



MENTAL HEALTH  
FOR ROMANIA



# Raport Anual 2021





## **CUPRINS**

<b>CUVÂNT ÎNAINTE</b>	<b>3</b>
<b>I. MISIUNE</b>	<b>4</b>
<b>II. ECHIPA MENTAL HEALTH FOR ROMANIA</b>	<b>5</b>
<b>III. PROGRAME ȘI PROIECTE (2021)</b>	<b>6</b>
1. Harta Specialiștilor Mental Health for Romania	6
2. Workshop-uri: Sănătate Mintală în Școli	6
3. Discord	6
4. Podcast	7
5. Blog	7
6. Concurs de creație – a doua ediție	7
7. Cercetare	8
8. e-Mental Health Hackathon	8
<b>IV. COLABORĂRI</b>	<b>9</b>
<b>V. ÎN MEDIA</b>	<b>11</b>
<b>VI. SITUAȚIE FINANCIARĂ</b>	<b>12</b>
<b>VII. RECRUTĂRI</b>	<b>12</b>
<b>VIII. DATE DE CONTACT</b>	<b>12</b>

## CUVÂNT ÎNAINTE

În 2021 am lansat cele mai importante proiecte din cadrul Mental Health for Romania (MHR). Astfel, ne-am început activitatea în licee, prin susținerea unor workshop-uri pentru elevi cu privire la sănătatea mintală, și am lansat Harta Specialiștilor Mental Health for Romania, o platformă care își propune să centralizeze toate serviciile de sănătate mintală din țară.

În mai am lansat și primul nostru studiu de cercetare pe bază de chestionar, intitulat ”Sănătatea Mintală a Studenților”, prin care am evaluat starea sănătății mintale și gradul de apelare la serviciile de sănătate mintală din universitate și din afara ei, precum și efectele pandemiei de COVID-19, în rândul a 1300 de studenți din toată țara.

Totodată, am continuat să creștem conștientizarea asupra importanței sănătății mintale, publicând 7 articole pe blogul nostru și lansând 7 episoade de podcast.

Acum, la finalul celui de-al doilea an de activitate, suntem bucuroși să vedem câtă lume și-a arătat susținerea față de inițiativa MHR. Pe lângă cele peste 100 de persoane care s-au arătat dornice să se alătore echipei, am primit un număr semnificativ de propuneri de colaborare și am adunat 20.000 de urmăritori pe platformele online.

În următoarele pagini puteți găsi mai multe detalii despre proiectele și activitățile MHR din anul 2021.





## MISIUNE

Lucrăm să schimbăm modurile în care este percepută și tratată sănătatea mintală în România. Activitatea noastră are două scopuri:

1. Dorim să creștem conștientizarea pe tema sănătății mintale și să reducem stigma împotriva tulburărilor mintale, în special prin educarea adolescenților și tinerilor.



2. Dorim să creștem accesul la serviciile de sănătate mintală pentru cât mai multe persoane, precum și să formăm o comunitate care să faciliteze înțelegerea și sprijinul reciproc.





## ECHIPA MENTAL HEALTH FOR ROMANIA

Toată activitatea noastră, atât cea a voluntarilor cât și a coordonatorilor, este pe bază de voluntariat.

Majoritatea **coordonatorilor de proiect** sunt studenți, dar în momentul de față avem în echipa noastră și elevi și specialiști (cercetători, psihologi, profesori, traineri) stabiliți în România și în afara țării.



**MARIA PASCALE**  
Fondator și Președinte



**DAN MIREA**  
Coordonator proiecte



**LARISA DINU**  
Coordonator podcast



**MARIA MARTINUȚ**  
Coordonator legal



**ELENA BOLDOR**  
Coordonator Relații Publice



**DIANA BACIU**  
Coordonator funding



**ROXANA SOLNIȚĂ**  
Moderator Server Discord



**ANDREI STAMATE**  
Graphic design



## I. PROGRAME ȘI PROIECTE (2021)

### 1. Harta Specialiștilor Mental Health for Romania

În urma publicării listei cu servicii gratuite și reduse de sănătate mintală pe site-ul nostru în 2020, în 2021 am început un proiect mai larg de **centralizare a tuturor cabinetelor de psihologie și psihiatrie din toate reședințele de județ**, cu scopul realizării [hărții Mental Health for Romania](#). Harta își propune să includă cât mai multe detalii despre serviciile oferite la nivelul țării, oferind utilizatorilor posibilitatea de a filtra specialiștii în funcție de nevoile personale (reduceri și gratuitate oferite, experiența specialiștilor cu persoane din anumite grupuri vulnerabile, servicii online sau la telefon).

La sfârșitul anului aveam 248 de specialiști pe hartă, care continuă să fie updatată constant.

### 2. Workshop-uri: Sănătate Mintală în Școli

În România, mulți adolescenți se confruntă cu tulburări de sănătate mintală, aspect neglijat sau neabordat corespunzător în cele mai multe cazuri. Conform Organizației Mondiale a Sănătății, aceste probleme încep să se manifeste în jurul vârstei de 14 ani.

Noi credem că normalizarea conversațiilor în jurul sănătății mintale este primul pas în reducerea stigmei asociate problemelor de sănătate mintală, scăderea bullying-ului, a izolării sociale și prevenirea complicațiilor, iar instituțiile de învățământ oferă un mediu ideal de facilitare a dialogului între elevi, părinți, profesori și specialiști în domeniu.

În toamna lui 2021 am început să ținem workshopuri interactive în liceele din țară, care abordează, printre altele, metode de identificare timpurie a tulburărilor mintale, resurse pentru ajutor, tehnici de management al stresului și anxietății, toate comunicate într-un limbaj pe înțelesul elevilor.

### 3. Discord

În iunie 2021 am lansat serverul de Discord "[Friends of Mental Health for Romania](#)" pentru oricine dorește un spațiu safe în mediul online. Canalele sunt diverse, de la terapie, relații adicții și tulburări mintale specifice, până la canale pentru artă, jocuri, muzică, anime și animale. De, asemenea, avem și canale pentru elevi, studenți și persoane LGBTQ.

Serverul găzduiește și psihologi și studenți la psihologie, care răspund ocazional la întrebări în timpul serilor sociale pe care le organizăm o dată la 2 săptămâni.

Până la sfârșitul anului am strâns 1000 de membri în comunitatea de pe Discord.



#### 4. Podcast

În luna februarie am început să reluăm seria de podcasturi educative în limba română, proiect coordonat de **Larisa Dinu**, cercetător și doctorand în psihiatrie la King's College London.

Episoadele lansate au adresat teme variate, majoritatea fiind realizate în colaborare cu **Rodica Afrăsinei**, psiholog clinician. De asemenea, în episodul din august l-am avut invitat pe **Vlad Nicolescu**, membru al Mind – European Foundation for Psychedelic Science, iar în octombrie pe **Cristina Frei**, influencer și ilustrator.

Ele pot fi ascultate pe diverse platforme precum [Anchor](#), [Spotify](#) și [Apple Podcasts](#):

01.02.2021 | Lecții din 2020 despre sănătatea mintală

01.03.2021 | Fenomenul burnout

01.04.2021 | De vorbă cu un psiholog

07.05.2021 | Depresie - de la cum o măsurăm la rolul apropiaților

18.06.2021 | Stresul din perioada examenelor și ce ar schimba elevii la învățământul românesc

19.08.2021 | Psihedelice: istoric, cercetare și posibile roluri în psihiatrie

29.10.2021 | Cristina Frei - despre sănătatea mintală, social media și artă

#### 5. Blog

În 2021 am continuat publicarea de articole informative și povești personale. Astfel, în decursul anului am postat următoarele articole:

04.02.2021 | Obsesia corpului perfect. De la dietă la bulimie

03.03.2021 | ADHD: atenție la neatentie

14.04.2021 | Drumul de la traumă la ajutor: o poveste despre sănătatea mintală și perseverență

16.04.2021 | Factsheet Tulburare Obsesiv-compulsivă

24.04.2021 | Perfecționism

16.06.2021 | 3 seriale pe Netflix

25.09.2021 | Respirația și natura – Cum ne pot însoți în gestionarea anxietății?

13.12.2021 | Mental Health Books

#### 6. Concurs de creație – a doua ediție

Arta este adesea lăudată pentru felul în care ne face să canalizăm emoțiile pe care altfel ne-ar fi greu să le exprimăm. Noi credem că orice formă de artă care se leagă de sănătatea mintală poate aduce mai multă înțelegere asupra trăirilor persoanelor afectate de tulburări și mai multă conștientizare asupra subiectului.

Din acest motiv, am lansat în 2020 Concursul de Creație Mental Health for Romania. La cea de-a doua ediție din 2021 au fost înscrise aproape 500 de lucrări. Categoria cu cele mai multe înscrieri a fost “Desen, pictură, colaje & ilustrații”, urmată de “Poezie”, “Proză” și “Fotografie”.



În 2021 am avut ocazia și să oferim numeroase premii, din partea sponsorilor noștri – Iz de Poveste, Inkspired, Paperie, Dispozitiv Books, Editura frACTalia, Editura Vellant, Urban Tale și nu în ultimul rând, Heavy Shop.

## 7. Cercetare

Prin intermediul proiectelor noastre de cercetare dorim să înțelegem cu ce se confruntă românii în materie de sănătate mintală și cum îi putem ajuta. Studiile noastre au un focus interdisciplinar și intersecțional pentru a atinge cât mai multe aspecte care ar putea informa alte inițiative ale Mental Health for Romania. Echipa de cercetare este coordonată de **Dan Mirea**, doctorand în psihologie la Princeton University din SUA.

Astfel, pe parcursul anului 2021 ne-am axat pe următoarele direcții:

### 7.1. Chestionar: Sănătatea Mintală a Studenților

În luna mai, am desfășurat primul studiu propriu axat pe **sănătatea mintală a studenților din România**. Cu ajutorul unei echipe de peste 10 voluntari și în urma consultării literaturii de specialitate, am realizat un chestionar prin care am evaluat: (1) starea sănătății mintale a studenților, (2) gradul de accesare a serviciilor de sănătate mintală din universitate și din afara ei, (3) stigma împotriva tulburărilor mintale percepută la alți oameni, (4) efectele pandemiei de COVID-19 asupra apelării la ajutor și accesului la informații și sprijin.

Cu ajutorul asociațiilor studențești din țară și al aplicației I'm Fine, am reușit să colectăm date de la **1300 participanți** din toată țara, un eșantion divers din punct de vedere demografic (incluzând un procentaj mare de bărbați, persoane queer și studenți la masterat sau doctorat).

În a doua jumătate a anului, Dan a ținut o **serie de workshopuri despre programarea în R** pentru instruirea voluntarilor. În urma acestora, echipa de voluntari a procesat datele și a început analiza acestora, sub coordonarea lui Dan.

### 7.2 Psy-GIPO2C Project

În toamna anului 2021, am fost contactați pentru a distribui un chestionar dintr-un proiect internațional inițiat în Franța în rândul specialiștilor în sănătatea mintală din România. Am observat mai multe greșeli la traducerea întrebărilor din franceză în română și le-am modificat corespunzător. Am distribuit chestionarul în rândul specialiștilor de pe Hartă care și-au dat acordul să fie contactați pentru colaborări viitoare. Cu ajutorul nostru, au strâns aproape 100 de răspunsuri.

## 8. e-Mental Health Hackathon

În luna martie, echipa Mental Health for Romania a participat la e-hackathon-ul organizat de **HIVE Innovation**. Accesul limitat la serviciile de sănătate mintală, precum și rata scăzută a celor care apelează la ajutor, reprezintă câteva dintre principalele probleme existente în sistemul nostru de sănătate publică. Pentru a adresa această problemă, noi am propus dezvoltarea unei platforme care să îmbunătățească accesul și comunicarea doctor-pacient, prin aducerea serviciilor de sănătate mintală în cabinetele medicilor de familie.





## II. COLABORĂRI

### 1. Colaborare cu Podcastul “Bălăriile Ancăi”

În februarie 2021, am participat la podcastul Bălăriile Ancăi (by Anca Broască) prin voluntara noastră, Larisa. Anca și Larisa au discutat despre sănătatea mintală în rândul tinerilor (tulburări de sănătate mintală comune, factori de risc, prevenție), iar Larisa a răspuns întrebărilor urmăritorilor Ancăi. Episodul de podcast este intitulat “Sănătatea mintală la adolescenți: probleme des întâlnite, cauze, soluții” și poate fi ascultat [aici](#).

### 2. Colaborare cu Codette

În mai 2021, Larisa a coordonat colaborarea cu Codette, o platforma dedicată persoanelor interesate de tehnologie, cu ocazia Mental Health Month. În urma colaborării au rezultat două articole publicate pe blogul Codette: 1) Q&A despre sănătatea mintală la locul de muncă, care poate să fie accesat [aici](#) și 2) Cum să avem grijă de noi la locul de muncă, un articol despre stres, burnout, productivitate, care poate să fie accesat [aici](#).

### 3. Colaborare cu Federația Asociațiilor Studenților în Medicină din România

În luna mai, Dan a organizat un webinar despre sănătatea mintală a bărbaților în colaborare cu Federația Asociațiilor Studenților la Medicină din România (FASMR). Webinarul organizat pe Zoom i-a avut ca invitați pe Victor Bohuș, psihoterapeut, și dr. Eliza Sârbu.

### 4. Colaborare cu Aplicația I’m Fine

În urma participării la Hackathonul cu tema Mental Health organizat de Departamentul de Sănătate Publică, UBB, Cluj-Napoca, Dan a luat legătura cu fondatorul aplicației I’m Fine, Daniel Barbu. În urma acestei întâlniri din martie 2021, au urmat două colaborări cu I’m Fine.

În cadrul primei colaborări, pe partea de cercetare, I’m Fine ne-a ajutat să distribuim chestionarul despre “Sănătatea mintală a studenților”, prin publicarea lui pe prima pagină a aplicației timp de o lună. În urma acestei publicări, am primit aproape 300 de participanți în plus la studiu.

Pe partea de podcast, Larisa l-a intervievat pe Daniel Barbu pentru un episod de podcast ce urmează să fie publicat în 2022..

### 5. Colaborare cu Clinica Psy-Tech din cadrul Universității Babeș-Bolyai

Dan a început o colaborare cu Oana David, profesor la UBB și director al clinicii universitare PsyTech în mai multe direcții: (1) includerea clinicii PsyTech în lista noastră de servicii gratuite pentru studenți; (2) promovarea studiului RETHink pe paginile noastre de social media; (3) începerea unei relații de “advisor” pe partea de research.

### 6. Colaborare cu Asociația Accept

În luna iunie (luna Pride), Dan a organizat împreună cu Asociația Accept două proiecte centrate pe sănătatea mintală în rândul persoanelor LGBT:



1. **Queer mental health stories:** call de povești personale ale persoanelor LGBT despre experiența lor cu sănătatea mintală. Am primit 6 povești, care au fost înregistrate de voluntari MHR & Accept și publicate cu ilustrații sugestive ca filmulețe pe Instagram.
2. **Instagram Q&A** despre sănătatea mintală LGBT cu Alexa Ciucu, psiholog Accept.

### 7. Colaborare cu ProjectBody Ro

În luna septembrie 2021, Larisa a coordonat colaborarea cu ProjectBodyRo cu ocazia Suicide Prevention Month. Colaborarea a inclus două videoclipuri pe Instagram (unul din partea fiecărei organizații) despre suicid, prevenție și cum putem ajuta un apropiat, dar și un Instagram Stories takeover unde fiecare organizație a răspuns întrebărilor primite de la urmăritorii celeilalte.

### 8. Podcast cu Cristina Frei

În luna mai 2021, Rodica Afrăsinei a intervievat-o pe Cristina Frei, ilustratoare și creatoare de conținut pe Instagram, despre social media, sănătate mintală și artă. Episodul de podcast este acum disponibil [aici](#).

### 9. Colaborare cu Banometru

Banometru este un program gratuit care oferă sprijinul unui coach financiar pentru oricine are nevoie de ajutor. Pe parcursul celor 4 ședințe de îndrumare personalizată din partea specialiștilor financiari, echipa Banometru a constatat că cei aflați în dificultate financiară au de cele mai multe ori și alte probleme de natură psihologică/emoțională și că ajutorarea acestor persoane ar trebui făcută din ambele direcții, pentru a avea un rezultat benefic de lungă durată.

Astfel, noi am reușit să strângem 15 specialiști dispuși să ofere 3-4 ședințe de consiliere psihologică/psihoterapie gratuită pentru 30 de persoane ajutate de Banometru.



### III. ÎN MEDIA

În primăvara lui 2021, Maria Pascale a dat un [interviu](#) revistei Dissolved Magazine, în care a împărtășit povestea din spatele Mental Health for România și a discutat despre proiectele organizației din anul 2020 și cele care urmau în 2021.

25 MARTIE 2021 CAMERA DE OASPEȚI, CULTURĂ ALTERNATIVĂ  
DE BEATRICE CREȚU

#### Interviu cu Mental Health for Romania: Cum e să fii un ONG care destigmatizează sănătatea psihică

Mi-aș fi dorit să se vorbească mai mult despre lupta noastră interioară dintre ce simțim și ce gândim, în dualitatea anxietății și depresiei atunci când eram eu la liceu. Să ne înțelegem, să nu mai stigmatizăm, să fie o normalitate să ai grijă de cum te simți și să știi mereu că poți avea încredere în cineva. Noi suntem cei care provenim din părinți traumatizați care veneau și ei la rândul lor din astfel de părinți și care și-au proiectat bagajele pe copii, din neștiință. **Dar poate că suntem în momentul în care ne reparăm, ușor-ușor, unii pe alții.**

Când am găsit [Mental Health for Romania pe Instagram](#), știu că am avut un mic aha moment și m-am bucurat că există o asociație de tineri pentru tineri despre *mental health*, cu toate fațetele lui. Că social media devine, încet, un loc de informare, de remindere și de educație pe partea psihonoțională. Așa că am decis să îi iau puțin la întrebări, să descoperim împreună cum e să fii un ONG pe sănătate psihică într-o țară care deseori pune sub preș aceste probleme și cum putem ajuta noi, individual.

Interviuri similare au fost acordate și revistei Glamour (încă nepublicat) și revistei [Curatorialist](#).

**În luna septembrie, Mental Health for Romania, o organizație non-guvernamentală dedicată sănătății mintale în rândul tinerilor a lansat [Harta Specialiștilor Mental Health for Romania](#). Maria Pascale, Dan Mirea și Larisa Dinu au lansat acest ONG în 2019 cu dorința de a crește conștientizarea față de tulburările mintale și să îmbunătățească accesul la serviciile de specialitate pentru cei care au nevoie.**

Împreună putem îndepărta stigma asociată cu depresia, anxietatea și alte afecțiuni care se încadrează la #MentalHealth. Echipa vrea să pornească cu educația în liceele din țară, pentru ca viitorul să se simtă mai bine.

**Astăzi descoperim de la echipa MHR ce a inspirat proiectul și harta specialiștilor, ce ne recomandă pentru a trece cu bine mintal peste perioada sărbătorilor și cum vor intra ei cu dreptul în 2022.**



#### IV. SITUAȚIE FINANCIARĂ ȘI SPONSORIZĂRI

La începutul anului 2021 ne-am înregistrat în Registrul entităților/unităților de cult al Agenției Naționale de Administrare Fiscală (ANAF) pentru a putea beneficia de redirecționarea a **3,5% din impozitul anual pe venit** din partea susținătorilor. Pentru a facilita acest demers am distribuit formularul 230 atât pe site-ul Mental Health for Romania, cât și în câteva librării din București și Cluj-Napoca.

De asemenea, am obținut donații individuale prin intermediul platformei PayPal și sponsorizări materiale sub forma unor premii pentru Concursul de Creație. Printre sponsorii concursului menționat anterior se numără: Paperie, Dispozitiv Books, Aluziva, InkSpired, Editura Vellant, Urban Tale și frACTalia.

Pentru anul viitor plănuim să continuăm să obținem fonduri prin intermediul:

- formularului 230 pentru a obține 3.5% din impozitul pe venit din partea persoanelor fizice care își desfășoară activitatea fiscală în România,
- sponsorizărilor de 20% din impozitul pe venit/ profit din partea companiilor care își desfășoară activitatea pe teritoriul României,
- donațiilor individuale prin intermediul platformei PayPal,
- apelurilor deschise de către diferite fundații.

#### V. RECRUTĂRI

În 2021 am organizat o singură sesiune de recrutări, în luna februarie, în care am primit aproape 100 de aplicații. Pe parcursul următoarelor luni am organizat interviuri și ne-am mărit echipa cu voluntari atât în roluri administrative, cât și în proiecte.

#### VI. DATE DE CONTACT

**Asociația Mental Health for Romania - Sănătate Mintală pentru România**

website: <http://mentalhealthforromania.org>

email: [contact@mentalhealthforromania.org](mailto:contact@mentalhealthforromania.org)

adresa: Strada Babadag 163B, Tulcea, județul Tulcea