

Всемирный день здоровья

7 апреля – Всемирный день здоровья.

В этом году он посвящен проблеме: «**Депрессия давай поговорим**».

Депрессия – расстройство настроения, которое сопровождается утратой способности радоваться происходящему, нарушениями мышления (пессимистичными суждениями, снижением самооценки) и двигательной заторможенностью.

ВОЗ называет депрессию самым распространенным психическим расстройством в мире. Согласно статистике, от нее страдает более 300 миллионов человек из всех возрастных групп, две трети из них – женщины. Депрессия отличается от обычных изменений настроения и кратковременных эмоциональных реакций на проблемы в повседневной жизни. Депрессия может стать серьезным нарушением здоровья, особенно если она затягивается и принимает умеренную или тяжелую форму. Она может приводить к значительным страданиям человека и к его плохому функционированию на работе, в школе и в семье.

Депрессия развивается в результате сложного взаимодействия социальных, психологических и биологических факторов. У людей, переживших какие-либо неблагоприятные события (потерю работы, тяжелую утрату, психологическую травму), с большей вероятностью развивается депрессия. Депрессия, в свою очередь, может усиливать стресс, нарушать нормальную жизнедеятельность, ухудшать жизненную ситуацию страдающего от нее человека и приводить к еще более тяжелой депрессии.

Существует взаимосвязь между депрессией и физическим здоровьем. Например, сердечно-сосудистые болезни могут приводить к развитию депрессии и наоборот.

Меры, предназначенные для родителей детей с поведенческими проблемами, могут способствовать уменьшению депрессивных симптомов у родителей и улучшению результатов у их детей. Программы физических упражнений для пожилых людей эффективны также для профилактики депрессии.

Профилактика депрессии

Правило 1. Вы никогда не задумывались о том, что депрессия в основном возникает в межсезонное время года? Особенно большой процент проявлений попадает на осень, когда светлое время суток становится значительно короче. Это вполне объяснимо влиянием света на психическое состояние человека.

Свет не просто создает фон, он дает определенную энергию человеку. Важно, чтобы света было много. Ситуации полумрака хороши перед сном состояния, или в минуты печали. Вы замечали, что грустить лучше в темноте, а радоваться в яркой обстановке? Девиз «больше света», это не просто слова, а стиль жизни.

Следите, чтобы дома и на работе было достаточное световое освещение.

Не ленитесь в обеденный перерыв прогуливаться по улице. В выходные дни старайтесь больше бывать на воздухе. Помните, что каким бы унылым и тусклым не был день, он светлый из-за солнечного света, в котором нуждается наш организм. Вокруг вас должно быть светло.

Правило 2. Правильное питание!

Во время первых признаков депрессии нужно есть что-то вкусное и полезное, поскольку организм нуждается в тепле, то ему нужны дополнительные калории. Но

это не означает, что надо расслабиться, и можно позволить себе любые количества самой разнообразной пищи. Просто нужно уметь себя баловать, чем-то очень приятным и вкусным.

Нельзя забывать об овощах и фруктах, а также о полезных продуктах, богатых кальцием, железом, магнием и т.д. Очень нужен в таких ситуациях витамин А и С. Полезно употреблять витаминные комплексы.

Правило 3. Движение!

Двигательная активность вызывает выброс в кровь особых веществ: эндорфинов, которые называют гормонами счастья. Это не лишено смысла. Просто человеку свойственно лениться при получении этого гормона. Всего несколько минут утренней гимнастики подарят взрыв позитива на целый день.

Старайтесь больше двигаться в течение дня, больше гуляйте, занимайтесь спортом. Занятия физкультурой и спортом обязательно должны быть. В этом случае нет плохих и хороших видов. Главное, чтобы движение было желанным и приносило удовлетворение. А кроме гормонов движение подарит вам здоровье и хорошую фигуру.

Правило 4. Бодрость!

Если сил у человека не хватает, то можно поддерживать свой организм различными природными стимуляторами: травяные чаи, бальзамы, отвар шиповника и др. Многие в этих целях употребляют чай и кофе. Это действительно может тонизировать, но, главное, не злоупотреблять такими напитками. Выработку серотонина вызывает шоколад. Внутреннее тепло может поддержать имбирь.

Правило 5. Общение!

Общайтесь с родными, близкими, друзьями, с теми, кто вам приятен.

В целях информирования населения о проблеме заболевания, способах его профилактики **7 апреля во Всемирный день здоровья во всех поликлиниках города и области будут организованы Дни открытых дверей.** Все желающие смогут прослушать лекции о заболевании, где будут рассмотрены первые признаки заболевания, а также возможности избежать данное заболевание. Кроме этого запланировано измерение уровня глюкозы и холестерина в крови, определение индекса массы тела, раздача информационных материалов.

План проведения мероприятий во Всемирный день здоровья

7 апреля 2017 года

Места проведения (г. Смоленск): Площадь Ленина, Смоленский государственный медицинский университет, Центр развития творчества детей и юношества, Перинатальный центр, Смоленская областная детская клиническая больница, поликлиники, школы города.

Дата проведения: 7 апреля 2017 года

площадки; время проведения	мероприятия
Площадь Ленина (г. Смоленск); с 15.00 до 16.00	«Территория здоровья» Площадь Ленина - Флеш-моб, Концерт «Лекарство от депрессии» подготовленные волонтерами - студентами медицинского

7 апреля 2017 г	университета.
Смоленский государственный медицинский университет (г. Смоленск) с 15.00 до 20.00 7 апреля 2017	Мастер- классы: 15:00-16:00 – Мастер-класс « От гармонии души к гармонии тела » Якунин К.А. – доцент кафедры Смоленского государственного медицинского университета; 16:30-17:30 – Мастер-класс по арт-терапии « Искусство эмоций » Осипенко И.М. – доцент кафедры клинической психологии Смоленского государственного медицинского университета; 18:00-19:00 – Психологический тренинг « Реалистический автопортрет » Морозов М.М. – психолог медико-психологического центра Смоленского государственного медицинского университета; 19:00-20:00 – Мастер-класс « Источники психической энергии современного человека » Солоднева Д.А. - преподаватель кафедры клинической психологии Смоленского государственного медицинского университета. На мастер-классы по предварительной записи по телефону 8-950-702-40-83 (Дарья Александровна) с 15.00 до 18.00 в период с 27 марта по 7 апреля 2017 года приглашаются жители Смоленской области
Центр развития творчества детей и юношества 7 апреля 2017 г 14.30.	АКЦИЯ «Нам некогда скучать!» -Видеопрезентация-игра: «С чего начинается здоровье?» (принимают участие сотрудники Центра здоровья для детей, актеры – аниматоры, мастер по аквагриму). « Мир вокруг нас » Выставка работ детей, занимающихся в кружках-студиях Центра развития творчества детей и юношества. Выставка литературы (стенды, брошюры, буклеты) по пропаганде здорового образа жизни, представленная Центром здоровья для детей. « Территория здоровья » (забор крови у желающих на определение уровня холестерина и глюкозы в крови, измерение АД).
Перинатальный центр. (г. Смоленск) 7 апреля 2017 г	Семинар «Профилактика послеродовой депрессии».
Смоленская	Программа для детей «Подари улыбку»

областная детская клиническая больница (г. Смоленск) 7 апреля 2017 г	(фокусник, клоун, рисование с детьми).
Средние образовательные учреждения (г. Смоленск) 7 апреля 2017 г	Уроки психического здоровья. Терапевтическая сказка для детей.
Поликлиники города Смоленска и Смоленской области 7 апреля 2017 г	День открытых дверей: - лекции по тематике депрессии: в ЛПУ, образовательных учреждениях, на предприятиях; - диагностика (измерение уровня глюкозы и холестерина в крови, определение артериального давления и индекса массы тела); - раздача информационных материалов. «Анкетирование граждан на уровень наличия стресса» апрель – май 2017 года

Приглашаем всех смолян и гостей принять участие в мероприятиях.

Наша цель – повышение уровня информированности населения в вопросах депрессии, ее причинах и возможных последствиях, о существующих видах помощи по профилактике и лечению депрессий, а также выявление ее факторов риска. В том числе популяризация здорового образа жизни привлечение внимания жителей к повышению уровня физической активности, как одних из основных способов сохранения психического здоровья человека.