

Пресс-релиз - Тема кампании ВОЗ по проведению Всемирного дня здоровья 2017 г. профилактика и борьба с депрессией.

**Информационно-образовательная акция под девизом «Депрессия: давай поговорим» (07 апреля 2017 года) проводится и в Республике Беларусь, посвященная вопросам охраны психического здоровья, профилактике стрессов и депрессии.**

Всемирный день здоровья проходит под девизом «Депрессия: давай поговорим» (07 апреля 2017 года), посвященная вопросам охраны психического здоровья, профилактике стрессов и депрессии.

Депрессия - это болезнь, которая может развиться у каждого человека. Она причиняет страдания и оказывает воздействие на способности человека выполнять повседневные дела, а иногда имеет разрушительные последствия для его отношения с членами семьи и друзьями. В самом худшем случае депрессия может приводить к самоубийству. К счастью, депрессию можно предотвращать и лечить. По случаю Всемирного дня охраны психического здоровья, ВОЗ объявляет о проведении годовой 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 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 кампании ВОЗ** - сделать так, чтобы как можно больше людей, страдающих депрессией, во всех странах обращались за помощью и получали ее. И 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 не леченной депрессией решат обратиться за помощью;
- члены семьи, друзья и коллеги людей с депрессией смогут оказать им поддержку.

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, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.

### **Центральный элемент кампании**

В центр кампании помещен вопрос о большом значении обсуждения большой 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.

### **Кто является нашей целевой аудиторией**

Депрессия может начаться у каждого. Поэтому кампания 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: молодежь в возрасте 15-24 лет, женщины детородного возраста (особенно молодые матери), а также пожилые люди (старше 60 лет). По случаю проведения кампании специально для этих категорий населения были подготовлены информационные материалы.

### **Основные мысли кампании**

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.

*По материалам ВОЗ, 2017*

### **Как помочь самому себе если Вы в депрессии?**

\*Условие успеха лечения – занятость. Возьмите ежедневник и спланируйте завтрашний и последующие дни, пусть даже это будут самые простые занятия – сходить в магазин или убрать в комнате. Планируйте только то, что выполнимо. Это вернет Вам ощущение того, что Вы еще на что-то способны и сами руководите собственной жизнью.

\*Ежедневно занимайтесь тем, что доставляет Вам удовольствие, – будь это хорошая еда, теплая ванна или общение с интересным человеком. Любите себя и награждайте за любые успехи.

\*Не носите переживаний в себе – старайтесь высказать то, что у Вас на душе близким людям, которым Вы доверяете. Не оставайтесь в одиночестве. Не стесняйтесь слез.

\* Не пытайтесь утопить грусть в вине – от этого будет только хуже.

\*Почитайте популярную литературу об этом расстройстве.

\*Всегда помните, что это состояние обязательно пройдет.

### **Что делать, если Ваш близкий в депрессии?**

\*Помогайте ему в структурировании дня, привлекайте к любым совместным занятиям, не давайте долго быть в одиночестве.

\*Ни в коем случае не пытайтесь высмеивать его или иронизировать над его состоянием – человек в депрессии раним и беззащитен; не давайте глупых советов типа «выбросить дурь из головы», «просто быть мужчиной» или «взять себя в руки» – это только усиливает у находящегося в состоянии депрессии человека чувство вины и собственной никчемности.

\*Давайте человеку в депрессии возможность выговориться и выплакаться.

\*Помогайте ему, но не превращайтесь в няньку – не делайте за него то, что он вполне в состоянии сделать сам.

\*Если он еще не обратился к врачу – настаивайте на этом.

\*Постоянно следите за приемом лекарств – лучше, если выдавать их будете Вы.

\*Выражайте сочувствие, но лишь в простой и короткой форме, не подстраивайтесь под его настроение, не погружайтесь в болезнь вместе с ним – Вы полезны ему, когда здоровы.

### **Куда обратиться за помощью?**

Депрессия – это расстройство, которое лечат врачи-психиатры и психотерапевты (в случаях легкой депрессии). Существенную помощь в распознавании и лечении этого расстройства могут оказать также семейные

врачи (врачи общей практики) и врачи других терапевтических специальностей, имеющие знания и навыки в этой области.

**Бесплатные телефонные «горячие линии»** для оказания психологической помощи лицам, попавшим в трудную жизненную ситуацию функционируют при учреждениях здравоохранения «Городской детско-подростковый психоневрологической диспансер» г. Минска – 315 00 00, «Городской психоневрологический диспансер» г. Минска – 290 44 44, других учреждениях здравоохранения (информация о номерах телефонов имеется на сайте Министерства здравоохранения [www. minzdrav.gov.by](http://www.minzdrav.gov.by)).

Если у Вас или Ваших близких долгое время нет настроения, пропал сон и аппетит, Вы постоянно тревожитесь, чувствуете, что не можете справиться с этим – городской поликлинике работают врачи-психотерапевты, психологи, которые готовы выслушать, назначить лечение, вернуть веру в себя.

**По городу Жодино** УЗ «Жодинская ЦГБ» работает:

- горячая линия тел. 35102 с 9.00 до 17.00, консультации проводят врачи-психотерапевты, психолог;

- телефон для консультаций +375445440122: в рабочие дни - с 8.00 - 20.00, в выходные и праздничные - круглосуточно;

Оказание помощи человеку в кризисной ситуации невозможно без участия таких специалистов, как психотерапевт и психолог, а также священников Церкви. В РБ обеспечена широкая доступность для населения психотерапевтической помощи, порядок оказания которой постоянно совершенствуется.

*Телефонные линии для оказания экстренной психологической помощи «Телефон доверия»:*

По Минской области – для детей и подростков взрослых 8 (017) 202 04 01, 8 (029) 899 04 01 (круглосуточно),

**- Жодино:**

1. 34846 – для подростков и молодежи в Центре здоровья городской поликлиники (8.00 – 16.30),

2. в средних школах работают педагоги-психологи.