**«О проведении Всемирного дня здоровья в 2017 году»**

Всемирный день здоровья проводится ежегодно 7 апреля. В 2017 году Всемирной организацией здравоохранения темой Всемирного дня здоровья выбрана депрессия, а девиз кампании – «Депрессия: давай поговорим».

Депрессия – это психическое расстройство, при котором наблюдается «депрессивной триадой»: отмечается снижение настроения и утрачивается способность переживать радость, нарушение мышления (наблюдается преобладание негативных суждений, преимущественно пессимистический взгляд на происходящие события), имеется двигательная заторможенность. При депрессии наблюдается потеря интереса к жизни и привычной деятельности, снижена самооценка.

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, а также способности человека зарабатывать себе на жизнь.

При депрессии незначительное напряжение при выполнении даже обычных повседневных дел быстро приводит к утомлению. Радости жизни (общение, подарки, искусство, книги, любимые блюда, отпуск, поездки) уже не приносят удовольствия, а прием алкогольных напитков лишь усугубляет тоску. Все запахи и звуки кажутся слишком сильными, свет – слишком ярким, а громкая музыка вызывает раздражение. У человека складывается впечатление, что будущее не сулит ничего хорошего, любое действие и бездействие сулит лишь проблемы, слезы, горе и страдание.

Есть и другие симптомы депрессии:

* Нарушен аппетит, при этом он может не только отсутствовать, но и значительно повышаться, нарушение вкуса.
* Нарушен сон, (ночная бессонница и сонливость днем).
* Очень трудно сконцентрироваться на выполняемой работе, словах даже близкого человека, страницах книги и т.п.
* Невероятно трудно сделать даже простой выбор (покупки, варианты проезда) или принять несложное решение.
* Наблюдается не проходящее чувство вины, собственной никчемности и бесполезности (я – серость и бездарность, я всем мешаю, и без меня им будет только лучше).
* Чувство тревоги, ожидание неясных, но неминуемых неприятностей.
* Нарушение в сексуальной сфере.

Критерием для постановки диагноза «депрессия» является присутствие ее основных симптомов на протяжении двух и более недель. Но если проявления особенно тяжелы, то диагноз может быть установлен и по прошествии более короткого промежутка времени.

Распространенность депрессии высока. По данным Всемирной организации здравоохранения в возрастной группе старше 40 лет каждый десятый страдает депрессией, из них две трети - женщины, в возрасте 65 лет депрессия встречается у каждого третьего, среди детей и подростков 10-16 лет подвержены депрессивным состояниям 5%, среди подростков 15-17 лет распространенность депрессии составляет 15-40%. Частым последствием случаев депрессии становиться попытка самоубийства (среди людей в возрасте 15-29 лет вторая ведущая причина смерти). Нерешенные психологические проблемы приводят, как минимум, к стрессу, который в итоге сокращает жизнь на 6-7 лет.

В России, по мнению специалистов Московского НИИ психиатрии, 10% россиян, или почти 15 миллионов человек, предположительно страдают депрессией, это самый распространенный диагноз. При этом ни разу не были на приеме у специалиста 70% больных, из них половине нет и 20 лет.

По данным Всемирной организации здравоохранения, психические расстройства к 2020-му году войдут в пятерку заболеваний, ведущих к потере трудоспособности, оставив позади даже сердечно-сосудистые заболевания. Кроме того, депрессия станет одной из главных причин инвалидности.

Поскольку депрессия может начаться у любого человека, кампания этого года нацелена на каждого человека, независимо от возраста, пола или социального положения. На основе мировой статистики Всемирная организация здравоохранения рекомендует с особым вниманием подойти к трем категориям населения, затронутым этой проблемой в гораздо большей степени, а именно, молодежь в возрасте 15-24 лет, женщины детородного возраста (особенно молодые матери), а также пожилые люди (старше 60 лет).

В рамках проведения Всемирного дня здоровья планируется достичь следующих целей:

* широкая общественность будет иметь более глубокое представление о депрессии, ее причинах и возможных последствиях, включая самоубийство, а также о том, какие существуют или могут существовать виды помощи по профилактике и лечению депрессии;
* люди с нелеченой депрессией решат обратиться за помощью;
* члены семьи, друзья и коллеги людей с депрессией смогут оказать им поддержку.

Следует обратить особое внимание на три категории населения, которые наиболее часто сталкиваются с этой проблемой: молодежь в возрасте 15-24 лет, женщины детородного возраста (особенно молодые матери), пожилые люди (старше 60 лет).

Материалы подготовила зам.Главного врача Североуральского ФФБУЗ Сутулова Л.Л.