

7 апреля – Всемирный день здоровья

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.

Девиз Всемирного дня здоровья 2017 года – «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.

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,
- мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.

Во всем мире негативные стереотипы, связанные с психическими заболеваниями, включая депрессию, по-прежнему мешают людям обращаться за помощью.

Поможет разрушить негативные стереотипы и подтолкнуть большее число людей к тому, чтобы обратиться за помощью это:

- обсуждение проблемы депрессии с членом семьи, другом или профессиональным медработником;
- обсуждение проблемы в более крупных группах людей, например, в школе, на рабочем месте и на социальных мероприятиях;
- обсуждение проблемы в обществе, в новостных СМИ, в «блогах» или социальных сетях.

Кто является целевой аудиторией

Депрессия может начаться у каждого. Поэтому работа ВОЗ нацелена на каждого человека, независимо от возраста, пола или социального положения.

Во Всемирной организации здравоохранения решили с особым вниманием подойти к трем категориям населения, затронутым этой проблемой в гораздо большей степени, нежели остальные:

1. молодежь в возрасте 15-24 лет;
2. женщины детородного возраста (особенно молодые матери);
3. пожилые люди (старше 60 лет).

Основные направления работы ВОЗ:

- **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.
- 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.

- Разговор с людьми, которым вы доверяете, может быть первым шагом к избавлению от депрессии.
- Преодоление негативных стереотипов, связанных с депрессией, позволит помочь большему числу людей обратиться за помощью.
- Как правило, для лечения депрессии используется либо разговорная психотерапия, либо прием антидепрессантов по назначению лечащего врача, или же сочетание этих двух методов.

Цель Всемирного дня здоровья 2017 года – сделать так, чтобы как можно больше людей, страдающих депрессией, во всех странах обращались за помощью и получали ее.

Сотрудники ВОЗ хотят достичь следующих целей:

- широкая общественность будет иметь более глубокое представление о депрессии, ее причинах и возможных последствиях, включая самоубийство, а также о том, какие существуют или могут существовать виды помощи по профилактике и лечению депрессии;
- люди с «нелеченой» депрессией решат обратиться за помощью;
- члены семьи, друзья и коллеги людей с депрессией смогут оказать им поддержку.

Наталья Немошкалова
заведующий
консультативно-оздоровительного отдела
ГБУЗ «ВОЦМП»

по материалам сайта: <http://www.who.int>