

День здоров'я 2017

7 квітня щорічно відзначається Всесвітній день здоров'я. Це свято увійшло в традицію з середини минулого століття. Дата святкування Всесвітнього дня здоров'я приурочена дню створення Всесвітньої організації охорони здоров'я, відомої нам під аббревіатурою «ВООЗ», а точніше дню прийняття статуту цієї організації.

Традиції святкування Всесвітнього дня здоров'я нерозривно пов'язані з діяльністю всієї системи нашої охорони здоров'я. Працівники клінік, лікарень і госпіталів, ті хто так чи інакше з обов'язку професії і служби надає медико-санітарну допомогу всім, хто її потребує, як найкраще розуміють цінність здоров'я. Профілактика та увага до нашого власного здоров'я є основною метою проведених медиками в цей день акцій та заходів. Численні інформаційні матеріали, брошури та буклети, семінари, виступи фахівців і навіть концерти, які приурочені цьому Дню, в простій і доступній формі пояснюють нам важливість цієї позитивної ініціативи.

Здоров'я - це справжнє багатство, наявність якого ми з вами інколи ігноруємо. Здорові люди здебільш рідко замислюються про те, як правильно і розумно влаштувати свій побут і життєдіяльність, щоб їх здоров'я залишалось міцним і надійним на тривалу перспективу. Наше власне здоров'я дуже легко втратити. Люди, що страждають тими чи іншими, особливо хронічними захворюваннями, на практиці щодня стикаються з масою проблем, які активно відволікають їх від справжнього повноцінного життя.

Тема проведення Всесвітнього дня здоров'я у 2017 році - депресія. Мета кампанії полягає у тому, щоб якнайбільше людей з депресією звернулись по медичну допомогу і отримали її. Цільовими групами цьогорічної кампанії обрані категорії населення, яких проблема торкається в найбільшій мірі: молодь у віці 15-24 роки, жінки дітородного віку (особливо молоді матері), а також люди похилого віку (старші за 60 років).

Отже, що таке депресія?

Депресія – не просто поганий настрій

Депресія є емоційним розладом. Згідно з даними наукових досліджень, ним страждає до 20% населення розвинених країн. Це захворювання отримує в світі все більш широке поширення.

На жаль, багато хто не сприймають прояви депресії всерйоз, що може призводити до трагічних наслідків. Адже люди, які страждають депресією, досить часто закінчують життя самогубством.

Депресія є серйозним захворюванням всього організму. Вона різко знижує якість життя і працездатність. Така людина приносить страждання не тільки собі, а й своїм близьким. У даний час служби охорони здоров'я в усіх розвинених країнах сильно стурбовані ситуацією, що склалася. Вони намагаються займатися активною пропагандою відомостей про депресію і способи її лікування.

Як проявляється депресія

Необхідно знати, що прояви депресії можуть бути дуже різноманітними. Це залежить від форми захворювання. Депресії іноді виникають у вигляді одиничних епізодів хвороби. Іноді вони носять хронічний характер і супроводжуються загостреннями.

В емоційному плані людина під час депресії завжди переживає почуття пригніченості, безнадії та безпорадності. Вона звинувачує себе у всіх своїх проблемах, втрачає інтерес до зовнішньої активності. Вона напружена і перебуває в постійному очікуванні біди. Підвищується дратівливість, знижується упевненість в собі. Можна сказати, що людина втрачає інтерес до життя і всіх її задовольень. У неї відзначається зниження психічної і рухової активності та байдужість до навколишнього світу.

До фізичних проявів даного захворювання можна віднести слабкість, відчуття хронічної втоми, зниження апетиту і сексуальних потягів, виникнення запорів та безсоння, яке найбільш характерне для ранкових годин. Але іноді виникає і зворотний ефект, коли людина навпаки, увесь час хоче спати і їсти. Все це

свідчить про психосоматичну природу депресії. У деяких випадках спостерігаються больові відчуття й дискомфорт у різних частинах тіла. У деяких пацієнтів виникає навіть порушення ясності або ефективності мислення. Іноді такі люди можуть видатися навіть не зовсім нормальними, але це не так. Їм стає важко зосередитися на чомусь, виникають песимістичні думки про марність життя й про власну непотрібність. У такої людини пропадає бажання з будь-ким спілкуватися. Під час депресії люди зазвичай починають набагато уважніше ставитися до свого внутрішнього світу.

Людина, що знаходиться в стані депресії, відчуває іпохондричні тривогу. У неї завжди сильно змінюється самооцінка. Все це може призвести до зловживання алкоголем або рішення приймати наркотики. Щоб лікар поставив діагноз «депресія», частина цих симптомів повинна тривати не менше двох тижнів.

Причини депресії

Сучасна медицина виділяє біологічні, психологічні і соціальні причини цього захворювання.

До біологічних причин можна віднести специфічні порушення нейрохімічних процесів. В організмі порушується обмін нейромедіаторів, таких як серотонін, норадреналін, ацетилхолін. Ці порушення бувають і спадковими.

Психологічних факторів може бути кілька. Перш за все, у деяких людей буває особливий стиль мислення. Вони бачать себе і своє життя виключно в негативному світлі. Причиною депресії можуть стати і відносини в родині, коли присутня надмірна критика та підвищено рівень конфліктності. Призводить до депресій і підвищена кількість стресогенних життєвих ситуацій: смерть близьких, розлучення і т.п. Важливим фактором є також соціальна ізоляція, коли у людини дуже мало теплих, довірчих контактів і вона не отримує достатньої емоційної підтримки.

До соціальних факторів прийнято відносити занадто швидкий темп сучасного життя і підвищений рівень стресогенності. У сучасному суспільстві існують висока конкурентність і соціальна нестабільність.

Як вилікувати депресію

Перш за все, потрібно знати, що сама собою депресія навряд чи пройде. Люди повинні пам'ятати, що депресія - це хвороба, а не просто поганий настрій. Її необхідно лікувати. Займається цим лікар-психіатр.

Лікувати депресію простіше всього на ранніх стадіях, як і будь-яке інше

захворювання. Чим раніше фахівець поставить діагноз і призначить лікування, тим швидше піде одужання. Не вилікувана депресія часто приймає важку форму, що приводить до суїциду.

Сучасний підхід до лікування депресій включає в себе цілий комплекс різних методів біологічної та психотерапії. Біологічна терапія передбачає як медикаментозне, так і інші види лікування.

Щоб лікування дало результати, пацієнт повинен строго виконувати всі розпорядження фахівця, дотримуватися режиму терапії, регулярно відвідувати лікаря. Не варто соромитися походів до психіатра, адже він дійсно зможе допомогти пацієнту позбутися депресії.

Медикаментозне лікування зазвичай є невід'ємною частиною лікування депресії. Лікують депресію за допомогою антидепресантів. Багато хто вважає всі психотропні засоби небезпечними і уникають їх прийому навіть у разі потреби. Однак антидепресанти нового покоління набагато краще переносяться пацієнтами, практично не мають побічних ефектів і є безпечними. Дуже важливо, що дані препарати не викликають звикання. Але завжди необхідно строго дотримуватися дози, встановленої лікарем. На додаток до медикаментів, застосовується також і психотерапія. Цей метод передбачає активну роль пацієнта в процесі лікування. Спеціаліст вчить хворих справлятися зі своїми переживаннями, не впадаючи в депресію. Психотерапія показує відмінні результати в лікуванні депресій. Найефективнішими її методами є: психодинамічна, поведінкова і когнітивна психотерапія.

Як перемогти депресію

Кілька порад

* Щодня потрібно вставати з ліжка і одягатися. Якщо ви будете проводити в царстві Морфея весь день, то будете себе почувати ще гірше. При тому спати треба достатньо, так як під час сну організм оновлюється.

* Уникайте заспокійливих препаратів та алкогольних напоїв. Коктейль з депресії, ліків, та алкоголю - дуже небезпечна річ.

* Дотримуйтесь збалансованої дієти. Якщо у вас немає апетиту, їжте легкі закуски.

* Спробуйте зайнятися тим, що вам приносило задоволення до депресії, наприклад, читання, живопис, слухання музики.

- * Навіть якщо ви не відчуваєте в собі натхнення, спробуйте взяти участь у релігійних, соціальних чи інших видах діяльності.
- * Регулярно займайтеся фізичними вправами, або просто гуляйте на свіжому повітрі.
- *Заведіть щоденник, у якому Ви зможете записувати свої почуття. Це допоможе побачити наслідки деяких речей у перспективі.
- * Нехай ваші родичі та друзі допомагають Вам.
- * Оточіть себе позитивним впливом, уникаючи негативу.
- * Спробуйте поділитися своїми почуттями з кимось. Як правило, це краще, ніж тримати все у собі.
- * Ставте перед собою реалістичні цілі. Візьміть на себе обов'язки, які стосуються побуту, але такі, якими ви раніше не займались. Наприклад, прибирання навколо будинку чи приготування їжі. Розділіть великі завдання на дрібніші та розставте пріоритети. Робіть, те що можете, і коли можете.
- * Важливі рішення життя, такі як зміна роботи, переїзд, шлюб або його розірвання відкладіть на потім.
- * Будьте терплячими і добрими до себе. Пам'ятайте, що депресія - це не ваша вина, а те, що можна подолати за допомогою сили волі. Лікування так само потрібне від депресії, як і від будь-якої іншої хвороби.
- * Намагайтеся підтримувати позитивне ставлення до світу - пам'ятайте, що для того щоб почувати себе краще, потрібен час, і Ваш настрій поступово поліпшиться. Спробуйте зосередитися на позитивних аспектах у вашому житті.
- * Оточіть себе позитивними людьми. Думайте про майбутнє, про речі, яких ви хотіли б досягти завтра.
- * Приєднайтеся до групи підтримки і поговоріть з людьми, які подолати депресію, щоб дізнатися, що вони для цього зробили.

Вислів «У здоровому тілі здоровий дух» відомий давно і сприймається нами як дещо банальний, але це справді відповідає дійсності. Ось кілька порад, користаючи з яких, можна уникнути багатьох хвороб, у тому числі й психічних, емоційних розладів.

ФІЗИЧНА АКТИВНІСТЬ

Дуже багато хвороб пов'язано з недостатнім фізичним навантаженням. В медицині навіть існує спеціальний термін – гіподинамія. Людина, яка лежить на дивані, частіше хворіє, ніж та, що рухається. Для того, щоб кров активно оновлювала організм людини, потрібен рух. При недостатній фізичній

активності органи недоотримують поживні речовини та кисень. Звідси і виникають хвороби. Отже, для того, щоб бути здоровим, виконуйте фізичні вправи, прогулюйтеся на свіжому повітрі, дружіть з велосипедом, лижами та гантелями, відвідуйте публічні спортивні майданчики.

ПРАВИЛЬНЕ ХАРЧУВАННЯ

Тіло людини збудоване з наступних основних матеріалів: білки, жири та вуглеводи. Загальна порада: для збереження здоров'я споживання білків, жирів та вуглеводів повинно бути збалансованим та достатнім. Споживання їх у кількостях, які не відповідають природнім потребам організму призводить до виникнення хвороб. Для того, щоб білки, жири та вуглеводи повноцінно засвоювалися необхідно також вживати у їжу продукти, багаті на вітаміни та мікроелементи. До таких продуктів відносяться овочі, фрукти, горіхи та мед

РЕЖИМ ДНЯ

Великий фізіолог І.П.Павлов стверджував, що в організмі нічого більш впливового, ніж ритми, які проявляються в періодичності та ритмічності фізіологічних процесів. Ритмічно функціонують серце, легені, скорочуються і розслабляються м'язи, чергується збудження і гальмування в центральній нервовій системі. Завдяки ритмічності ефективно працюють окремі органи і весь організм людини. Харчування, сон, фізичні навантаження будуть давати оздоровчий ефект при дотриманні режиму дня.

ЗДОРОВИЙ СОН

Для збереження здоров'я та відновлення сили організму необхідний здоровий сон. Без води людина може бути декілька діб, без їжі – майже два місяці, без сну – не більше 3-4 діб. Для здорового сну необхідно своєчасно лягати в ліжку та вставати з нього, отже – дотримуватися режиму дня.

Для повноцінного сну:

- провітрюйте кімнату, в якій спите;
- не займайтеся розумовою діяльністю за 2-3 години до сну;
- перед сном прогуляйтеся з півгодини на вулиці;
- не використовуйте занадто м'який матрац.

Такі основні засади, дотримуючись яких, а також гартуючи свій організм і не вдаючись до шкідливих звичок, допоможуть вам зберегти здоров'я до глибокої старості.