# 7 апреля - Всемирный день здоровья

# Девиз кампании: Депрессия: давай поговорим



**Эта кампания направлена на то, чтобы большее число людей с депрессией повсюду в мире обращалось за медицинской помощью и получало ее.**

**В преддверии Всемирного дня здоровья, отмечаемого 7 апреля, Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) привлекает внимание общественности к необходимости оказывать поддержку и бороться со стигматизацией людей, живущих с депрессией.**

Из-за отсутствия поддержки и опасений стигматизации многие люди с психическими расстройствами не обращаются за лечением, необходимым для того, чтобы они могли жить здоровой и продуктивной жизнью.

### Депрессия возглавляет список причин плохого состояния здоровья.

По данным Всемирной организации здравоохранения более 300 миллионов человек в мире живут с депрессией, что означает рост более чем на 18% за период с 2005 по 2015 годы.

От депрессии страдают люди всех возрастов, всех категорий 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. Депрессия поддаётся лечению и профилактике.

**Что такое депрессия?**

Депрессия – это распространенное психическое заболевание, для которого характерны стойкое уныние и потеря интереса к тому, что обычно доставляет людям удовольствие, сопровождаемые неспособностью выполнять повседневные дела на протяжении 14 или более дней. 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.

Депрессия отличается от обычных изменений настроения и кратковременных эмоциональных реакций на проблемы в повседневной жизни. Депрессия может стать серьезным нарушением здоровья, особенно если она затягивается и принимает умеренную или тяжелую форму. Она может приводить к значительным страданиям человека и к его плохому функционированию на работе, в школе и в семье.

**Кто является целевой аудиторией кампании?**

Кампания нацелена на каждого человека, независимо от возраста, пола или социального положения. Особое внимание должно уделяться трем категориям населения, затронутым этой проблемой в гораздо большей степени: молодежь в возрасте 15-24 лет, женщины детородного возраста (особенно молодые матери), а также пожилые люди (старше 60 лет).

### C:\Users\OGOiON706\Desktop\EURO_ru_women_outdoors.jpgЦентральный элемент кампании

В центр кампании помещен вопрос о большом значении обсуждения человеком проблемы как неотъемлемого условия выздоровления. Обсуждение проблемы депрессии с членом семьи, другом или профессиональным медработником; в более крупных группах людей, например, в школе, на рабочем месте и на социальных мероприятиях; в обществе, в новостных СМИ, блогах или социальных сетях, – все это помогает разрушить негативные стереотипы и подтолкнуть все большее число людей к тому, чтобы, наконец, обратиться за помощью.

### Факторы, способствующие развитию депрессии, и ее профилактика

Депрессия развивается в результате сложного взаимодействия социальных, психологических и биологических факторов. У людей, переживших какие-либо неблагоприятные события (потерю работы, тяжелую утрату, психологическую травму), с большей вероятностью развивается депрессия. Депрессия, в свою очередь, может усиливать стресс, нарушать нормальную жизнедеятельность, ухудшать жизненную ситуацию страдающего от нее человека и приводить к еще более тяжелой депрессии.

Существует взаимосвязь между депрессией и физическим здоровьем. Например, у пожилых людей с такими состояниями, как болезнь сердца, выше показатели депрессии, по сравнению с теми, у кого хорошее здоровье. И наоборот, если не лечить депрессию у пожилого человека с болезнью сердца, то это может негативно воздействовать на исход физической болезни.

Всем известно, что женщины более подвержены депрессии и тревоге, чем мужчины. Депрессия является основной причиной бремени болезней для женщин как в странах с высоким уровнем дохода, так и в странах с низким и средним уровнем дохода. По данным ВОЗ послеродовая депрессия поражает 20% матерей в странах с низким и средне-низким уровнем дохода. Как сообщает информационно-просветительский сайт Татарстанской митрополии: в Казани [открывается первый приют для беременных и женщин с детьми, попавших в трудные жизненные ситуации](http://tatarstan-mitropolia.ru/all_publications/publication/?id=63802). Проект направлен на поддержку беременных и женщин с младенцами, находящихся в трудной жизненной ситуации. Проектом предусмотрено создание центра комплексной помощи для данных категорий нуждающихся, включая проживание и питание, психологическое сопровождение, юридическую помощь, помощь в трудоустройстве, обучение навыкам ведения семейного бюджета, домашнего хозяйства и ухода за детьми, а также профессии для женщин без специальности.

Установлено, что программы по профилактике приводят к уменьшению бремени депрессии. Эффективные подходы по профилактике депрессий на уровне отдельных сообществ включают ориентированные на школы программы по обучению позитивному мышлению среди детей и подростков.

Меры, предназначенные для родителей детей с поведенческими проблемами, могут способствовать уменьшению депрессивных симптомов у родителей и улучшению результатов у их детей. Программы физических упражнений для пожилых людей эффективны также для профилактики депрессии.

*Одним из первых шагов является принятие мер в отношении предрассудков и дискриминации. «Продолжающаяся стигматизация, связанная с психическими болезнями, послужила основанием для решения назвать нашу кампанию «Депрессия: давай поговорим», - заявил д-р Шекхар Саксена (Shekhar Saxena), директор Департамента ВОЗ по вопросам психического здоровья и токсикомании. – Для человека, живущего с депрессией, разговор с тем, кому он доверяет, часто может стать первым шагом на пути к лечению и выздоровлению».*

Лица с депрессией не должны быть в одиночестве и неизвестности. С ними нужно общаться, предоставлять им возможность выговориться, не перебивать и не торопить, не критиковать, проявлять сочувствие, сообщать им о том, что есть люди, которые могут помочь. Нужно добиться того, чтобы у людей страдающих депрессией сложился бы конструктивный план действий.

Умейте слышать и слушать!

 Берегите себя и своих близких!

Информация подготовлена по материалам ВОЗ: http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/ru/