

Депресія — це хвороба!

Факти про депресію:

- ✓ Щороку вражає понад 300 мільйонів людей
- ✓ Сильно погіршує якість життя і працездатність
- ✓ Може призвести до суїциду
- ✓ Кожен шостий хоча б раз в житті переживав депресивний епізод
- ✓ Жінки страждають на депресію майже вдвічі частіше за чоловіків
- ✓ Депресію часто ігнорують та не діагностують лікарі
- ✓ Самі пацієнти не поспішають звертатися по допомогу
- ✓ Лише двоє з п'яти людей, що страждають на депресію, залежності чи тривожність, шукають лікарської допомоги

Поширені симптоми:

- ✓ Постійний тривожний, пригнічений чи спустошений стан
- ✓ Дратівливість
- ✓ Почуття провини, нікчемності й безнадії

- ✓ Втрата інтересу до колись улюблених занять людини
- ✓ Втомлюваність і відсутність сил
- ✓ Уповільнені рухи чи мова
- ✓ Неспокій
- ✓ Нервова непосидючість
- ✓ Складність у прийнятті рішень
- ✓ Погана концентрація уваги
- ✓ Забудькуватість
- ✓ Зміна харчової поведінки (переїдання чи відмова від їжі)
- ✓ Проблеми зі сном (безсоння, ранні пробудження, нездатність встати вранці)
- ✓ Небажання виходити з дому
- ✓ Болі в різних частинах тіла
- ✓ Суїцидальні думки

Симптоми у дітей та підлітків:

- ✓ У дітей депресія проявляється як дратівливість, болі, сум, бентежність, відмова ходити до школи, втрата ваги.
- ✓ Депресія у підлітків проявляється як озлобленість, відчуття нікчемності, окремішності, схильність завдавати собі пошкоджень, пробувати наркотики, небажання спілкуватися.

Як запобігти депресії:

- ✓ Лікувати хронічні хвороби, принаймні, не давати їм погіршуватися. Депресія може бути наслідком серцево-судинних хвороб, артриту чи діабету.
- ✓ Займатися фізичними навантаженнями та залучати людей старшого віку до тренувань.
- ✓ Бути обізнаними щодо депресії, вміти її розпізнати у себе чи близьких.
- ✓ Вчити дітей і підлітків позитивному мисленню.
- ✓ Працювати з "групами ризику" і вчити їх справлятися з депресією.
- ✓ Включити заходи із запобігання та виявлення депресії в лікувальні програми.

Лікування депресії:

- ✓ Медикаментозне лікування
- ✓ Психологічна допомога