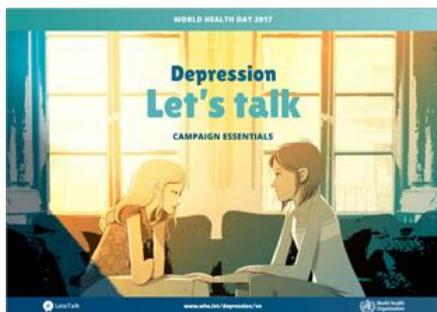


Учреждение образования  
«Гомельский государственный  
медицинский университет»

Социально-педагогическая и  
психологическая служба

## Депрессия: давай поговорим



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.

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.

«Начиная с 10 октября 2016 года, общая цель Всемирного дня психического здоровья заключается в том, чтобы все люди, страдающие депрессией во всех странах, могли обратиться за помощью и получить ее. Конкретнее, мы хотим информировать широкую общественность о депрессии, ее причинах и возможных последствиях, включая самоубийство, а также о том, какие существуют виды помощи по профилактике и лечению депрессии. Мы хотим, чтобы люди с депрессией не боялись обращаться за помощью, а их члены семьи, друзья и коллеги могли оказать им поддержку», – говорится на сайте 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.

### Что необходимо знать о депрессии

Если, по вашему мнению, вы или кто-то из ваших близких страдает депрессией, внимательно прочитайте этот материал.

### 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.

- Депрессия может случиться у каждого человека.
- Депрессия – это не проявление слабости.
- Депрессия поддается лечению посредством разговорной психотерапии или антидепрессантами, или же сочетанием этих двух методов.

### Что Вы можете предпринять, если вам кажется, что у вас депрессия

- Поделитесь вашими чувствами с человеком, которому вы доверяете. Большинство людей чувствуют себя лучше после разговора с кем-то, кто беспокоится о них.
- Обратитесь за помощью к специалисту. Для начала уместно

обратиться к участковому или семейному врачу.

- Помните, что с правильной помощью вы можете выздороветь.
- Продолжайте заниматься теми вещами, которые приносили вам удовлетворение до болезни.
- Избегайте самоизоляции. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями.
- Регулярно занимайтесь физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке.
- Придерживайтесь обычного режима питания и сна.
- Примите тот факт, что у вас, возможно, депрессия и соответствующим образом скорректируйте свои ожидания. В таком состоянии у вас может не быть сил, чтобы делать все вещи в том же объеме, что и раньше.
- Избегайте или исключите употребление алкоголя и воздержитесь от использования запрещенных психотропных или наркотических средств, поскольку они могут усугубить депрессию.
- Если у вас появились мысли о самоубийстве, немедленно обратитесь к кому-нибудь за помощью.

**Помните: депрессия поддается лечению. Если вам кажется, что у вас депрессия, обратитесь за помощью.**

**Что делать, если у кого-то из ваших близких депрессия?**

Жить с кем-то, кто страдает депрессией, может быть трудно. Ниже дано несколько советов о том, как можно помочь близкому человеку, страдающему депрессией, при этом, не забывая позаботиться о себе.

**Что необходимо знать**

- Депрессия – это болезнь, а не слабость характера.
- Депрессия поддается лечению. Выбор наилучшего метода и продолжительности лечения депрессии зависят от тяжести депрессии.
- Поддержка со стороны опекунов, друзей и членов семьи облегчает излечение депрессии. Требуются терпение и настойчивость, поскольку выздоровление может занять длительное время.
- Стресс может усугубить депрессию.

**Что можно предпринять, чтобы помочь человеку, страдающему депрессией**

- Дайте понять, что вы хотите помочь, выслушайте человека без осуждения и предложите поддержку.
- Почитайте про депрессию.
  - Посоветуйте больному обратиться к специалисту, если есть такая возможность. Предложите сходить вместе с ним на консультацию.
  - Если врач выписал лекарственные препараты, помогите больному соблюдать предписанный курс лечения. Запаситесь терпением: как правило, улучшение наступает не раньше, чем через несколько недель.
  - Помогайте человеку делать повседневные дела и соблюдать режим приема пищи и сна.
  - Содействуйте регулярной физической активности и участию в социальной жизни.
  - Советуйте концентрироваться на позитивных вещах, а не негативных.
  - Если у человека появляются мысли о нанесении себе вреда или если он уже

намеренно наносил себе вред, не оставляйте его одного. Обратитесь в службы неотложной помощи или к врачу-специалисту. Тем временем, заберите у него лекарственные препараты, режущие-колющие предметы и огнестрельное оружие.

• Не забывайте и о себе. Попробуйте отдохнуть и продолжайте заниматься делами, которые вам нравятся.

**Помните: если у кого-то из ваших близких депрессия, вы можете помочь его выздоровлению, однако при этом не следует забывать и о себе.**

Источник: [www.who](http://www.who)

Ответственный за выпуск:  
С.А.Задорожнюк