Relatarea despre sănătatea mintală

o introducere

www.cji.ro

02 Relatarea despre sănătatea mintală - o introducere

9 din 10 oameni



care trăiesc cu o tulburare de sănătate mintală spun că presa are un rol important în reducerea stigmatizării, arată un studiu al Organizației Mondiale a Sănătății[1].

Cum scrie presa din România despre sănătatea mintală?

Centrul pentru Jurnalism Independent, cu sprijinul UNICEF în România, a publicat în octombrie 2025 cercetarea *„Între prejudecăți și lipsa de cunoaștere: Reprezentarea sănătății mintale în presa din România în 2025”*. Jurnalista Diana Oncioiu (dela0.ro) a monitorizat 365 de articole de la 12 publicații/site-uri din presa centrală și locală, în perioada februarie - martie 2025, pentru a înțelege cum relatează presa despre sănătate mintală.

Ce ne arată datele:

- **În cele 365 de materiale analizate, experții în sănătate mintală sunt foarte puțin prezenți, la fel și vocile din sfera privată (persoana în cauză, familie, prieteni) sau publică (colegi de muncă/ manager, cadru didactic, directorul școlii). Aproape jumătate dintre articole nu accesează nicio formă de expertiză, iar experții în sănătate mintală sunt incluși foarte rar în materiale. În doar 10 dintre cele 365 de articole este solicitat psihologul, în 8 dintre articole medicul psihiatru și în 3 articole autoritățile/instituțiile specializate.**



- **Termenii folosiți contribuie în multe dintre articole la etichetarea și stigmatizarea persoanelor care suferă de tulburări de sănătate mintală.**

[1] *https://www.who.int/europe/news-room/feature-stories/item/how-the-media-can-combat-mental-health-stigma-and-discrimination?utm_source World Health Organization. (2025). How the media can combat mental health stigma and discrimination. WHO Regional Office for Europe.*

- **Peste jumătate dintre articole discută sănătatea mintală doar după un eveniment (ex: sinucidere, lansarea unui documentar despre adolescenți).**
- **În mai puțin de jumătate dintre articole scopul este prevenția, iar acestea apar, de obicei, în rubrica de sănătate, unde autorii nu menționează studiile la care fac referire și nu citează cu nume și prenume cercetătorii invocați.**
- **Presa scrie puțin despre sănătate mintală, preferând teme asociate:**



- **În 188 de articole, subiectul materialului este un adult, în 31 de situații este un adolescent și în 11 articole subiectul este un copil. În 22 de materiale de presă aceste categorii se amestecă.**
- **În 54 de situații ipostaza este cea de consumator. Acest lucru se datorează numeroaselor articole despre consumul de zahăr, suplimente, cafea, droguri, jocuri de noroc. Ipostaza de victimă se regăsește în 45 de materiale de presă. În 38 de articole și știri ipostaza este cea de persoană cu tulburări de comportament/probleme psihice.**
- **Materialele din zona de viață echilibrată/stil de viață sănătos care nu citează surse reduc anumite tulburări de sănătate mintală la stări ce ar putea fi tratate dacă consumi un anumit aliment, putând duce la întârzieri în accesarea unor servicii de sănătate mintală.**

Cum putem relata mai bine despre sănătatea mintală?

Nu pune diagnostice

Dacă o persoană nu a fost diagnosticată de un psihiatru cu o anumită tulburare, nu o prezenta ca având tulburări de sănătate mintală. Speculațiile și etichetarea de acest tip pot duce atât la stigmatizarea și discriminarea acelei persoane, cât și a celor care suferă de tulburarea mintală respectivă.

Ai grijă la limbajul pe care îl folosești

Evită formulele de tipul *„nebun", „smintit", „dement", „psihopat", „dus cu capul" sau cele care pun accentul pe tulburarea de sănătate mintală („schizofrenic").* În cazul în care există un diagnostic care a fost comunicat oficial, în locul lor folosește „persoană cu schizofrenie", „persoană care suferă de tulburare bipolară" etc.

Evită folosirea termenilor cu sens peiorativ, chiar și în materiale care nu sunt despre persoanele cu tulburări de sănătate mintală. Spre exemplu: *N-a scăpat! Continuă problemele pentru Lamine Yamal, după „nebunia" din El Clasico; Patronul nebun Aurelio De Laurentiis, reacție exuberantă după ce l-a învins pe Chivu: „Acesta e adevăratul Napoli!"; „E un drept democratic, dar e schizofrenic și suicidar" / Legea privind furnizarea gratis a apei potabile în restaurante a fost promulgată.*

Asigură-te că nu contribui la perpetuarea stereotipurilor, a discriminării și a stigmatizării

Atunci când pui egal între violență și tulburare de sănătate mintală nu faci decât să perpetuezi sterotipul că persoanele care suferă de astfel de tulburări sunt violente, studiile arătând contrariul[2]. La fel ca atunci când asociezi tulburările de sănătate mintală ale unui adolescent cu efectele consumului de droguri.
Nu faci decât să muți unghiul de abordare spre învinuirea tinerilor care consumă substanțe, în loc să abordezi dificultățile cu care se confruntă aceștia dintr-o perspectivă de sănătate mintală. Ipostaza de victimă (spre exemplu, „victimă a bullying-ului") pune accentul pe victimă, și nu pe agresor sau pe mecanismele de suport.

Încurajează accesul la ajutor de specialitate prin materialele tale

Fie menționând la finalul materialului link-uri către organizații și instituții care oferă ajutor de specialitate pentru persoanele care suferă de tulburări de sănătate mintală, ori incluzând perspectiva unui medic psihiatru sau a unui psiholog, ajuți astfel la reducerea stigmatizării. Materialele care conțin și povești ale celor care s-au tratat și au observat schimbări în bine sau ale părinților care vorbesc despre cum au apelat la un psihiatru sau un psiholog încurajează la rândul lor accesul la ajutor de specialitate.

Focusul materialului trebuie să fie sistemul, nu persoana

Materialele nu trebuie să se rezume doar la a arăta situația individuală a unei persoane, ci să prezinte imaginea de ansamblu. Pot fi despre ce nu funcționează în sistem și ce poate fi făcut mai bine, despre modele de bune practici sau despre ce a fost util pentru alte persoane diagnosticate cu tulburări de sănătate mintală. Abordarea de tipul jurnalism de soluții sau jurnalism constructiv te ajută nu doar să eviți stigmatizarea, ci și să aduci perspective noi. Chiar și atunci când materialul este de tip breaking news, poți să îi dai un unghi diferit, să discuți cu un expert în sănătate mintală și să te uiți la contextul mai larg, nu doar la ce s-a întâmplat într-o anumită situație.

Contextul în materialele despre sănătatea mintală

Contextul trebuie să ofere informații și despre diagnostic, cum se manifestă, tratament și cauze. Cu cât publicul înțelege mai bine tulburările de sănătate mintală, cu atât este mai puțin predispus să aibă stereotipurile asociate persoanelor cu tulburări de sănătate mintală.

Contextul poate să fie și zona care oferă informații despre toți factorii care pot contribui la înrăutățirea sănătății mintale în general (sociali, economici etc.), dar și factorii individuali când vorbim despre evenimente punctuale (lipsa accesului la tratament, prezența unor factori de stres, un eveniment traumatic etc.)

Breaking news

Nu te grăbi, nici măcar atunci când vrei să dai un breaking news. Gândește-te cum e cel mai bine să prezinți ce s-a întâmplat, ai grijă la detaliile și la imaginile pe care le incluzi. Ia în calcul că atât persoana despre care vrei să relatezi, cât și persoanele apropiate sau martorii pot fi încă în stare de șoc după eveniment, iar informațiile pe care ți le dau s-ar putea să nu fie unele pe care să te poți baza în acel moment. Dacă dai o știre care a avut în centrul ei o persoană care suferă de o tulburare mintală, asigură-te că adaugi ulterior informații de context și opinia unui specialist.

[2] *Senior, M., Fazel, S., & Tsiachristas, A. (2020). The economic impact of violence perpetration in severe mental illness: A retrospective, prevalence-based analysis in England and Wales. The Lancet Public Health, 5(2), e99–e106. https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30245-2*

Cui dai voce

Atunci când relatezi despre sănătate mintală, încearcă să obții opinia unui medic psihiatru sau a unui psiholog, și nu să citezi doar reprezentanți ai poliției, doctori cu alte specialități sau experți din alte domenii. Declarațiile unui expert în sănătate mintală aduc o perspectivă care nu se raportează la stereotipuri, o mai bună înțelegere a unui anumit diagnostic și îi încurajează pe oameni să apeleze la ajutor de specialitate.

Include și vocile oamenilor despre care scrii, nu doar ale experților, dar asigură-te că unghiul de abordare ales nu contribuie la stigmatizarea lor. Poți să redai vocile oamenilor care suferă de tulburări de sănătate mintală, dar care au fost diagnosticați, își urmează deja tratamentul și se simt confortabil să vorbească despre asta. Sau prin vocile prietenilor, familiei sau ale aparținătorilor.

Atunci când vine vorba de copii și adolescenți, trebuie să te asiguri că atât ei, cât și părinții lor înțeleg urmările faptului că vor apărea într-un material de presă. De asemenea, trebuie să te asiguri că le poți păstra anonimitatea și că prin intervievarea și/sau publicarea materialului respectiv nu faci mai mult rău decât bine. Interesul și binele copilului trebuie să nu fie afectate de relatarea ta, chiar dacă asta înseamnă un material mai puțin spectaculos, fără declarații atribuite sau chiar că uneori decizi să renunți să publici/difuzezi materialul respectiv.

Atunci când vine vorba de intervievarea unor persoane cu tulburări de sănătate mintală, e important să ții cont de faptul că intervievarea este diferită de una obișnuită, să te gândești la modul în care întrebările pe care le pui pot afecta acea persoană. Asigură-te că nu pui întrebări care să o facă să se simtă vinovată sau inconfortabil.

Ai grijă și de sănătatea ta mintală

Relatările despre sănătate mintală vin cu o încărcătură emoțională, așa că e bine să îți setezi limite și să ții cont de ele atunci când acoperi un subiect de acest tip. E important să ceri sprijin din redacție și să iei pauze atunci când simți că ești copleșit.

Referințe

Everymind. (n.d.). Communicating about a person with mental ill-health (Mindframe Guidelines). Mindframe. https://mindframe.org.au/mental-health/communicating-about-mental-ill-health/mindframe-guidelines/communicating-about-a-persona-with-mental-ill-health

Journalism University. (2024). Exploring the facets of health reporting: From disease outbreaks to mental health. https://journalism.university/reporting-techniques/health-reporting-disease-outbreaks-mental-health/

Mental Health America. (n.d.). Mental health and media: Trauma-informed reporting guide. https://mhanational.org/resources/mental-health-and-media-trauma-informed-reporting-guide/

Oncioiu, D., Centrul pentru Jurnalism Independent (2025). Între prejudecăți și lipsa de cunoaștere: Reprezentarea sănătății mintale în presa din România în 2025. https://cji.ro/cercetare-reprezentarea-sanatatii-mintale-in-presa-din-romania-in-2025/

Senior, M., Fazel, S., & Tsiachristas, A. (2020). The economic impact of violence perpetration in severe mental illness: A retrospective, prevalence-based analysis in England and Wales. The Lancet Public Health, 5(2), e99–e106. https://doi.org/10.1016/S2468-2667(19)30245-2

The Carter Center. (2024). The Carter Center Journalism Resource Guide on Mental Health Reporting. https://www.cartercenter.org/publication/the-carter-center-journalism-resource-guide-on-mental-health-reporting/

World Health Organization. (2025). How the media can combat mental health stigma and discrimination. WHO Regional Office for Europe. https://www.who.int/europe/news-room/feature-stories/item/how-the-media-can-combat-mental-health-stigma-and-discrimination

Această resursă a fost realizată de Centrul pentru Jurnalism Independent (CJI) în cadrul proiectului Educație media pentru sănătate mintală, cu sprijinul UNICEF în România.

Opiniile exprimate în acest tipsheet aparțin autorilor și nu reflectă în mod necesar poziția UNICEF în România.

© 2026 Centrul pentru Jurnalism Independent