**К Всемирному дню здоровья**

Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля, в день основания Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ). Тема Всемирного дня здоровья в 2017 году - депрессия. Девиз кампании - «Депрессия: давай поговорим».

По оценке экспертов ВОЗ, депрессия занимает четвертое место среди всех заболеваний. В мире от нее страдает более 300 миллионов человек всех возрастов, профессий, социальных статусов и во всех странах. Депрессией страдает каждый четвертый россиянин.

Если говорить медицинским языком, депрессия – это психическое расстройство. Если проще, то депрессия – это состояние уныния, потери интереса ко всему, что ранее радовало и приносило удовлетворение.

При депрессии наблюдается упадок сил, снижен аппетит, постоянно хочется спать или, наоборот, не спится, ухудшается память, невозможно избавиться от чувства тревоги, беспокойства, вины и отчаяния.

Причины могут быть самыми различными. Например, в школьном возрасте это начало учебы в школе или переход в другую, новые друзья, непонимание одноклассников, плохие оценки, невозможность достичь цели, подготовка и сдача экзаменов, взросление, страх перед будущим.

 Депрессия может начаться у каждого. Специалисты считают, что в обществе есть несколько групп риска, наиболее подверженных этому недугу людей. Одна из них – молодежь в возрасте 15-24 лет и в этом возрасте именно депрессия становится одной из ведущих причин гибели молодых людей.

Главный же вопрос, на который надо найти ответ заключается в том, можно ли депрессию победить? Что для этого все-таки нужно знать и делать?

Во-первых, вовремя распознать. Если заметили, что довольно долгое время никак не получается поменять унылые мысли на позитивные, поговорите об этом с людьми, которым доверяете, родителями, друзьями, семейным врачом.

Во-вторых, регулярно занимайтесь физическими упражнениями, больше гуляйте на свежем воздухе, придерживайтесь обычного режима питания и сна. Не замыкайтесь. Оставайтесь в контакте с семьей и друзьями. Если даже нет настроения, продолжайте заниматься теми вещами, которые обычно нравились. Делайте это через силу. Излишне не критикуйте себя. Больше хвалите за успехи и достижения.

Многие известные люди считали лучшим средством от депрессии улыбку. «Любую депрессию, говорили они, надо встречать с улыбкой…».

Найти способы заставить себя чаще улыбаться сегодня гораздо проще, чем тогда, когда не было интернета и разных гаджетов под рукой. Надо только задаться целью.

Попробуйте во Всемирный день здоровья в школе или во дворе поделиться с одноклассниками и друзьями способами поднятия хорошего настроения. Расскажите друг другу, что у кого вызывает улыбку. Пусть даже это будет просто видеоролик из интернета! Что-то понравилось? Возьмите на вооружение! Найдите то, что будет быстро поднимать настроение именно вам и заставит чаще улыбаться.

Главное, это знать и помнить, есть множество способов оставаться здоровым, не впадать в депрессию или найти выход из неё. Как это сделать? В г. Екатеринбурге об этом могут рассказать по телефонам: 88003001100 – областной круглосуточный телефон доверия психологической помощи; (343)385-73-83 – городской круглосуточный анонимный телефон доверия для детей, подростков и родителей.