

7 апреля – Всемирный День Здоровья

Темой кампании по проведению Всемирного дня здоровья 2017 г. будет Депрессия.
Девиз кампании: «Депрессия: давай поговорим».

Общая цель этой кампании – сделать так, чтобы как можно больше людей, страдающих депрессией, во всех странах обращались за помощью и получали ее.

Конкретнее, мы хотим 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.

Что необходимо знать о депрессии

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.

Депрессия может случиться у каждого человека. Депрессия – это не проявление слабости.

Депрессия поддается лечению посредством разговорной психотерапии или антидепрессантами, или же сочетанием этих двух методов.

Что Вы можете предпринять, если вам кажется, что у вас депрессия

Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете. Большинство людей чувствуют себя лучше после разговора с кем-то, кто беспокоится о них. Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому или семейному врачу. Помните, что с правильной помощью вы можете выздороветь. Продолжайте заниматься теми вещами, которые приносили вам удовлетворение до болезни. Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.

Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке. Придерживайтесь обычного режима питания и сна. Примите тот факт, что у вас, возможно, депрессия и соответствующим образом скорректируйте свои ожидания. В таком состоянии у вас может не быть сил, чтобы делать все вещи в том же объеме, что и раньше.

Избегайте или исключите употребление алкоголя и воздержитесь от использования запрещенных психотропных или наркотических средств, поскольку они могут усугубить депрессию.

Если у вас появились мысли о самоубийстве, немедленно обратитесь к кому-нибудь за помощью.

Помните: Депрессия поддается лечению.

Если вам кажется, что у вас депрессия, обратитесь за помощью.