

**ВСЕМИРНЫЙ ДЕНЬ  
ЗДОРОВЬЯ**

- ◎ Всемирный день здоровья (World Health Day) отмечается ежегодно 7 апреля в день создания в 1948 году Всемирной организации здравоохранения.

- ◎ Каждый год Всемирный день здоровья посвящается глобальным проблемам, стоящим перед здравоохранением планеты и проходит под разными лозунгами.



В 2017 году  
темой Дня  
здоровья  
была выбрана  
**Депрессия.**

- ◎ Тема была выбрана не случайно. От этого недуга страдают люди всех возрастов, всех категорий и во всех странах.

- Преобладает апатия и отрешенность, не хочется общаться, увлечения не приносят удовольствия и радости, нарушаются сон и аппетит – самое время обратить внимание на данные симптомы депрессии, особенно если они наблюдаются две недели или дольше. Многие объясняют состояние накопившейся усталостью, напряженным ритмом жизни, стрессом и считают, что для лечения достаточно как следует отдохнуть.. Согласно статистике, депрессия возникает у 15% женщин и 10% мужчин

# От чего бывает депрессия?

- Название заболевания образовано от слова латинского происхождения ***deprimo***, что означает "задавить", "подавить". Стремление повысить социальный статус, увеличить доходы, сделать стремительную карьеру требует регулярного интеллектуального или эмоционального перенапряжения. В результате на физическом уровне под воздействием стресса в головном мозге снижается производство нейромедиаторов, обеспечивающих отчетливость мышления и оптимальное настроение, что проявляется симптомами депрессии. На психологическом уровне внутренний разлад или вызывающий душевную травму внешний конфликт порождают чувство тревоги. Напряжение, обусловленное тревогой, иногда выплескивается в виде раздражения или вызывает вегетативные нарушения, когда из-за расстройшенной нервной регуляции разлаживается функционирование внутренних органов и систем. Данным способом удается избежать депрессивного состояния. В противном случае тревога, вызывающая чрезмерную активность мозга, нейтрализуется депрессией. Тревога снижается, сглаживается, но полностью не устраняется. Настроение подавленное, утрачивается способность ощущать удовольствия. Хотя они всего лишь защитная реакция организма, чтобы справиться с тревогой. Для устранения причин депрессии ничего не хочется делать, зачастую просто не остается сил. Круг замыкается. Заболевание приходится серьезно лечить, когда внутренний дискомфорт достигает значительной остроты и силы.

# Профилактика

- Чтобы не пришлось лечить депрессию, а также для ее профилактики важно осознать, что не нужно работать сверх сил. Необходимо научиться отказываться от задания, если очевидно, что для его выполнения недостает сил. Под действием стресса также развивается неврастения - повышенная утомляемость, потеря способности к длительной интеллектуальной или физической работе. Если регулярно не устранять хроническую усталость, появляются негативные мысли, возникает депрессия.

# Витамины от депрессии

- Витамины группы В не дают впасть в депрессию. Симптомы депрессии появляются при дефиците серотонина. Данное соединение притупляет болевую чувствительность, нормализует артериальное давление, аппетит, контролирует синтез гормона роста. Серотонин вырабатывается из триптофана. Если поступление триптофана недостаточно или он не может быть доставлен, выработка серотонина снижается, что проявляется различными признаками депрессии. Предупредить или преодолеть депрессивное состояние, бессонницу, хроническую усталость помогает тиамин, витамин В1. Достаточное поступление никотиновой кислоты (витамин РР или В3) создает необходимые условия превращения триптофана в серотонин. Для получения достаточного количества триптофана необходим пиридоксин, витамин В6. Поэтому предупредить появление и справиться с депрессией помогают продукты, богатые витамином В6. С другой стороны, действие пиридоксина у женщин блокируется гормоном эстрогеном. Эстроген увеличивает обменные реакции с участием триптофана, отчего его становится недостаточно для выработки в необходимых количествах серотонина. Уровень эстрогена повышается при приеме противозачаточных таблеток, беременности, в критическом периоде

# Лечении антидепрессантами

- Для снятия тревоги, улучшения настроения при лечении депрессии в случае тех или иных биологических изменений врач назначает антидепрессанты. Данные средства замедляют снижение в мозге уровня серотонина. В данных препаратах нуждаются немногие. Большинство современных женщин и мужчин просто чрезмерно устают, недостаточно отдыхают, отчего чаще хандрят и пребывают в тоскливом настроении.

# Побочные действия

- ⦿ Длительный прием вызывает привыкание. Лечение как таковое отсутствует, устраняются лишь симптомы депрессии. При плавном или резком отказе от таблеток признаки депрессивного состояния возвращаются. Некоторые антидепрессанты снижают артериальное давление, вызывают рвоту, неясность зрения, запоры, вялость, инфантильность, ухудшают слух.



## Антидепрессанты

Афобазол

Адаптол

Прозак

Паксил

Деприм

- ◎ Поэтому все чаще для лечения стресса и легких форм депрессии назначают правильное питание, регулярные физические упражнения

# Где содер витамины

- ⦿ **Витамин С** (помидорах, клубнике, арбузах, брокколи, цветной капусте, луке, цитрусовых, красном перце, черной смородине).
- ⦿ **Витамин А** (морковь, красный перец, яблоки (красные), абрикосы, тыква, помидоры).
- ⦿ **Витамин Е** (листьях салата, шпинате, свином сале, орехах, свекле, репе, парже, помидорах, яйцах.)
- ⦿ **Витамин D3** (сливочном масле, желтке куриного яйца, рыбьем жире).
- ⦿ **Витамины группы В** ( свином ливере (печени и почках), курином мясе, камбале и яйцах, в орехах, картофеле, бананах, бобовых, рыбе, хлебе, зелени, перце, кальмарах, молочных продуктах, говяжьей печени, макрели, треске, меч-рыбе, семечках подсолнуха, коричневом рисе.

# Лечение чистой водой.

- Чтобы улучшить настроение, предотвратить и побороть депрессию, необходимо каждый день употреблять чистую воду. Без достаточного количества воды мозг не в состоянии оптимально функционировать, что проявляется приступами тоски и тревоги. Достаточное поступление чистой воды в течение дня способствует сохранению оптимального количества триптофана: Когда организм обезвожен и не в состоянии произвести достаточно мочи, повышается кислотность. Для ее нейтрализации, восстановления кислотно-щелочного баланса расходуется триптофан. Достаточное употребление чистой воды удаляет избыточную кислоту, сохраняет запасы триптофана и тем самым помогает избежать депрессии.