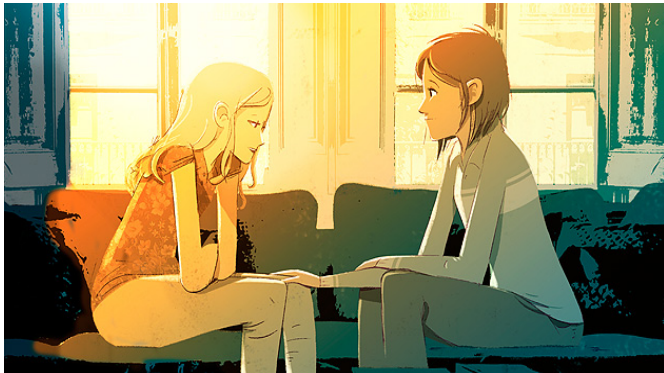


7 апреля – Всемирный день здоровья



Ежегодно 7 апреля, в день основания Всемирной организации здравоохранения (далее ВОЗ), во всем мире проходит Всемирный день здоровья.

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. Также негативные последствия депрессии могут отражаться на способности человека зарабатывать себе на жизнь. В крайних случаях депрессия может привести к самоубийству. По данным ВОЗ второй ведущей причиной смерти среди людей в возрасте 15-29 лет является депрессия.

Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к различным видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.

У людей, страдающих депрессией, обычно присутствуют несколько из перечисленных ниже симптомов:

- нехватка энергии,
- снижение аппетита,
- сонливость или бессонница,
- тревога и беспокойство,
- снижение концентрации внимания,
- нерешительность,
- чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния,
- мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.

Депрессия может начаться у каждого. Поэтому мероприятия по профилактике депрессивных состояний должны быть нацелены на каждого человека, независимо от возраста, пола или социального положения. Необходимо 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).

Во всем мире негативные стереотипы, связанные с психическими заболеваниями, включая депрессию, по-прежнему мешают людям обращаться за помощью. Разговор с людьми, которым вы доверяете, может быть первым шагом к избавлению от депрессии. Для решения данной проблемы обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.

В г. Гомеле организована работа «прямых линий»:

Ежедневно можно получить психологическую помощь в г. Гомеле

— по телефону экстренной круглосуточной службы психологической помощи **35-91-91**;

— по телефону экстренной психологической помощи специалистов Гомельского городского центра социального обслуживания семьи и детей **170** (круглосуточно);

— на сайте Гомельского городского центра социального обслуживания семьи и детей <http://gomelsemya.by/> в режиме offline (вкладка слева «Задать вопрос»).

Гомельский городской ЦГЭ