

**Правительство Санкт-Петербурга
Комитет по здравоохранению
Санкт-Петербургское Государственное
казенное учреждение здравоохранения
«Городской центр медицинской
профилактики»**

Малая Садовая ул., д. 1/25 (Итальянская ул., д. 25)
Санкт-Петербург, 191023
тел/факс(812) 246-69-09, (812) 571-70-33
e-mail: gcmedprof@zdrav.spb.ru
http://www.gcmp.ru
ОКПО05278763 ОКОНХ 91532
ИНН 7825342706 КПП 781 001 001

02.10.2018 № 524/01-17

Начальникам отделов
здравоохранения
администраций районов
Санкт-Петербурга

Руководителям учреждений
здравоохранения,
подведомственных Комитету по
здравоохранению

на № _____ от _____

К Всемирному дню психического здоровья –
10 октября 2018

Информационное письмо

10 октября 2018 года отмечается Всемирный день психического здоровья, целью которого является информирование населения о проблемах психического здоровья, о распространении депрессии, шизофрении, психических расстройств, а также о методах и способах его укрепления, профилактики и лечения.

Тема: «Молодые люди и психическое здоровье в изменяющемся мире».

Половина всех психических заболеваний начинается в возрасте до 14 лет, но во многих случаях заболевания не выявляются и не лечатся. Депрессия является третьей по значимости причиной бремени болезней среди подростков.

В подростковом возрасте и в ранние годы зрелости происходит много жизненных перемен: смена школ, расставание с родным домом, поступление в ВУЗы, устройство на новую работу, что может быть связано с переживаниями и дезадаптацией, приводящих к психическим расстройствам.

Широкое использование онлайн-технологий, виртуальных сетей в любое время дня и ночи могут создавать дополнительную нагрузку для психического здоровья.

Все шире признается необходимость оказывать содействие молодым людям в формировании психической устойчивости с самого раннего возраста, с тем, чтобы они умели преодолевать современные жизненные трудности. Возрастающее число фактических данных свидетельствует о том, что укрепление и защита здоровья подростков обеспечивают преимущества не только для здоровья подростков, как в краткосрочной, так и в долгосрочной перспективе, но и для экономики и общества, поскольку здоровые молодые люди могут внести более ценный вклад в трудовые ресурсы, свои семьи и сообщества и общество в целом.

Позитивный аспект психического здоровья подчеркнут в данном ВОЗ определении здоровья, которое содержится в ее уставе: «Здоровье является состоянием полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствием болезней и физических дефектов».

По данным ВОЗ в наши дни на планете существуют более 450 миллионов людей, страдающих психическими заболеваниями, каждый второй в мире человек имеет шанс заболеть психическим расстройством в течение жизни. Большинство из них — это лица с пограничными психическими расстройствами. Самое распространенное психическое заболевание — депрессия. По прогнозам ВОЗ, к 2020 году она займет первое место среди заболеваний по длительности нетрудоспособности в году.

В настоящее время депрессией страдают 26% женщин и 12% мужчин. В западных странах каждый седьмой человек является, либо подвержен развитию шизофрении, либо подвержен депрессиям и алкоголизму, что нередко заканчивается совершением преступлений или суицидами. Причем, большинство людей, страдающих от психических расстройств, не имеют

доступа к необходимому им лечению. К тому же психические расстройства — факторы риска развития других болезней (ВИЧ, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др.).

Необходимо помнить: есть множество способов оставаться психически устойчивым и не впадать в депрессию. Если появились подозрения о начале депрессии, необходимо обратиться за помощью к специалисту.

Что необходимо знать:

- Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.

- Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.

- Существует множество способов лечения и профилактики депрессии.

Что можно предпринять, если человек впал в уныние или возникли подозрения о депрессии:

- Поделиться своими чувствами с тем, которому человек доверяет;
- Обратиться за помощью к специалисту. Для начала обратиться к участковому или семейному врачу;
- Избегать самоизоляции. Оставаться в контакте с семьей и друзьями;
- Регулярно заниматься физическими упражнениями, даже если речь идет о небольшой прогулке;
- Придерживаться обычного режима питания и сна;
- Избегать или исключить употребление алкоголя и запрещенных психотропных или наркотических средств, поскольку они могут усугубить депрессию;
- Продолжать заниматься теми вещами, которые обычно нравятся, даже если нет настроения;
- Обращать внимание на навязчивые негативные мысли и излишнюю самокритичность и пытаться заменить их позитивными мыслями. Хвалить себя за свои успехи и достижения.

Городской центр медицинской профилактики рекомендует:

- Вести работу со средствами массовой информации, посвященную информированности населения о деятельности служб охраны психического здоровья;
- Оформить тематические стенды, разместить информацию о видах помощи по профилактике и лечению депрессии на сайтах учреждений и номер телефона доверия: (812) 323-43-43 (анонимно, бесплатно, круглосуточно);
- Подготовить выступления по местной радиотрансляционной сети и кабельному телевидению;
- Провести тематические семинары и конференции для врачей и средних медицинских работников с привлечением врачей – психиатров.

Директор

В.Е. Жолобов