

## Информационный бюллетень

Всемирный день здоровья, отмечаемый каждый год 7 апреля в день основания ВОЗ, является уникальной возможностью мобилизовать действия в отношении какой-либо темы в области здравоохранения, волнующей людей во всем мире.

Темой кампании по проведению Всемирного дня здоровья 2017 г. будет депрессия.

От депрессии страдают люди всех возрастов, всех категорий населения и во всех странах. Депрессия причиняет психические страдания, негативно отражается на способности человека выполнять даже самые простые повседневные задачи и иногда может иметь катастрофические последствия для взаимоотношений человека с близкими и друзьями, а также способности человека зарабатывать себе на жизнь. В крайних случаях депрессия может привести к самоубийству – на сегодня второй ведущей причиной смерти среди людей в возрасте 15-29 лет.

Тем не менее, депрессия поддается профилактике и лечению. Более глубокое понимание того, что собой представляет депрессия и как ее можно предотвратить или излечить, поможет развеять негативные стереотипы, связанные с этим заболеванием, и подтолкнуть большее число людей к тому, чтобы обратиться за помощью.

Что необходимо знать о депрессии:

- Что такое депрессия?
- Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
- Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.
- Депрессия может случиться у каждого человека.
- Депрессия – это не проявление слабости.
- Депрессия поддается лечению посредством разговорной психотерапии или антидепрессантами, или же сочетанием этих двух методов.

**Что Вы можете предпринять, если вам кажется, что у вас депрессия**

- Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете. Большинство людей чувствуют себя лучше после разговора с кем-то, кто беспокоится о них.
- Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому или семейному врачу.
- Помните, что с правильной помощью вы можете выздороветь.
- Продолжайте заниматься теми вещами, которые приносили вам удовлетворение до болезни.
- Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке.
- Придерживайтесь обычного режима питания и сна.
- Примите тот факт, что у вас, возможно, депрессия и соответствующим образом скорректируйте свои ожидания. В таком состоянии у вас может не быть сил, чтобы делать все вещи в том же объеме, что и раньше.
- Избегайте или исключите употребление алкоголя и воздержитесь от использования запрещенных психотропных или наркотических средств, поскольку они могут усугубить депрессию.
- Если у вас появились мысли о самоубийстве, немедленно обратитесь к кому-нибудь за помощью.