

Светски дан здравља, 7. април 2017. године

„Депресија – хајде да разговарамо”

Институт за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут”, уз подршку Министарства здравља Републике Србије и Светске здравствене организације – Канцеларије за Србију, сваке године обележава 7. април, Светски дан здравља, као један од значајних датума из Календара јавног здравља. Ове године Светски дан здравља посвећен је депресији и обележава се под слоганом „Депресија – хајде да разговарамо”. Депресија је болест коју карактерише туга, губитак интересовања за догађаје из непосредне околине, уз немогућност обављања свакодневних активности у трајању од најмање две недеље. Људи који пате од депресије имају неколико карактеристичних симптома: губитак енергије, промену апетита, поремећај сна, анксиозност, смањену концентрацију, осећање безвредности, кривице и безнађа и мисли о самоповређивању или о самоубиству.

Према подацима Светске здравствене организације, на глобалном нивоу 322 милиона људи пати од депресије (4,4% светске популације). Депресија је главни узрок 800.000 самоубиства годишње на светском нивоу и представља други водећи узрок смрти међу млађом популацијом (узраста од 15 до 25 година живота).

Депресија је један од водећих узрока оптерећења становника болестима у Србији. Према подацима из извештаја Светске здравствене организације из 2017. године (Глобално здравље: Процене депресије и других менталних поремећаја), од депресије у Србији пати 419.302 особе (5% популације). Према Студији оптерећења друштва болешћу у Србији, депресија је у 2000. години била одговорна за 52.901 DALY-ја (19.073 код мушкараца и 33.828 код жена; DALY – године живота кориговане у односу на неспособност). У укупном рангирању, базираном на DALY-јима за 18 одабраних поремећаја здравља, депресија је била на четвртном месту. Депресија више оптерећује жене код којих заузима треће место, док је код мушкараца оптерећење депресијом на шестом месту.

У Истраживању здравља становништва Србије из 2013. године, за категоризацију становништва са депресивним симптомима (од минималних до симптома тешке депресије) коришћен је Упитник о здрављу пацијента (упитник самопроцене од 8 питања, The Patient Health Questionnaire – PHQ-8) којим је утврђено да 4,1% одраслог становништва показује симптоме депресије. Симптоми депресије су били значајно присутнији код жена (5,3%) него код мушкараца (2,9%), као и у популацији старих и најсиромашнијих. Забрињава податак да је чак 21,1% становништва старих 85 година или више имало симптоме депресије, али их они нису препознали као такве. У односу на претходна истраживања здравља становништва Србије из 2000. и 2006. године, запажено је повећање учесталости депресије (2000. – 4,6%, 2006. – 6,0%, а у 2013. години – 6,7%).

Циљ овогодишње кампање је да се повећа број људи који ће потражити помоћ, а који имају симптоме депресије. Разговор са особама од поверења може бити први корак ка опоравку од депресије. Разговарајући о депресији са члановима породице, пријатељима, здравственим радницима, у школама, на радном месту, социјалним установама, у медијима може се смањити стигма која је повезана са депресијом.

Светска здравствена организација у овогодишњој кампањи посебну пажњу посвећује онима које депресија најчешће погађа: адолесцентима и младим одраслим особама, женама у репродуктивном добу (нарочито после порођаја) и старијим особама (преко 60 година).

Циљеви овогодишњег Светског дана здравља су:

- боља информисаност јавности о узроцима и могућим последицама депресије;
- да депресивне особе препознају симптоме и затраже помоћ;
- да породица, пријатељи и колеге, депресивних особа могу да пруже помоћ.

Кључне поруке кампање:

- Депресија је чест ментални поремећај који погађа људе свих узраста, из свих сфера живота у свим земљама.
- Ризик за настанак депресије повећава сиромаштво, незапосленост, животни догађаји као што су смрт вољене особе или развод брака, физичка болест и проблем изазван употребом алкохола и дрога.
- Депресија узрокује душевну патњу и може да утиче на способност људи да обављају чак и најједноставније задатке.
- Депресија може да доведе до разарајућих последица на односе са породицом и пријатељима.
- Депресија може да онемогући људе да раде и учествују у породичном и животу заједнице. У најгорем случају депресија може довести до самоубиства.
- Депресија се може ефикасно спречити и лечити. Лечење обично укључује психотерапију или коришћење антидепресивних лекова или и једно и друго.
- Превазилажење стигматизације која је често повезана са депресијом повећава број оних који ће потражити стручну помоћ.
- Разговор са особама од поверења може бити први корак ка опоравку од депресије.

Поводом обележавања Светског дана здравља у Институту за јавно здравље Србије „Др Милан Јовановић Батут“, у петак 7. априла 2017. године, одржаће се стручна конференција и конференција за медије у чијем раду ће учествовати представници Института за јавно здравље Србије, Светске здравствене организације – Канцеларија за Србију и Министарства здравља.

Обележавање Светског дана здравља преко мреже Института и завода за јавно здравље у Републици Србији укључиће велики број здравствено-промотивних активности у локалној заједници као што су предавања, здравствено-промотивне изложбе, трибине, конференције за новинаре, јавне манифестације, концерте, спортске догађаје, базаре здравља и слично.

Шта можете учинити ако мислите да сте депресивни:

- Разговарајте са неким коме верујете о својим осећањима. Већина људи се осећа боље након разговора са особом од поверења
- Потражите стручну помоћ, пре свега од изабраног лекара
- Радите оно у чему уживате и што чини да се добро осећате
- Будите у сталном контакту са породицом и пријатељима
- Саветује се физичка активност, посебно шетња
- Неопходни су редовна исхрана и довољно сна
- Избегавајте или ограничите унос алкохола јер може погоршати депресију
- Ако имате мисли о самоубиству или самоповређивању одмах потражите помоћ.

Шта ви можете да урадите за особе које пате од депресије:

- Сазнајте више о депресији
- Будите добар слушалац – охрабрите особу да потражи помоћ
- Будите стрпљиви – обично је потребно неколико недеља да се особа која пати од депресије осећа боље
- Треба их подстицати на друштвене активности, физичку активност и редован сан
- Уклоните све лекове, оштре предмете и ватрено оружје из куће како бисте спречили повређивање.