

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 - то 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 становится попытка самоубийства. Наиболее часто встречающейся причиной самоубийств являются отравления, как наиболее доступный и безболезненный способ.

По данным эпидемиологического мониторинга за острыми отравлениями в быту, в 2016 году на территории Горноуральского городского округа было зарегистрировано 8 случаев суицидальных отравлений, из них 5 пострадавших были женщины. Показатель суицидальных отравлений составил 23,66 на 100 000 населения, а его темпы роста к 2015 году (14,53) — 62,84%. Динамика суицидальных отравлений характеризуется волнообразным течением (пики подъема регистрировались в 2008 и 2012 годах). В сравнении со среднеобластным показателем 2016 года (26,4) темпы убыли составили 10,38%. 75,0% пострадавших использовали уксусную кислоту и 25,0% пострадавших — лекарственные препараты.

В 2016 году было зарегистрировано 2 летальных исхода от суицидальных попыток отравлений. Показатель суицидальной смертности составил 5,92 на 100000 населения. В 2015 году суицидальная смертность не регистрировалась.

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 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, затронутой этой проблемой в гораздо большей степени, а именно, молодежи в возрасте 15-24 лет, женщины детородного возраста (особенно молодые матери), а также пожилые люди (старше 60 лет).

В рамках проведения Всемирного дня здоровья необходимо 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 нелеченной депрессией решат обратиться за помощью;
- члены семьи, друзья и коллеги людей с депрессией смогут оказать им поддержку.

Для эффективной организации работы с населением в рамках проведения Всемирного дня здоровья следует использовать инновационные формы работы с учетом возрастных и социальных групп населения, успешно апробированными в регионах Российской Федерации и рекомендованные Федеральной службой Роспотребнадзора для реализации в регионах и муниципальных образованиях: для взрослого населения - трансляция тематических видеороликов по каналам кабельного телевидения в лечебно-профилактических организациях, на объектах питания, вокзалах и станциях, в пригородных электропоездах, поездах дальнего следования; для подростков и молодежи - фестивали, флешмобы, спортивные мероприятия; для детей - конкурсы детских рисунков и плакатов, физкультминутки и подвижные игры-конкурсы, динамические паузы на переменах. При этом фотографии творческих работ детей и подростков (рисунки, плакаты, модели, поделки) могут быть размещены на официальном сайте муниципального образования или в социальной сети.

Особое внимание следует обратить на вышеперечисленные три категории населения. По случаю проведения кампании специально для этих категорий населения должны быть подготовлены информационные материалы, следует учесть специфику этих категорий населения при организации и проведении мероприятий в муниципальном образовании.

Необходимо эффективно использовать возможности информационно-коммуникационной сети «Интернет», в том числе для анонсирования запланированных мероприятий и размещения на официальных сайтах в муниципалитетах Планов мероприятий по подготовке и проведению Всемирного дня здоровья в муниципальном образовании, пресс-релизов и фото и информационных материалов, с тематикой Дня здоровья и краткой информацией о проведенных мероприятиях.