**7 апреля – Всемирный день здоровья**

**Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля в честь Дня основания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ).  По  решению  ВОЗ,  в 2017 году этот день будет посвящен депрессии,  он пройдет под лозунгом:  Депрессия: «Давай поговорим».**

***Депрессия* – *это***[***психическое расстройство***](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9F%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%B8%D1%87%D0%B5%D1%81%D0%BA%D0%BE%D0%B5_%D1%80%D0%B0%D1%81%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B9%D1%81%D1%82%D0%B2%D0%BE)***, характеризующееся  снижением*** [***настроения***](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9D%D0%B0%D1%81%D1%82%D1%80%D0%BE%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5) ***и утратой способности переживать радость, нарушениями*** [***мышления***](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%9C%D1%8B%D1%88%D0%BB%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5_%28%D0%BF%D1%81%D0%B8%D1%85%D0%BE%D0%BB%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D1%8F%29) ***(негативные суждения, пессимистический взгляд на происходящее),***[***двигательной заторможенностью***](https://ru.wikipedia.org/wiki/%D0%94%D0%B2%D0%B8%D0%B3%D0%B0%D1%82%D0%B5%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B0%D1%8F_%D0%B7%D0%B0%D1%82%D0%BE%D1%80%D0%BC%D0%BE%D0%B6%D0%B5%D0%BD%D0%BD%D0%BE%D1%81%D1%82%D1%8C)***.***

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 безнадёжности, 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»!***

Главный врач

УЗ «Могилевская областная

психиатрическая больница»,

главный внештатный психиатр

УЗ Могилевского  облисполкома                                  Л.Н.Нестер