



Департамент здравоохранения и фармации  
Ярославской области  
Государственное бюджетное учреждение  
здравоохранения Ярославской области  
«Областной центр медицинской профилактики»  
ГБУЗ ЯО «ОЦМП»

ОКПО 01951364, ОГРН 1127606003800  
ИНН / КПП 7606087796/760601001  
Адрес: г. Ярославль, 150054 Октября пр., д. 65,  
Тел. (4852) 71-50-07 Факс 71-50-07  
E-mail: ocmp@zdrav.yar.ru  
Сайт: <http://www.yarocmp.ru>

«14» 09 2018 № 280

На № \_\_\_\_\_ от \_\_\_\_\_

Главным врачам государственных  
медицинских организаций  
Ярославской области

О проведении месяца  
борьбы с депрессией  
(октябрь 2018 г.)

#### Информационно-методическое письмо

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 29.12.2017 № 1573 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия», в течение 2018 года каждый месяц посвящен определенной теме. Октябрь – месяц борьбы с депрессией, его слоган – «Давай поговорим!».

Ежегодно 10 октября отмечается Всемирный день психического здоровья. Он проводится при поддержке Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ) с целью информирования общества о проблемах пациентов с заболеваниями психической сферы и уменьшения их распространения. Впервые эта дата отмечалась в 1992 году по инициативе Всемирной федерации психического здоровья. В России Всемирный день психического здоровья был введен в 2012 году по инициативе академика РАМН Татьяны Дмитриевой. В эту дату во многих регионах России проходят дни открытых дверей психиатрических учреждений, научно-практические конференции и другие мероприятия.

Психическое здоровье – состояние благополучия, в котором человек реализует свои способности, может противостоять ежедневным стрессам, продуктивно работать и вносить вклад в развитие общества. Психическое здоровье является основой благополучия человека и жизни общества. По данным ВОЗ, каждый четвертый-пятый житель Земли страдает тем или иным психическим расстройством, а каждый второй имеет шанс им заболеть в течение жизни. Большинство из них (52%) – лица с пограничными психическими расстройствами.

Самое распространенное психическое заболевание – это депрессия. В настоящее время им страдают более 300 миллионов человек. По прогнозам ВОЗ, к 2020 году депрессия будет занимать первое место среди заболеваний по длительности нетрудоспособности в году. Некоторые цифры:

1. каждый 10-й человек в мире перенес депрессивное расстройство;
2. 25% женщин и 12% мужчин, по данным ВОЗ, минимум однократно

- перенесли депрессию, которую потребовалось лечить;
3. 5% детей и подростков в возрасте 10–16 лет подвержены депрессии и депрессивным состояниям;
  4. 15%–40% составляет общая распространенность всех разновидностей депрессии в юношеском возрасте.

Не менее важной проблемой являются суициды, которые нередко связаны с депрессией. По данным ВОЗ, более 800 тысяч человек в мире ежегодно погибают в результате самоубийства, что занимает второе место в структуре причин смерти людей в возрасте 15–29 лет. Есть данные, что на каждого взрослого, погибшего в результате суицида, приходится более 20 человек, совершивших суицидальные попытки. Немало самоубийств совершается вследствие психических расстройств и употребления алкоголя.

Тема Всемирного дня психического здоровья в 2018 году – «Молодежь и психическое здоровье в изменяющемся мире» – выбрана неслучайно. По оценкам ВОЗ, примерно у 20% детей и подростков в мире имеются психические заболевания или проблемы, около половины из которых начинаются в возрасте до 14 лет. Часто они своевременно не выявляются и не лечатся. Психоневрологические расстройства входят в число ведущих причин инвалидности среди молодых людей в мире, повышают риск заболевания ВИЧ, сердечно-сосудистыми патологиями, диабетом и др. А также являются важными факторами риска развития других болезней и нанесения непреднамеренных и преднамеренных травм. В подростковом возрасте и в ранние годы зрелости происходит немало жизненных перемен, например, смена школ, расставание с родным домом, поступление в университет и устройство на новую работу. Для многих это очень интересный период, но также время стрессов и тревог. В некоторых случаях нераспознанные и оставленные без внимания переживания могут привести к психическим заболеваниям. Несмотря на многие преимущества компьютерных технологий, которыми часто пользуется молодежь, они могут создавать дополнительную нагрузку для психического здоровья.

Третьей по значимости причиной болезней у подростков является депрессия. На втором месте среди причин смерти среди людей в возрасте 15–29 лет находится самоубийство. Большую проблему в подростковом возрасте представляет употребление алкоголя и наркотических средств, это может способствовать рискованным формам поведения, таким как небезопасный секс, рискованное вождение и другие. Сегодня все шире признается необходимость оказания содействия молодым людям в формировании психической устойчивости с раннего возраста, чтобы они умели преодолевать жизненные трудности. Возрастающее число фактов свидетельствует о том, что укрепление и защита здоровья подростков обеспечивают преимущества не только для их здоровья в краткосрочной и долгосрочной перспективах, но и для экономики и общества в целом. Причина в том, что здоровые молодые люди могут внести более ценный вклад в экономику, свои семьи, общество.

Формирование психической устойчивости с раннего возраста в целях профилактики психических расстройств среди подростков и молодых людей, а также для лечения этих заболеваний и восстановления здоровья начинается со знания и понимания ранних признаков и симптомов психических заболеваний. Родители и учителя могут формировать у детей и подростков жизненные навыки, необходимые для преодоления повседневных трудностей дома и в школе. В образовательных учреждениях должна быть обеспечена психологическая

поддержка. Большое значение имеет привлечение социального, медицинского и образовательного ведомств к осуществлению комплексных программ по охране психического здоровья подростков и молодых людей, повышению их осведомленности о способах его поддержания, а также по информированию подростков, родителей и учителей о видах помощи, которую они сами могут оказывать своим друзьям, детям и ученикам.

В соответствии с приказом департамента здравоохранения и фармации Ярославской области от 29.12.2017 года № 1573 «О реализации проекта «Здоровая Ярославия» и Всемирным днем психического здоровья 10 октября 2018 года, ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики» рекомендует главным врачам государственных медицинских организаций Ярославской области:

1. Организовать и провести в медицинских организациях конференции по профилактике психических расстройств.

2. Информировать население, проживающее на территории обслуживания, о проведении акции «Давай поговорим!» путем привлечения городских и районных средств массовой информации, размещения на стендах и на официальном сайте медицинской организации информации по профилактике психических расстройств.

3. Организовать занятия в Школах здоровья по профилактике депрессии, в том числе на предприятиях и в организованных коллективах.

4. Включить в программы Школ для пациентов занятия по профилактике депрессии.

5. Организовать в поликлиниках «уголки здоровья», где желающие могут получить консультации медицинских работников по профилактике психических расстройств.

6. Для обеспечения пациентов наглядной информацией по профилактике депрессии тиражировать материалы сайта ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики» яроцмп.рф (рубрика «Самиздат»): плакат «Стресс, тревога, депрессия», памятка «Живите без стресса», тесты на выявление депрессии и тревоги.

О работе, проведенной в период подготовки и реализации мероприятий месяца борьбы с депрессией, прошу сообщить в ГБУЗ ЯО «Областной центр медицинской профилактики» по электронной почте: [osmp@zdrav.yar.ru](mailto:osmp@zdrav.yar.ru) в срок не позднее 10 ноября 2018 года.

Главный врач ГБУЗ ЯО «ОЦМП»,  
главный внештатный специалист  
по профилактической работе



С. В. Гамаянова

Карулина Ольга Александровна  
(4852) 73-66-07