Всемирный день здоровья отмечается ежегодно 7 апреля. Это мероприятие проводится для того, чтобы люди могли понять, как много значит здоровье в их жизни. В 2017 году выбрана тема «Депрессия: давай поговорим». Данная тема выбрана для того, чтобы напомнить, что депрессией страдают люди всех возрастов, всех категорий населения и во всех странах.

Сначала разберемся, что такое депрессия. **Депрессия – это психическое расстройство, которое включает в себя снижение настроения, нарушение мышления (пессимистический взгляд на все окружающее) и двигательную заторможенность.** Депрессия причиняет психические страдания, негативно отражается на способности человека выполнять даже самые простые повседневные задачи и иногда может иметь катастрофические последствия для взаимоотношений человека с близкими и друзьями, а также способности человека зарабатывать себе на жизнь.

Проявления депрессии очень разнообразны и варьируют в зависимости от формы заболевания. Перечислим наиболее типичные **признаки** этого расстройства:

* Ощущение тревоги, тоски, печали, душевной боли, а не просто плохого настроения;
* Утрата интереса к вещам и увлечениям, ранее доставлявшим радость;
* Расстройства аппетита и нарушения вкуса;
* Не проходящая усталость;
* Расстройства сна;
* Ощущение собственной виновности, никчемности и ненужности.

Для постановки диагноза "депрессия" необходимо, чтобы часть перечисленных симптомов сохранялась не менее двух недель.

**Профилактика** возникновения депрессии – это ведение здорового образа жизни!

1. Тренировка волевых качеств через ежедневную утреннюю зарядку.
2. Занятия физической культурой.
3. Соблюдение режима труда и отдыха.
4. Сбалансированное питание.
5. Употребление поливитаминов.
6. Своевременный сон, продолжительностью не менее 8-ми часов.

Работайте над своей личностью:

1. **Стремитесь к разумной организованности.** Составляйте список дел, классифицируйте их по степени важности и т.д. Реально смотрите на вещи: может быть, что-то из намеченного вообще не стоит делать.
2. **Не становитесь максималистом:** будьте терпимы и снисходительны к себе и другим. Ставьте реальные цели.
3. **Учитесь радоваться жизни!** Не откладывайте счастье на завтра. Концентрируйте внимание и чувства на том, что делаете, и получайте удовольствие от работы, а не от того, что она даст в будущем. Находите и отмечайте для себя приятные мелочи.
4. **Не зацикливайтесь на себе!** Есть много дел и людей, достойных внимания и заботы. Помогите тому, кто нуждается в помощи.
5. **Будьте оптимистичны!** Учитесь находить положительные моменты даже в неприятных событиях. Больше думайте о хорошем.