

7  
апреля



Информационный бюллетень отдела общественного здоровья  
Гродненской области ЦГЭОЗ

# ЕДИННЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ

## Всемирный день здоровья. Депрессия

Всемирный день здоровья отмечается 7 апреля в ознаменование создания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Ежегодно организация выбирает какую-либо ключевую проблему здравоохранения и призывает всех людей, независимо от их возраста и социальной принадлежности, к проведению мероприятий, подчеркивающих важность этой проблемы.

ВОЗ объявила темой Всемирного дня здоровья 7 апреля 2017 года депрессию. Девиз кампании – «Депрессия: давай поговорим».

### Цели кампании:

- 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 депрессией решат обратиться за помощью;

- члены семьи, друзья и коллеги людей с депрессией смогут оказать им поддержку.

В медицинском контексте термин «депрессия» применяется для определения психического состояния, характеризующегося снижением настроения, которое часто сопровождается целым рядом сопутствующих симптомов, в частности тревогой, чувством никчемности, суицидальными мыслями, снижением аппетита, психомоторной заторможенностью, а также различными соматическими симптомами, психологическими дисфункциями (например, бессонницей) и

различными жалобами.

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 мешает способности человека зарабатывать себе на жизнь.



## Как помочь самому себе?

Условие успеха – 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 высказывать 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.

### К сведению:

- от депрессии страдают люди всех возрастов, всех категорий населения и во всех странах;
- ежедневно примерно 500 тысяч человек в Республике Беларусь переживают это болезненное состояние;
- женщины болеют депрессией чаще мужчин;
- вероятность того, что человек в течение жизни перенесет хотя бы один эпизод депрессии, составляет для женщин 20 %, для мужчин – 10 %.

### Обратите внимание:

#### В Гродненской области в 2016 году:

- за помощью с депрессивными расстройствами обратилось около 1800 человек;
- в УЗ «Гродненский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» – 147, из них около 70 % составили женщины;
- стационарно помощь получили: в области 335 человек, в УЗ «ГОКЦ Психиатрия-наркология» – 123;
- в отделении пограничных состояний пролечено 73 пациента.