**«Депрессия: давай поговорим»**

Ежегодно 7 апреля отмечается Всемирный день здоровья в ознаменование годовщины основания Всемирной организации здравоохранения.

В 2017г. ВОЗ определила темой Всемирного дня здоровья помощь людям, страдающим депрессией. Девиз информационной кампании: **«Депрессия: давай поговорим».**

Знаете ли Вы, что **депрессия** – это не только плохое настроение, беспричинное уныние и плаксивость. В первую очередь, это отсутствие удовольствий от жизни, которая как – будто потеряла свои краски, оставив нам только один серый цвет. В ней не остается ничего, кроме тяжких обязанностей, страдания и болезней. Когда опускаются руки, мучает бессонница, и нет сил даже на привычные домашние дела, вам необходима помощь специалиста.

**Как предупредить развитие депрессии?**

К депрессии приводит состояние хронического стресса. Профилактика стрессовых состояний поможет Вам предупредить развитие депрессии. Не предъявляйте к себе слишком высокие требования, не вините себя в случае неудачи, а успокойтесь, и постарайтесь найти свежее решение проблемы. Обязательно составьте себе распорядок дня и старайтесь неукоснительно ему следовать. Иногда поощряйте себя за какие-либо личные достижения. Ежедневно делайте зарядку, активно занимайтесь спортом, отдыхайте. Чаще общайтесь с близкими людьми, друзьями, коллегами. По возможности чередуйте умственный труд и физическую нагрузку. Смените обстановку: выберитесь в лес, прогуляйтесь по городу. Пересмотрите свои привычки в питании: шоколад и бананы содержат эндорфины, способны поднимать настроение. Старайтесь высыпаться. Как правило, депрессивное состояние сопровождается бессонницей.

Если в своей жизни Вы уже пережили депрессию Вам необходимо проконсультироваться с врачом – психотерапевтом и посещать специальные тренинги.

**Основные причины, когда Вам следует обратиться к врачу:**

- безрадостное состояние, пониженное настроение, отсутствие энергии

- утрата жизненных интересов, страх перед повседневностью, беспокойство, тревога

- неспособность принять решение, навязчивый возврат к одним и тем же вопросам

- бессонница, сонливость, раздражительность

- потеря аппетита, снижение веса или переедание

**-** вегетативные симптомы (сухость во рту, нарушение работы кишечника)

- злоупотребление психоактивными веществами: табаком, алкоголем.

Поставьте перед собой цель – избавиться от депрессии, и тогда Вы непременно выбросите ее из своей жизни навсегда. Помните, депрессия относится к тем недугам, которые проще предупредить, чем лечить. Будьте здоровы!

Врач – психотерапевт

ГУЗ «Данковская МРБ»

Бердников В.В.