

# Всемирный день здоровья

Всемирный день здоровья, отмечаемый каждый год 7 апреля в день основания ВОЗ.

*Тема Всемирного дня здоровья 2017 г. "Депрессия: давай поговорим».*

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.

Общая цель этой рассчитанной на один год кампании, старт которой будет приурочен к Всемирному дню психического здоровья 10 октября 2016 г., – сделать так, чтобы как можно больше людей, страдающих депрессией, во всех странах обращались за помощью и получали ее.

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.

В центр кампании помещен вопрос о большом значении обсуждения большим проблемы как неотъемлемого условия выздоровления. 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; 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. Депрессия может начаться у каждого. Поэтому кампания нацелена на каждого человека, независимо от возраста, пола или социального положения.

- Депрессия – распространенное психическое расстройство, от которого страдают люди всех возрастных и социальных групп во всех странах мира.
- Риск депрессии усугубляется бедностью, безработицей, жизненными событиями, такими как потеря близкого человека или разрыв отношений, физической болезнью и проблемами, вызванными алкогольной или наркотической зависимостью.
- 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.
- Нелеченая депрессия может помешать человеку вести трудовую деятельность и участвовать в жизни семьи и сообщества.

- В крайних случаях депрессия может довести до самоубийства.
- Существуют эффективные средства профилактики и лечения депрессии. Как правило, для лечения депрессии используется либо разговорная психотерапия, либо прием антидепрессантов, или же сочетание этих двух методов.
- Преодоление негативных стереотипов, связанных с депрессией, позволит помочь большему числу людей обратиться за помощью.
- Разговор с людьми, которым вы доверяете, может быть первым шагом к избавлению от депрессии.