***7 Апреля 2017 года – Всемирный день здоровья***

***Тема: «Давай поговорим»***

 Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья в ознаменование годовщины создания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) в 1948 году. Всемирный день здоровья – это глобальная кампания, призывающая каждого – от мировых лидеров до широких слоев населения во всех странах – сосредоточить усилия на одной задаче здравоохранения, имеющей глобальное воздействие. Сосредоточение усилий на новых и возникающих проблемах дает возможность начать во Всемирный день здоровья коллективные действия по охране здоровья и благополучия людей. Это дает возможность принять участие в поиске решений на благо всех нас.

В 2017 году Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) решила сделать темой Всемирного дня здоровья помощь 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 поражает людей всех возрастов, из всех слоев общества, во всех странах. Она вызывает душевные страдания и влияет на способность людей выполнять повседневные задачи. В худшем случае депрессия может [привести](http://www.vademec.ru/news/2016/09/09/voz-ezhegodno-800-tysyach-chelovek-umirayut-ot-suitsida/) к самоубийству, которое занимает второе место среди причин смерти людей в возрасте 15–29 лет, сообщает ВОЗ.

«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](http://www.vademec.ru/news/2016/06/28/ot-14-do-23-zhenshchin-stradayut-depressiey-vo-vremya-beremennosti/) детородного возраста (особенно после родов) и пожилые люди (старше 60 лет).

Согласно отчету Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), депрессия и тревожные расстройства [обходятся](http://www.vademec.ru/news/2016/04/13/voz-depressiya-i-trevozhnye-rasstroystva-obkhodyatsya-v-1-trln/) миру в $1 трлн. ежегодно. При этом каждый вложенный в борьбу с этими болезнями доллар принесет любой экономике $4 из-за улучшения здоровья и работоспособности населения, говорится в исследовании ВОЗ.

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 присутствуют некоторые из следующих 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.

***Меры профилактики и защиты от депрессии***

• Оказавшись в трудной жизненной ситуации, самое главное – не теряться, не уходить в себя и не впадать в крайность.

• Рекомендуется изменить обстановку, особенно после смерти близких, желателен временный выезд в другое место (санаторий, дом отдыха и т.п.).

• Избегать самолечения, лечения «нетрадиционными методами», своевременно обращаться за помощью к психиатру или психотерапевту, соблюдать правила и схему приема антидепрессантов.

• Пересмотреть свои главные жизненные цели на данном отрезке времени.

• Внести в свою жизнь больше удовольствий (всегда находить время и деньги, чтобы доставить себе удовольствие – просмотр интересного фильма, покупка новой вещи, новое знакомство и т.д.).

• Необходимо любить себя, стараться постоянно поддерживать высокий уровень самоуважения.

• Поддерживать хорошую физическую форму (правильно и регулярно питаться, следить за весом, наладить сон).

• Сделать свою жизнь разносторонней (важно, чтобы жизнь имела больше составляющих – дом, семья, развлечения, друзья, хобби).

• Не быть одиноким – стараться налаживать и поддерживать гармоничные межличностные отношения (не жалеть времени и сил для тех, с кем хочется общаться (друзья, коллеги, соседи, родственники).

• Следить за своим психическим здоровьем (депрессии не начинаются в один день, и если вы почувствовали ее ранние признаки, то необходимо посетить врача – психиатра или психотерапевта).



***Будьте здоровы!***

**Источники**:

1.<http://www.vademec.ru/news/2016/11/07/vsemirnyy-den-zdorovya-2017-budet-posvyashchen-depressii/>

2. <http://tob.tmbreg.ru/assets/files/profilaktika/memo/depress.pdf>