**7 апреля – Всемирный день здоровья под девизом**

**«Депрессия: давай поговорим»**

Всемирный день здоровья, отмечаемый каждый год 7 апреля в день основания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), является уникальной возможностью мобилизовать действия в отношении какой-либо темы в области здравоохранения, волнующей людей во всем мире. Мероприятия Дня проводятся для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни.

В 2017 году темой кампании по проведению Всемирного дня здоровья была выбрана депрессия. По данным ВОЗ, около 100 млн. человек обнаруживают признаки депрессии и нуждаются в адекватной медицинской помощи. Согласно прогнозам, к 2020 году депрессии по распространенности выйдут на второе место после заболеваний сердечно-сосудистой системы.

* Депрессия – распространенное психическое расстройство, от которого страдают люди всех возрастных и социальных групп во всех странах мира.
* Риск депрессии усугубляется бедностью, безработицей, жизненными событиями, такими как потеря близкого человека или разрыв отношений, физической болезнью и проблемами, вызванными алкогольной или наркотической зависимостью.
* 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.
* Нелеченая депрессия может помешать человеку вести трудовую деятельность и участвовать в жизни семьи и сообщества.
* В крайних случаях депрессия может довести до самоубийства.

Тем не менее, депрессия поддается профилактике и лечению. Для того, чтобы не попасть в группу риска по развитию депрессии, необходимо соблюдать простое правило: восемь часов в сутки — на сон, восемь часов в сутки — на работу, восемь часов в сутки — на отдых.

Общая цель мероприятий Всемирного дня здоровья — сделать так, чтобы как можно больше людей, страдающих депрессией, во всех странах обращались за помощью и получали ее.