

ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ – 2017 БУДЕТ ПОСВЯЩЕН ДЕПРЕССИИ



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.

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля в честь Дня основания 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 к самоубийству, которое занимает второе место среди причин смерти людей в возрасте 15–29 лет, сообщает ВОЗ.

ВОЗ решила обратить особое внимание на три группы, которые подвержены особому риску: подростки и молодежь, женщины детородного возраста (особенно после родов) и пожилые люди (старше 60 лет).

Согласно отчету Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), депрессия и тревожные расстройства обходятся миру в \$1 трлн ежегодно. 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.

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 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.

***Проводиться день здоровья будет в ГУЗ «Забайкальская ЦРБ»
6 апреля 2017 г.***

Профилактика депрессии

Для того чтобы избежать развития болезни необходимо соблюдать определенные меры по профилактике депрессии. Еще до развития депрессии человек ощущает беспокойство, становится замкнутым, раздражительным или апатичным. Если в этот момент соблюдать определенные психологические рекомендации, то можно избежать развития болезни еще на самом этапе ее формирования.

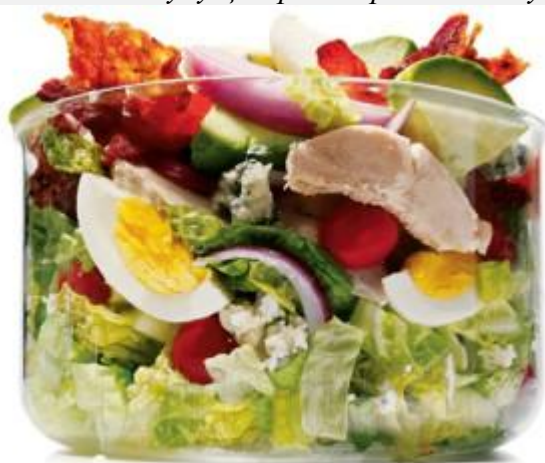
В первую очередь необходимо научиться управлять своими эмоциями и думать позитивно.

Нужно искать выход из любой ситуации и извлекать из нее положительные стороны. Например, даже при разводе можно найти благоприятные моменты для себя: возможность найти новые отношения и избежать надоевших скандалов, а также получить жизненный опыт.

Необходимо повышать свою самооценку: думать о себе позитивно, с уважением, отмечать свои достоинства и качества, ставить их над недостатками. Нужно научиться радоваться тому, что имеешь, отмечать любые мелочи.

Нельзя брать на себя слишком большую ответственность и стараться всем угодить, а также ругаться по малейшему поводу.

Следует ставить достижимые цели и задачи, которые легко превратить в реальность, чтобы избежать в будущем разочарований и чувства неуверенности в своих силах.



Нужно уметь отделять работу от отдыха и совмещать их. Придя домой необходимо оставлять все проблемы на работе и давать возможность своему телу отдохнуть. Постоянное заикливание на проблемах только усугубит плохое настроение и вызовет негативные эмоции.

Дети и подростки более других подвержены развитию психических заболеваний. Поэтому для профилактики депрессии у них используются консультации с психологами, на которых могут присутствовать и родители и близкие люди. Очень важно дать понять ребенку, что его любят и ценят, и что он всегда может найти поддержку в случае любой проблемы.

Правильное питание играет важную роль в формировании депрессивных состояний. Полноценный и сбалансированный рацион — это залог здорового организма и психического здоровья. Причем одинаково пагубную роль на организм играет как недоедание, так и переедание. Все это приводит к нарушению нормальной работы организма (ожирение, анорексия) и как следствие — к пониженной самооценке. Постоянное утомление негативно влияет на общее состояние человека, и способствует развитию многих болезней.

Самыми главными факторами в развитии депрессии являются вредные привычки: наркомания, алкоголизм, азартные игры, курение. Все это приводит к расстройству личности и меняет ценностное восприятие человека.

Поэтому в качестве профилактики депрессии необходимо проводить консультации с подростками на тему вреда курения и алкоголизма, и рассказывать им о преимуществах здорового образа жизни.

Занятия спортом помогут выработать большое количество гормонов эндорфинов и повысить свою самооценку. Это может быть плавание, быстрая ходьба, бег, занятия на тренажерах и многие другие виды спорта. Даже легкая гимнастика по утрам способна поднять настроение на целый день.

Совместные походы в парк, кинотеатр или на ужин с родными людьми помогут найти лад в семье и создать доверительные отношения между всеми ее членами. Дома или на работе у каждого человека должно быть свое собственное пространство, в котором он будет чувствовать себя комфортно и уверенно. Например, можно украсить рабочий стол приятными мелочами из дома, которые будут создавать гармоничную обстановку и радовать глаз. Дома можно создать свой уголок, в котором можно спокойно побыть в одиночестве или посидеть в тишине.

Никогда нельзя стесняться просить о помощи, наоборот человек, который слишком много берет на себя, наиболее подвержен стрессу и негативным эмоциям.

При первых признаках депрессии необходимо обратиться за помощью к опытному специалисту, который поможет выйти из депрессивного состояния и научиться заново радоваться жизни.