

# Пресс-релиз

## Депрессия. Актуальная проблема современности

Всемирный день здоровья отмечается 7 апреля в ознаменование создания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Ежегодно организация выбирает какую-либо ключевую проблему здравоохранения и призывает всех людей, независимо от их возраста и социальной принадлежности, к проведению мероприятий, подчеркивающих важность этой проблемы.

ВОЗ объявила темой Всемирного дня здоровья 7 апреля 2017 года депрессию. Девиз кампании: «Депрессия: давай поговорим»

Кампания нацелена на каждого человека, независимо от возраста, пола или социального положения. ВОЗ решила с особым вниманием подойти к трем категориям населения, затронутым этой проблемой в гораздо большей степени, нежели остальные: молодежь в возрасте 15-24 лет, женщины детородного возраста (особенно молодые матери), а также пожилые люди (старше 60 лет).

Основные цели кампании:

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 депрессией решат обратиться за помощью;

члены семьи, друзья и коллеги людей с депрессией смогут оказать им поддержку

В медицинском контексте термин «депрессия» применяется для определения психического состояния, характеризующегося снижением настроения, которое часто сопровождается целым рядом сопутствующих симптомов, в частности тревогой, чувством никчемности, суицидальными мыслями, снижением аппетита, психомоторной заторможенностью, а также различными соматическими симптомами, психологическими дисфункциями (например, бессонницей) и различными жалобами.

От депрессии страдают люди всех возрастов, всех категорий населения и во всех странах. Ежедневно примерно 500 тысяч человек в Республике Беларусь переживают это болезненное состояние. Однако женщины болеют депрессией чаще мужчин. Вероятность того, что человек в течение жизни перенесет хотя бы один эпизод депрессии, составляет для женщин 20 %, для мужчин – 10 %.

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 мешает 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.

Основные симптомы депрессии:

сниженное настроение;

утрата интереса или чувства удовольствия;

нарушение сна;

нарушение аппетита;

ажитация или заторможенность;

усталость, утрата энергии;

сниженная концентрация

В Гродненской области в 2016 году за помощью с депрессивными расстройствами обратилось около 1800 человек; в УЗ «Гродненский областной клинический центр «Психиатрия-наркология» – 147, из них около 70 % составили женщины.

Стационарно помощь получили: в области 335 человек, в УЗ «ГОКЦ Психиатрия-наркология» – 123. В отделении пограничных состояний пролечено 73 пациента

Для лечения депрессии используется либо разговорная психотерапия, либо прием антидепрессантов, или же сочетание этих двух методов.

В лечении депрессии в отделении пограничных состояний УЗ «ГОКЦ Психиатрия-наркология» используется комплексный подход: медикаментозное сопровождение, психотерапевтическая, психокоррекционная работа, индивидуальный подход с выяснением причин, вызвавших данное расстройство.

Этапы оказания помощи пациентам: амбулаторный; полустационарный (койки дневного пребывания, дневные стационары); стационарный

### **РЕКОМЕНДАЦИИ СПЕЦИАЛИСТА:**

#### **Как помочь самому себе?**

Условие успеха – занятость.

Возьмите ежедневник и спланируйте завтрашний и последующие дни, пусть даже это будут самые простые занятия – сходить в магазин или убрать в комнате. Планируйте только то, что выполнимо. Это вернет вам ощущение того, что вы еще на что-то способны и сами руководите собственной жизнью.

Ежедневно занимайтесь тем, что доставляет вам удовольствие, – будь это хорошая еда, теплая ванна или общение с интересным человеком. Любите себя и награждайте за любые успехи.

Не носите переживаний в себе – старайтесь высказать то, что у вас на душе близким людям, которым вы доверяете. Не оставайтесь в одиночестве. Не стесняйтесь слез.

Не пытайтесь утопить грусть в вине – от этого будет только хуже.

Почитайте популярную литературу об этом расстройстве.

Всегда помните, что это состояние обязательно пройдет

#### **Что делать, если ваш близкий в депрессии?**

Помогайте ему в структурировании дня, привлекайте к любым совместным занятиям, не давайте долго быть в одиночестве.

Ни в коем случае не пытайтесь высмеивать его или иронизировать над его состоянием – человек в депрессии раним и беззащитен; не давайте глупых советов типа «выбросить дурь из головы», «просто будь мужчиной» или «возьми себя в руки» – это только усиливает у находящегося в состоянии депрессии человека чувство вины и собственной никчемности.

Давайте человеку в депрессии возможность выговориться и выплакаться.

Помогайте ему, но не превращайтесь в няньку – не делайте за него то, что он вполне в состоянии сделать сам.

Если он еще не обратился к врачу – настаивайте на этом.

Постоянно следите за приемом лекарств – лучше, если выдавать их будете вы.

Выражайте сочувствие, но лишь в простой и короткой форме, не подстраивайтесь под его настроение, не погружайтесь в болезнь вместе с ним – вы полезны ему, когда здоровы

#### **Участники пресс-конференции:**

1. Железнякович Виктор Павлович – пресс-секретарь Гродненского облисполкома, тел. 72 07 58
2. Воронко Максим Викторович – главный врач УЗ «ГОКЦ «Психиатрия-наркология» тел. 75 12 21
3. Карпюк Валентина Алексеевна – заведующая кафедрой психиатрии и наркологии УО «Гродненский государственный медицинский университет», доцент кафедры психиатрии и наркологии, к.м.н., главный внештатный специалист по психотерапии управления здравоохранения Гродненского облисполкома, тел. 75 13 70
4. Рудаков Иван Иванович – заведующий отделением пограничных состояний УЗ «ГОКЦ «Психиатрия-наркология», тел. 75 66 15
5. Дубок Ирина Ивановна – заведующий отделом общественного здоровья Гродненского областного ЦГЭОЗ, тел. 75 57 07