

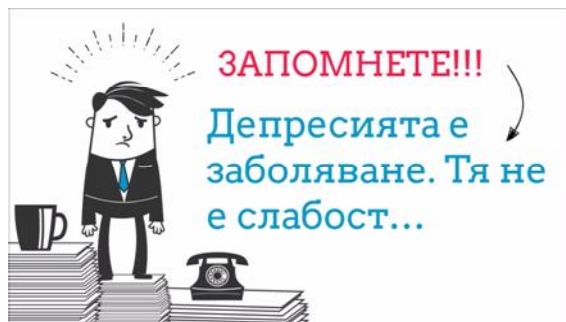


7 април - Световен ден на здравето „Депресия: нека да поговорим“

Световният ден на здравето се чества от 1950 г. по случай годишнина от влизането в сила през 1948 г. на устава на Световната здравна организация. През юли 1946 г. е свикана Международна конференция по въпросите на здравеопазването. Приетият на нея устав служи като основа за създаването на Световната здравна организация през 1948 г.

Всяка година мотото на празника е различно и акцентира върху приоритетна тема, с която е ангажирана Световната здравна организация. Световният ден на здравето е глобална инициатива, която приканва всички - от световните лидери до хората във всички страни, да се фокусират върху едно здравно предизвикателство със световна значимост. Акцентирайки върху новопоявяващите се здравни проблеми, Световният ден на здравето дава възможност да се започнат колективни действия за опазване здравето на хората и тяхното благоденствие.

Общата цел на кампанията тази година е все повече хора с депресия да осъзнаят, че може да им се помогне и да бъдат насърчени да потърсят специалист, който да ги подкрепи. Повече хора да могат да разберат същността на депресията и начините, по които да бъде предотвратена и лекувана. Да осъзнаем, че семейството, приятелите и колегите на хората, живеещи с депресия са в състояние да осигурят подкрепа.



Какво е депресия?

Депресията е заболяване, характеризиращо се с продължителна тъга и загуба на интерес към всекидневните дейности, съпроводена от неспособност за извършване на ежедневни задачи в продължение на поне две седмици. Хората с депресия обикновено имат няколко от следните симптоми: *загуба на енергия, промяна в апетита, нарушение на съня, тревожност, намалена концентрация, нерешителност, безпокойство, чувство за безполезност, вина или безнадеждност, мисли за самоанаряване или самоубийство.*

Рискът от повишаване на тревожността се увеличава с бедността, безработицата, събития в живота като смърт на любим човек или раздяла, физическо заболяване и проблеми, причинени от употребата на алкохол и наркотици. Важно е да се разбере, че депресията е заболяване, което засяга хора от всички възрасти и от всички сфери на живота - тя може да засегне всеки. Понякога последиците са опустошителни за отношенията с близки и приятели. В най-лошия случай депресията може да доведе до самоубийство (втората водеща причина за смърт сред 15 – 29-годишните).