**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ ЗДОРОВЬЯ. ДЕПРЕССИЯ.**

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

**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.

Каждый человек может столкнуться с ситуацией, которая выбивает из привычного ритма, кажется непереносимой и неразрешимой. В подобных случаях народная мудрость советует найти сопереживающего собеседника и «излить ему душу». Такой собеседник теперь есть!

Если у Вас:

- возникли проблемы и конфликты в личной жизни, на работе, во взаимоотношениях с окружающими,

- нарастает чувство одиночества, ощущение «тупика» в жизни, апатия,

-нарушается сон и аппетит,

-появляются мысли о бесперспективности жизни, нет желания либо возможности обсудить возникшие проблемы с близкими вам людьми,

- просто возникло желание с кем-нибудь пообщаться

**ПОЗВОНИТЕ ПО ТЕЛЕФОНУ ДОВЕРИЯ 170**

И Вы получите бесплатно и анонимно консультацию профессионального психолога, который постарается помочь Вам разобраться в кризисной ситуации и наметить конкретные шаги по выходу из нее, проинформирует о других учреждениях и организациях для дополнительного обращения. Воспользуйтесь этим шансом – круглосуточно.

По телефону доверия 170 можно получить анонимно информацию об оказании психотерапевтической, психиатрической и наркологической помощи.

Государственное учреждение «Дятловский районный центр гигиены и эпидемиологии»