

**Всемирный день здоровья 7 апреля будет проходить под девизом
«Депрессия: давай поговорим»**

Всемирный день здоровья отметят в Алтайском крае 7 апреля 2017 г., об этом сообщает пресс-служба Управления Роспотребнадзора по Алтайскому краю.

Согласно информации, в 2017 году Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) темой Всемирного дня здоровья выбрана депрессия, а девиз кампании – «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 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 кампании – сделать так, чтобы как можно больше людей, страдающих депрессией, во всех странах обращались за помощью и получали ее.

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. 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.

Центральный элемент кампании

В центр кампании помещен вопрос о большом значении обсуждения больным 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.

Девиз кампании: «Депрессия: давай поговорим».

Депрессия может начаться у каждого. Во Всемирной организации здравоохранения решили с особым вниманием подойти к трем категориям населения, затронутым этой проблемой в гораздо большей степени, нежели остальные: молодежь в возрасте 15-24 лет, женщины детородного возраста (особенно молодые матери), а также пожилые люди (старше 60 лет).

Управление Роспотребнадзора по Алтайскому краю обращает внимание, что разговорная психотерапия в сочетании с ведением здорового образа жизни, достаточной физической активностью и отказом от вредных привычек служат эффективными средствами профилактики и лечения депрессии.