**Депрессия: давай поговорим!**

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

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. В крайних случаях депрессия может привести к самоубийству – на сегодня второй ведущей причиной смерти среди людей в возрасте 15-29 лет.

Тем не менее, депрессия поддается профилактике и лечению. Более глубокое понимание того, что собой представляет депрессия и как ее можно предотвратить или излечить, поможет развеять негативные стереотипы, связанные с этим заболеванием, и подтолкнуть большее число людей к тому, чтобы обратиться за помощью.

Что необходимо знать о депрессии:

***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.

***Существует ли предрасположенность к депрессии?***

* Да, одни люди подвержены этой болезни в большей степени, чем другие, а повышенная восприимчивость к болезни характерна для определённых этапов жизни.
* Депрессия вызывается биологическими факторами. Это наследственность, гормональный дисбаланс. Большую роль играют социальные факторы: безработица, развод, потеря близкого человека и т. д.
* К депрессии может привести хронический стресс, хронические заболевания, синдром эмоционального выгорания.

***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.