Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля в честь Дня основания ВОЗ.

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. 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.

«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.

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.

Депрессия – это заболевание, которое характеризуется:

* постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение,
* 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.

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 обратиться за помощью.

* 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**.

Необходимым условием эффективности медикаментозного лечения является сотрудничество с врачом: строгое соблюдение предписанного режима терапии, регулярность визитов к врачу, подробный, откровенный отчет о своем состоянии и жизненных затруднениях.

[Психотерапия](http://www.depressia.com/psihoterapiya) ([индивидуальная](http://www.depressia.com/psihoterapiya/individualnaya-psihoterapiya), [групповая](http://www.depressia.com/psihoterapiya/gruppovaya-psihoterapiya) и семейная) является не альтернативой, а важным дополнением к медикаментозному лечению депрессий. В отличие от медикаментозного лечения психотерапия предполагает более активную роль пациента в процессе лечения. Психотерапия помогает больным развить навыки эмоциональной саморегуляции и в дальнейшем более эффективно справляться с кризисными ситуациями, не погружаясь в депрессию.

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).

**Что Вы можете предпринять, если вы впали в уныние или вам кажется, что у вас может быть депрессия**

* Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете.
* Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно обратиться к участковому или семейному врачу.
* 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.
* Избегайте или исключите употребление алкоголя и воздержитесь от использования запрещенных психотропных или наркотических средств, поскольку они могут усугубить депрессию.
* Продолжайте заниматься теми вещами, которые вам обычно нравятся, даже если нет настроения.
* Обращайте внимание на навязчивые негативные мысли и излишнюю самокритичность и пытайтесь заменить их позитивными мыслями. Хвалите себя за свои успехи и достижения.

**Послеродовая депрессия**

* Депрессия после рождения ребенка – очень распространенное явление. От нее страдает каждая шестая молодая мать.
* К симптомам послеродовой депрессии также можно отнести ощущение бессилия, частые слезы без видимой причины, отсутствие привязанности к ребенку, сомнения в собственных силах ухаживать за собой и ребенком.
* Послеродовая депрессия поддается лечению, существуют соответствующие специалисты. Помочь при таком состоянии может разговорная психотерапия или лекарственная терапия. Некоторые лекарственные препараты могут приниматься в период кормления грудью.
* Без надлежащего лечения послеродовая депрессия может продолжаться месяцы или даже годы. Она может негативно сказаться на вашем здоровье и на развитии вашего ребенка.

**Что можно предпринять при депрессии после рождения ребенка**

* Поделитесь чувствами с близкими и обратитесь к ним за помощью. Они могут помочь ухаживать за ребенком в моменты, когда необходимо уделить время себе или отдохнуть.
* Избегайте самоизоляции и проводите время в кругу семьи и друзей.
* По возможности проводите максимум времени на свежем воздухе. Если обстановка безопасна, прогулки будут полезны как для вас, так и для вашего ребенка.
* Общайтесь с другими матерями: они смогут вам что-то посоветовать или поделиться своим опытом.
* Поговорите со своим врачом. Он или она сможет подобрать для вас наиболее подходящее лечение.
* Если появляются мысли о причинении вреда себе или ребенку, немедленно обратитесь за помощью.