Автор: Н. Афанасенко, врач-валеолог отдела общественного здоровья Гомельского областного ЦГЭ и ОЗ

Ежегодно 7 апреля, в день основания Всемирной организации здравоохранения (далее ВОЗ), во всем мире проходит Всемирный день здоровья. **В 2017 году Всемирный день здоровья будет проходить под девизом: «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. Также негативные последствия депрессии могут отражаться на способности человека зарабатывать себе на жизнь. В крайних случаях депрессия может привести к самоубийству. По данным ВОЗ второй ведущей причиной смерти среди людей в возрасте 15-29 лет является депрессия.

Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к различным видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.

У людей, страдающих депрессией, обычно присутствуют несколько из перечисленных ниже симптомов:

- нехватка энергии,
- снижение аппетита,
- сонливость или бессонница,
- тревога и беспокойство,
- снижение концентрации внимания,
- нерешительность,
- чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния,
- мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.

Депрессия может начаться у каждого. Поэтому мероприятия по профилактике депрессивных состояний должны быть нацелены на каждого человека, независимо от возраста, пола или социального положения. Необходимо 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).

Во всем мире негативные стереотипы, связанные с психическими заболеваниями, включая депрессию, по-прежнему мешают людям обращаться за помощью. Разговор с людьми, которым вы доверяете, может быть первым шагом к избавлению от депрессии. Для решения данной проблемы обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.

7 апреля 2017 года по телефону 8 (0232) 31-56-46 с 13.00 до 15.00 будет организована «прямая» линия. На ваши вопросы по профилактике, диагностике и лечению депрессивных состояний ответит Соловьёва Ирина Владимировна - заведующая отделением пограничных состояний 2, врач-психиатр У «Гомельская областная клиническая психиатрическая больница».