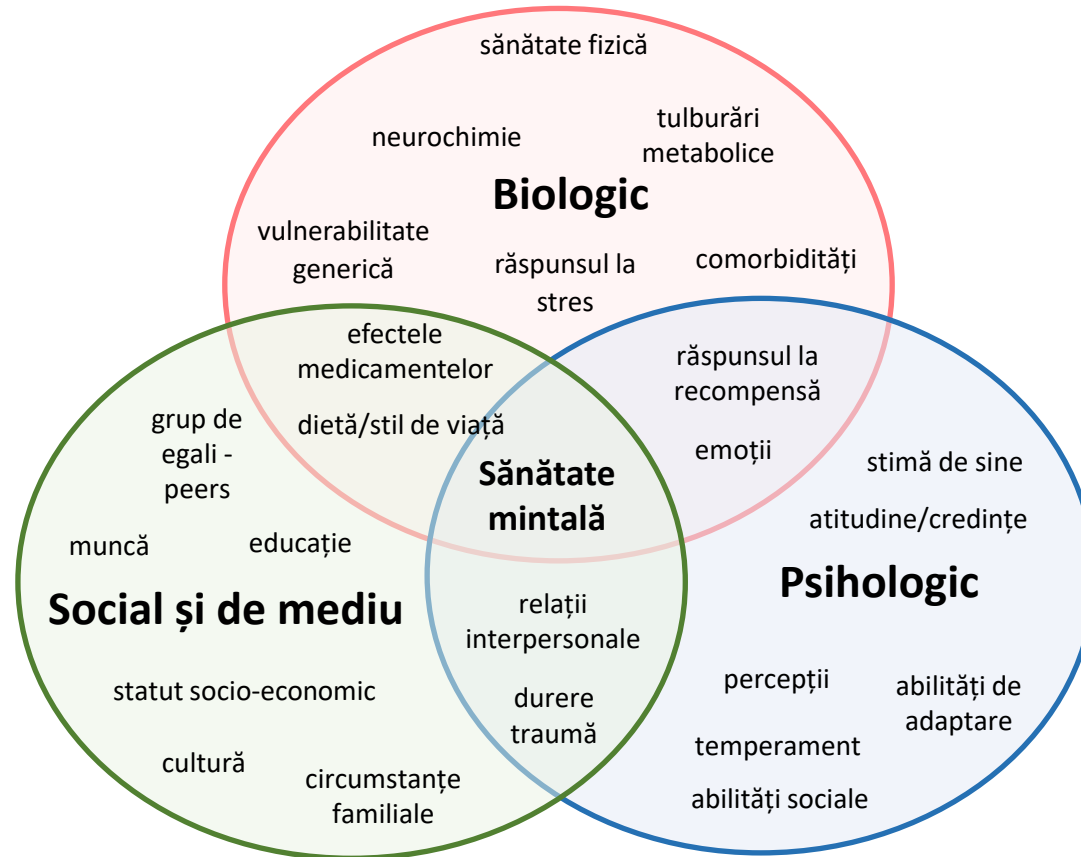


**Funded by  
the European Union**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*



# MODELUL BIOPSIHOSOCIAL



**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**



**Funded by  
the European Union**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*

# DEFINIȚII



PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ

TULBURĂRI DE SĂNĂTATE MINTALĂ

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**



**Funded by  
the European Union**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*

# 10 minute pauză

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*



**Funded by  
the European Union**

## MODUL 3

# AUTOGESTIONAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE

## Sesiunea 2 – Recuperarea

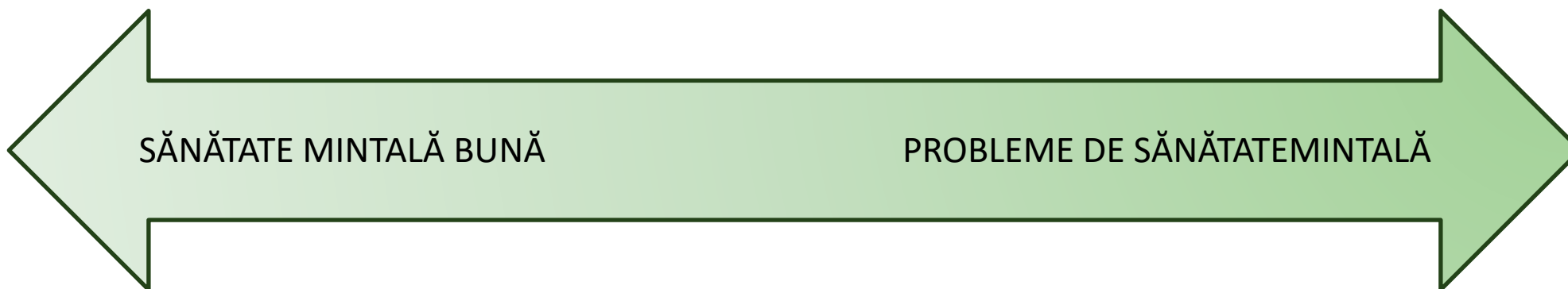
**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**



**Funded by  
the European Union**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*

# CONTINUUM DE SĂNĂTATE MINTALĂ



Mă simt bine,  
pot participa la  
viața de zi cu zi

Nu mă simt bine, îmi  
este greu să fac față  
dificultăților vieții de  
zi cu zi

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE  
SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**



**Funded by  
the European Union**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*



**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂȚATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂȚATE MINTALĂ**



**Funded by  
the European Union**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*

# RECUPERARE



**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂȚATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂȚATE MINTALĂ**



**Funded by  
the European Union**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*

# RECUPERAREA



**Recuperarea NU este neapărat vindecare sau absența unei afecțiuni, a unui diagnostic sau a unor simptome**

Este vorba mai degrabă despre a învăța să trăiești cu ele și să duci o viață împlinită în prezența oricăreia dintre acestea.

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*



**Funded by  
the European Union**



# RECUPERAREA



Recuperarea NU este ceva ce practicienii, familiile sau partenerii de îngrijire "fac" oamenilor. Recuperarea este o călătorie individuală condusă de persoana în cauză

Cei implicați în viața persoanelor cu dizabilități psihosociale sau (și) intelectuale pot fi antrenori sau persoane de sprijin care pot asista o persoană pe drumul său spre recuperare

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*



**Funded by  
the European Union**

# RECUPERAREA

**Recuperarea după o boală mintală implică mult mai mult decât recuperarea după boala în sine**

Un proces profund personal, unic, de schimbare a atitudinilor, valorilor, sentimentelor, obiectivelor, abilităților și/sau rolurilor.  
Recâștigarea controlului asupra identității și vieții.

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*



**Funded by  
the European Union**

# CE ÎNSEAMNĂ RECUPERARE PENTRU TINE?

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE  
SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*



**Funded by  
the European Union**

## MODUL 3

# AUTOGESTIONAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE

### Sesiunea 3:

## A învăța să trăiești cu propria problemă de sănătate mintală

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**



**Funded by  
the European Union**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*

# AUTOGESTIONAREA



SĂNĂTATE



SĂNĂTATE MINTALĂ

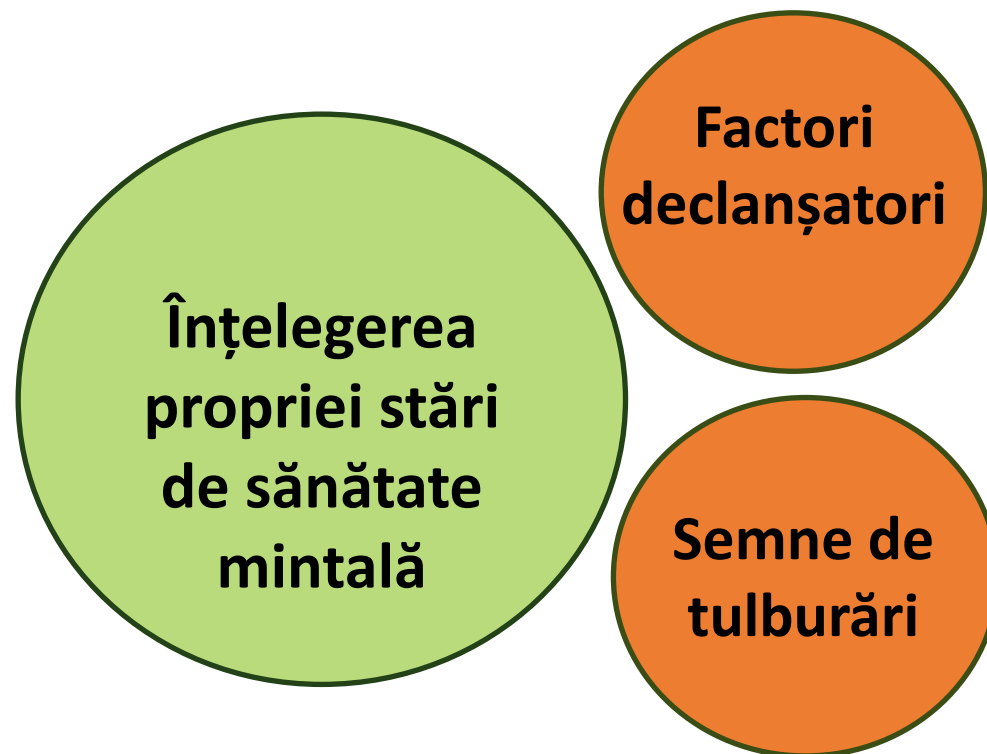
**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**



**Funded by  
the European Union**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*

# AUTOGESTIONAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE



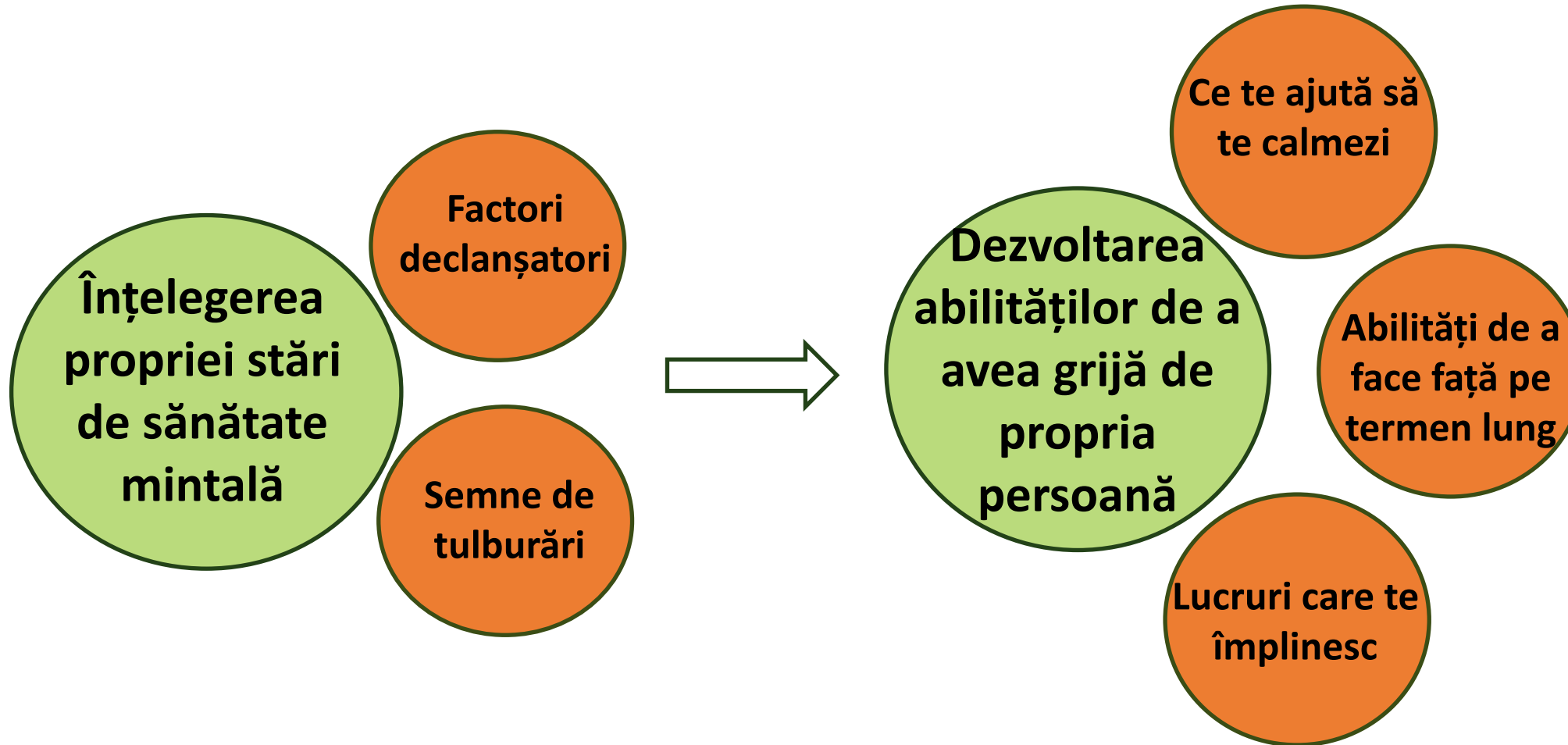
**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**



**Funded by  
the European Union**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*

# AUTOGESTIONAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE



**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂTĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**



**Funded by  
the European Union**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*



# AUTOGESTIONAREA SĂNĂTĂȚII MINTALE

## – APLICAȚII - APPs

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂTATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂTATE MINTALĂ**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*



**Funded by  
the European Union**



# Mulțumesc!

**PROGRAM DE FORMARE PENTRU ÎMBUNĂȚĂȚIREA ADOPTĂRII SERVICIILOR MOBILE DE SĂNĂȚATE DE CĂTRE PERSOANELE CU PROBLEME DE SĂNĂȚATE MINTALĂ**

*"Acest proiect a fost finanțat cu sprijinul Comisiei Europene. Această publicație reflectă numai punctul de vedere al autorului, iar Comisia nu poate fi trasă la răspundere pentru nicio utilizare care ar putea fi făcută din informațiile conținute în aceasta"*



**Funded by  
the European Union**