

# **Всемирный день здоровья в 2017 году посвящен депрессии**



*Всемирный день здоровья отмечается  
ежегодно 7 апреля в честь Дня основания  
Всемирной организации здравоохранения.  
По решению ВОЗ, в 2017 году этот день  
посвящен депрессии и пройдет под  
лозунгом:*

***Депрессия:***

***«Давай поговорим»***

**Депрессия** — это психическое расстройство, характеризующееся снижением настроения и утратой способности переживать радость, нарушениями мышления (негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее), двигательной заторможенностью.

Жизнь каждого человека многогранна и своеобразна. Между каждым из нас существует многочисленные и неповторимые различия в особенностях поведения, а также в особенностях и интенсивности эмоционального реагирования на различные жизненные ситуации. Наверное каждый из нас мог наблюдать, что какая-то ситуация для одного человека может стать трагичной и чрезвычайно травматичной, и в конечном итоге привести к депрессивному расстройству, другой же человек в аналогичной ситуации может попросту рассмеяться, ну а третий не обратит никакого внимания вообще.

В современном обществе, где темп развития абсолютно во всех сферах неизбежно растет, а психика человека испытывает при этом мощнейшие негативные воздействия различных факторов. Человек, находясь в постоянном, стремительном движении, выполняя огромные умственные и физические нагрузки, стремясь все и везде успеть. При этом он ежедневно попадает в различные стрессовые ситуации, испытывает огромное эмоциональное напряжение, раздражительность, усталость и дискомфорт. И в этой суматохе он и не задумывается, какой ущерб наносит своему психическому и физическому здоровью. А ведь именно психическое здоровье является одним из важнейших составляющих частей здоровья человека в целом, и поэтому нет ничего удивительного в том, что физическое и психическое здоровье человека тесно взаимосвязаны. Настроение большинства людей колеблется в широком диапазоне. Часто при его ухудшении мы говорим: «У меня депрессия». На самом деле, однако, это не так. Если человек остается подавленным и полным пессимизма, даже когда тяжелая жизненная ситуация разрешилась, в течении двух и более недель, то речь идет о болезненном снижении настроения, которое называется депрессией.

Находясь в длительном эмоциональном напряжении, у человека снижается иммунитет, что неизменно приводит к развитию у него различных соматических заболеваний, а также к обострению хронических заболеваний.

У 50% лиц, которые часто обращаются за медицинской помощью к врачам общей практики, с жалобами соматического характера выявляется, как правило, депрессивное расстройство различной степени выраженности, которое уже требует медикаментозного лечения, и, как правило, в условиях стационара, что приводит человека еще к большим эмоциональным затратам.

**По официальной статистике, депрессивные расстройства имеются у 5% населения Земли, примерно 3% мужчин и 7-8% женщин.** 12% населения в течение своей жизни переживают хотя бы один эпизод депрессии, достигающей такого уровня, когда необходимо медикаментозное лечение. Вероятность возникновения депрессивного расстройства на протяжении жизни составляет примерно у 20% женщин и 10% - мужчин. В возрасте старше 40 лет депрессивное расстройство встречается у 10 % населения, причем 2/3 из них женщины. А вот уже старше 65 лет количество людей, страдающих депрессией, значительно увеличивается и составляет уже 30% населения. У детей и подростков в возрасте от 10 до 16 лет депрессивное расстройство встречается у 5%, в юношеском возрасте общая распространённость депрессии всех разновидностей составляет от 15 до 40 % молодых людей. По статистическим данным Всемирной организации здравоохранения, депрессивные расстройства к 2020 году выйдут на первое место среди всех болезней человечества, опередив сердечно-сосудистые нарушения и онкологию.

В Могилеве и Могилевской области за период 2016 года было диагностировано 1485 обращений с установленным диагнозом депрессия, из них 1064 женщин и 421 мужчин. У детей и подростков депрессия была диагностирована в 231 случае, из них 173 у девочек и 58 у мальчиков.

Важным является для каждого человека знать и уметь еще на начальной стадии распознать симптомы этого недуга, чтобы незамедлительно обратиться за помощью к специалисту и не дать возможности прогрессировать заболеванию, где лечение уже будет гораздо продолжительнее и в условиях лечебного учреждения. Наиболее часто встречающимися симптомами депрессивного расстройства является снижение настроения и утрата способности переживать радость. Нарушение мышления выражается в виде негативных суждений и пессимистического взгляд на происходящее. Появляется двигательная заторможенность и заторможенность в речи. При депрессии снижена самооценка, наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности. В некоторых случаях человек, страдающий ею, может начать злоупотреблять алкоголем или иными психоактивными веществами, включая медицинские препараты стимулирующего характера. Отсутствие удовлетворенности от жизни, ощущение безнадежности, чувство тревоги, отчаяния, тоски и апатии, постоянная, без особых психических и физических нагрузок усталость, а также немотивированная раздражительность, проблемы с памятью, нарушение концентрации внимания, нарушения сна, отсутствие аппетита, чувства подавленности, человек становится замкнутым, у него отсутствует желание кого либо видеть или что, либо делать. Общение с близкими и друзьями, коллегами по работе сводятся к минимуму, становятся тягостными, начиная все больше раздражать. Все это является чрезвычайно опасным не только для самого человека, но и не менее опасным для его семьи, так как в этот период часто появляются стойкие суицидальные мысли и совершаются суицидальные попытка, которые чаще всего заканчиваются летально.

Как показывает практика, к сожалению, невзирая на наличие перечисленных симптомов, это не заставляет многих немедленно обратиться за надлежащей помощью к соответствующим специалистам, которыми являются психологи и врачи-психотерапевты. Каждый надеется, что все пройдет само собой. Или, что выглядит наиболее абсурдно, прибегают к нетрадиционным методам лечения, посещая различных магов, колдунов, экстрасенсов, что приводит к прогрессированию этого психического расстройства, так как человек не получает надлежащего и своевременного лечения. Поэтому немаловажно, чтобы такое состояние человека не оставили без внимания его близкие и родные люди, при этом бы сделали все возможное для того чтобы этот человек обратился за надлежащей помощью к соответствующему специалисту. А если он отказывается, думая, что «все пройдет само собой», настояли бы и привели бы его за руку к врачу.

Будьте внимательны к себе и окружающим вас людям, а также к происходящему вокруг вас. Берегите и заботьтесь о себе, о своих детях, о близких и родных! Ведь только забота и внимание помогает нашим близким преодолеть исключительно все трудности и неудачи, которые преподносит нам «непредсказуемая жизнь»!

*Л.Н.Нестер,  
главный врач УЗ «Могилевская областная  
психиатрическая больница»,  
главный внештатный психиатр  
УЗ Могилевского облисполкома*

*3 апреля с 14:00 до 17:00 и*

*4 апреля с 09:00 до 15:00*

*В рамках акции*

*Депрессия:*

*«Давай поговорим»*

*с сотрудниками УЗ "БГП №1"*

*будет проводиться групповое*

*и индивидуальное*

*консультирование по*

*вопросам профилактики*

*депрессии.*