

# Всемирный день здоровья 2017 года. "Депрессия: давай поговорим"



## История праздника

Впервые празднование Дня здоровья прошло в 1948 году 22 июля. Спустя 2 года его начали отмечать уже 7 апреля в соответствии с символической датой принятия Указа ВОЗ о вступлении праздника. Кстати, с 1948 года Советский Союз получил равноправное членство в ВОЗ. Когда произошел распад СССР, то каждая самостоятельная республика со временем обновила свое членство в организации. Интересным фактом является то, что у Дня здоровья есть близкий праздник-родственник под названием День больного. Его отмечают 11 февраля с 1933 года согласно инициативе самого Папы Римского. Целью данного события

является привлечение внимания медицинских работников, окружающих, общественности в целом на проблемы, возникающие в процессе восстановления человека и его лечения от различных заболеваний.

Всемирная организация здоровья (ВОЗ) объявила о проведении годовой кампании "Депрессия: давай поговорим" и сделала темой **Всемирного дня здоровья 2017 года** борьбу с депрессией.

В ВОЗ считают, что данный шаг поможет развеять негативные стереотипы, связанные с этим заболеванием, и подтолкнуть большее число людей к тому, чтобы обратиться за помощью.

### 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.

### Центральный элемент кампании

В центр кампании помещен вопрос о большом значении обсуждения больным проблемы как неотъемлемого условия выздоровления. Во всем мире негативные стереотипы, связанные с психическими заболеваниями, включая депрессию, по-прежнему мешают

людям обращаться за помощью. 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, наконец, обратиться за помощью.

## Девиз

Девиз кампании: «Депрессия: давай поговорим».

## Кто является нашей целевой аудиторией

Депрессия может начаться у каждого. Поэтому наша кампания нацелена на каждого человека, независимо от возраста, пола или социального положения. Во Всемирной организации здравоохранения мы решили 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). По случаю проведения кампании специально для этих категорий населения были подготовлены информационные материалы.

## Основные мысли кампании

- Депрессия – распространенное психическое расстройство, от которого страдают люди всех возрастных и социальных групп во всех странах мира.
- 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.
- Преодоление негативных стереотипов, связанных с депрессией, позволит помочь большему числу людей обратиться за помощью.
- Разговор с людьми, которым вы доверяете, может быть первым шагом к избавлению от депрессии.

Депрессия может быть пугающим, изнурительным состоянием. Миллионы людей во всем мире живут с депрессией. Многие из этих людей и их семей боятся говорить о своей борьбе, и не знают, куда обратиться за помощью. Тем не менее, депрессия в значительной степени предотвращается и лечится. Признать наличие депрессии и обратиться за помощью это первое и наиболее важное, что необходимо сделать для восстановления.

## Чего мы хотим добиться

Общая цель этой рассчитанной на один год кампании, старт которой будет приурочен к Всемирному дню психического здоровья 10 октября 2016 г., – сделать так, чтобы как можно больше людей, страдающих депрессией, во всех странах обращались за помощью и получали ее.

Для того чтобы не впасть в депрессию необходимо заставить себя выполнять полезные, но не интересные на данный момент для Вас действия. Если ничего не делать – ничего не произойдет хорошего, жизнь будет казаться такой же серой и не интересной.

1. Прежде всего, необходимо устранить причину, вгоняющую Вас в депрессию или отдалиться от неё. Если это невозможно, тогда нужно изменить своё отношение к ситуации или обстоятельствам. В зависимости от сложности ситуации попробуйте не пропускать её через себя, не принимая близко к сердцу, насколько это возможно.

2. Если причина или объект остались в прошлом и сейчас не присутствуют в Вашей жизни, но Вы об этом все время думаете, отпустите все обиды и неприятности, связанные с этим объектом или ситуацией. Не держите это в себе. Отгоняйте все мысли об этом объекте и не пускайте их в свою голову.

3. Не оглядывайтесь на прошлое, не вините себя ни в чем. Живите настоящим и стройте планы на будущее. Жизнь продолжается и в Вашей жизни ещё будет много нового, интересного и прекрасного.

4. Не лежите на диване и не жалейте себя. Гиподинамия ещё более усугубляет депрессию, а жалость делает слабым и занижает Вашу самооценку. Будьте уверены в себе и своих планах на будущее.

5. Пересмотрите свои приоритеты, которые помогут стать счастливым. Подумайте, что нужно для счастья и в чем оно для Вас может заключаться.

6. Попробуйте частично или полностью изменить образ жизни или всю свою дальнейшую жизнь, поставьте новые цели. Смотрите в будущее и представляйте его светлым и прекрасным. После черной полосы всегда наступает белая, а ширина полос зависит только от Вас, от того, как воспринимаете ту или иную ситуацию.

7. Полюбите себя и мир вокруг вас: людей, природу, животных, птиц и даже полезные вещи, которые вокруг Вас. Дарите больше любви, добра и тогда с Вами будут происходить только хорошие события, а на пути будут встречаться только хорошие люди и всегда в жизни будет только белая полоса везения и удач.

8. Как можно больше общайтесь с другими людьми. Запишитесь и участвуйте в каком-нибудь тренинге по теме, которая могла бы быть для Вас полезной и даже интересной. Активно участвуйте в общественных мероприятиях, направленных на получение только позитивных эмоций, посещайте приятные общественные места.

Помогите себе сами, заставьте себя постоянно выполнять вышеприведенные советы и заметите, что многогранный мир вокруг Вас наполнился красками, а действия стали правильным образом Вашей жизни. Жизнь продолжается!

# Всемирный день здоровья 2017 года. Девиз: "Депрессия: давай поговорим"

Депрессия может начаться у каждого. Поэтому данная кампания нацелена на каждого человека, независимо от возраста, пола или социального положения. Во Всемирной организации здравоохранения мы решили 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). По случаю проведения кампании специально для этих категорий населения были подготовлены информационные материалы.

## Основные мысли кампании

- Депрессия – распространенное психическое расстройство, от которого страдают люди всех возрастных и социальных групп во всех странах мира.
- 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.
- Преодоление негативных стереотипов, связанных с депрессией, позволит помочь большему числу людей обратиться за помощью.
- Разговор с людьми, которым вы доверяете, может быть первым шагом к избавлению от депрессии.

## СТРЕСС, ТРЕВОГА, ДЕПРЕССИЯ

*Стресс — эмоциональное состояние, которое развивается у человека, когда он сталкивается с психологически трудными ситуациями или такими ситуациями, которые он считает трудными либо неразрешимыми.*

Стресс — это естественный спутник человека. Незначительные стрессы неизбежны и безвредны. Угрозу здоровью представляют острые стрессы большой силы или длительное хроническое психоэмоциональное перенапряжение.



У каждого человека в ситуации неопределенности может возникнуть чувство тревоги, и это нормально. Но если тревога присутствует постоянно и влияет на способность человека справляться с повседневными делами, это состояние может быть тревожным расстройством, требующим лечения.

Если в течение 2 недель и более у человека стойко понижено настроение, он быстро утомляется, не может испытывать радость и удовольствие, необходимо рассказать об этом врачу, возможно, это депрессивное расстройство.

*Стресс, тревожные и депрессивные состояния более чем в 2 раза увеличивают риск осложнений и смерти от сердечно-сосудистых заболеваний*

## ПРАВИЛА ЭМОЦИОНАЛЬНОГО БЛАГОПОЛУЧИЯ

НЕ СНИМАЙТЕ СТРЕСС С ПОМОЩЬЮ КУРЕНИЯ И АЛКОГОЛЯ

ПОСТАРАЙТЕСЬ ПОЛНОЦЕННО ОТДЫХАТЬ  
СПИТЕ НЕ МЕНЕЕ 7-8 ЧАСОВ

УВЕЛИЧЬТЕ ФИЗИЧЕСКУЮ АКТИВНОСТЬ

УДЕЛЯЙТЕ ВРЕМЯ ИНТЕРЕСНЫМ ДЛЯ ВАС ЗАНЯТИЯМ,  
ОБЩЕНИЮ С БЛИЗКИМИ ЛЮДЬМИ



НАЙДИТЕ ВРЕМЯ  
ДЛЯ РАССЛАБЛЕНИЯ  
В ТЕЧЕНИЕ ДНЯ

СОСРЕДОТОЧЬТЕСЬ  
НА ПОЗИТИВНОМ  
В ВАШЕЙ ЖИЗНИ!

ЧАЩЕ УЛЫБАЙТЕСЬ!

## ПРОЙДИТЕ ШКОЛУ УПРАВЛЕНИЯ СТРЕССОМ В ЦЕНТРАХ ЗДОРОВЬЯ!



ЕСЛИ СИТУАЦИЯ КАЖЕТСЯ ВАМ СЛИШКОМ СЛОЖНОЙ,  
ОБРАТИТЕСЬ ЗА ПОМОЩЬЮ К ПСИХОЛОГУ  
ИЛИ ПСИХОТЕРАПЕВТУ