

# **ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ – 2017 ПОСВЯЩЕН ДЕПРЕССИИ**

В 2017 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) решила сделать темой Всемирного дня здоровья помочь людям, страдающим депрессией. Он пройдет под лозунгом «Давай поговорим». По данным ВОЗ, депрессия и тревожные расстройства ежегодно наносят глобальной экономике ущерб в размере \$1 трлн.

Депрессия – распространенное психическое расстройство, от которого страдают люди всех возрастных и социальных групп во всех странах мира.

Она вызывает душевные страдания и влияет на способность людей выполнять повседневные задачи.

«Начиная с 10 октября 2016 года общая цель Всемирного дня психического здоровья заключается в том, чтобы все люди, страдающие депрессией во всех странах, могли обратиться за помощью и получить ее. Конкретнее, мы хотим информировать широкую общественность о депрессии, ее причинах и возможных последствиях, включая самоубийство, а также о том, какие существуют виды помощи по профилактике и лечению депрессии. Мы хотим, чтобы люди с депрессией не боялись обращаться за помощью, а их члены семьи, друзья и коллеги могли оказать им поддержку», – говорится на сайте ВОЗ.

ВОЗ решила обратить особое внимание на три группы, которые подвержены особому риску: подростки и молодежь, женщины детородного возраста (особенно после родов) и пожилые люди (старше 60 лет).

Риск развития данного заболевания в течение жизни для женщин равен 20%, для мужчин - 10%.

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.

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.

Уровень психического здоровья человека в каждый данный момент времени определяется многочисленными социальными, психологическими и биологическими факторами. Так, например, устойчивое социально-экономическое давление признается фактором риска для психического здоровья отдельных людей и сообществ. Плохое психическое здоровье связано также с быстрыми социальными изменениями, стрессовыми условиями на работе, гендерной дискриминацией, социальным отчуждением, нездоровым образом жизни, рисками насилия и физического нездоровья, а также с нарушениями прав человека. Существуют также особые психологические и личностные факторы, из-за которых люди становятся уязвимыми перед психическими расстройствами. И, наконец, имеется ряд биологических причин психических расстройств, включая генетические факторы, которые способствуют дисбалансу химических веществ в мозге.

Прежде всего, необходимо знать, что с депрессией можно и нужно бороться. Существуют эффективные средства профилактики и лечения депрессии. Основу лечения составляют применение медикаментов и психотерапия.

Для того, чтобы препятствовать развитию депрессии, нужно научиться преодолевать стрессовые ситуации. Здоровый образ жизни, регулярная зарядка, правильный режим, здоровый сон, регулярное сбалансированное питание, достаточная двигательная активность помогут бороться со стрессом и сохранить душевное равновесие. Находите время для своих увлечений, любимых книг и встреч с друзьями. Положительные эмоции — основной фактор в профилактике депрессии.

Во всем мире негативные стереотипы, связанные с психическими заболеваниями, включая депрессию, по-прежнему мешают людям обращаться за помощью. Обсуждение проблемы депрессии с членом семьи, другом или профессиональным медработником помогает разрушить негативные стереотипы и подтолкнуть все большее число людей к тому, чтобы, наконец, обратиться за помощью. Разговор с людьми, которым вы доверяете, может быть первым шагом к избавлению от депрессии.