

# МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ и РЕКОМЕНДАЦИИ к проведению информационно-коммуникационной кампании, посвященной **Международному дню борьбы с депрессией (24 марта)**

---

**! Обратите внимание,** все ссылки в документе кликабельны.

Все информационные и методические материалы для скачивания находятся по [ссылке](#).

В рамках проведения информационно-коммуникационной кампании, посвященной Международному дню борьбы с депрессией, рекомендуется:

**I. Разместить на официальном сайте учреждения баннер,** ведущий на [тематическую web-страницу](#), посвященную дате (если вы не являетесь участником системы централизованной рассылки баннеров от ОБУЗ «ЦОЗиМП») – [скачать](#) баннер



**II. Провести просветительские мероприятия для населения, приуроченные к дате:**

- Лекция с презентацией: «Что такое депрессивные расстройства и как с ними справиться» ([скачать](#))
- Видеолекторий «Депрессия» с использованием видеоматериалов:
  1. Депрессия: вся правда и мифы о биче 21 века ([смотреть](#))
  2. Депрессия: лечение на примере клинического случая ([смотреть](#))
  3. Депрессия: 7 эффективных техник помощи близкому/родственнику с депрессией ([смотреть](#))
  4. Послеродовая депрессия/депрессия после родов/помощь при депрессии ([смотреть](#))
  5. Депрессия у подростков. Как распознать и лечить? ([смотреть](#))
  6. Подростковая депрессия ([смотреть](#))

**III. Провести просветительские мероприятия для медицинских работников, приуроченные к дате:**

Лекции с презентациями ([скачать](#)):

1. Депрессия в амбулаторной практике
2. Депрессия: биопсихосоциальная проблема

#### **IV. Запустить прокат видеороликов на плазменных панелях учреждения по теме даты:**

1. ВОЗ: Давай поговорим о депрессии у подростков и молодежи ([смотреть](#))
2. Депрессия у пожилых ([смотреть](#))
3. Депрессия или просто грустно? 10 признаков депрессии. Симптомы, виды и причины депрессии ([смотреть](#))
4. Станет ли депрессия главной болезнью будущего? ([смотреть](#))
5. Давайте поговорим о депрессии ([смотреть](#))
6. Как побороть депрессию, если ничего не хочется? ([смотреть](#))
7. Депрессия у подростков. Что делать, если у тебя депрессия? Признаки и симптомы депрессии ([смотреть](#))
8. Как понять, что у ребенка депрессия? (для родителей) ([смотреть](#))
9. Что такое послеродовая депрессия? Симптомы и признаки послеродовой депрессии ([смотреть](#))

#### **V. Разместить информационные материалы в местах наибольшей видимости и проходимости людей (плакаты, буклеты, листовки) по теме даты:**

1. Плакат и буклет Стресс и депрессия – ФГБУ «НМИЦ ТПМ» Минздрава России ([смотреть](#))
2. Листовка депрессия давай поговорим ([смотреть](#))
3. Материалы для оформления информационного стенда по теме «Что такое депрессия» ([смотреть](#))
4. Информационные материалы ВОЗ о депрессии:

##### Плакаты:

- «Депрессия: давай поговорим» – дома;
- «Депрессия: давай поговорим» – в медицинском учреждении;
- «Депрессия: давай поговорим» – на открытом воздухе;
- «Депрессия: давай поговорим» – в учебном заведении.

##### Проспекты ВОЗ:

- Что необходимо знать о депрессии
- Что делать, если у кого-то из ваших близких депрессия?
- Вас беспокоит, что у вашего ребёнка, возможно, депрессия?
- Страх перед будущим? Профилактика депрессии у подростков и молодых людей
- У вас родился ребёнок, но это не приносит вам радости?
- Сохранение позитивного отношения к жизни и профилактика депрессии по мере старения
- Что делать, если кто-то из ваших знакомых думает о самоубийстве?
- Вам кажется, что жить дальше бессмысленно?

**VI. Разместить публикации в соцсетях по теме даты, используя следующие материалы:**

1. [Материалы Информационного портала о депрессии](#)
2. [Депрессия](#)
3. [Статистика депрессии в мире](#)
4. [Депрессия статистика в России и в Мире](#)
5. [12 фактов о депрессии](#)
6. [Шкала депрессии Бека](#)
7. [Как справиться с депрессией](#)

**VII. Разработать собственные статьи и публикации для размещения на сайте учреждения, в соцсетях, электронных или печатных СМИ с использованием следующих статей:**

1. [Материалы Информационного портала о депрессии](#)
2. [Как справиться с депрессией \(брошюра Института Бека\)](#)
3. [Как предотвратить послеродовую депрессию](#)
4. [Как справиться с весенней депрессией](#)
5. [Депрессия у подростков](#)
6. [Алкогольная депрессия: причины, симптомы, последствия](#)
7. [Еда против депрессии](#)
8. [Как правильно лечить депрессию?](#)
9. [Врач нарколог-психиатр об антидепрессантах](#)
10. [Общие принципы психотерапии депрессии](#)
11. [Физическая активность как инструмент в лечении депрессий и выходе из негативных состояний](#)
12. [Четыре «гормона» счастья. Разбираемся с эндокринологом, как их получить](#)
13. [Связь сна, питания и социального уровня с депрессией](#)
14. [Нарушения сна при тревожных и тревожно-депрессивных расстройствах](#)

**Информацию подготовили:**

- врач-методист отдела организации медицинской профилактики ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Елена Алексеевна Линок
- заведующий отделом – врач-методист отдела организации медицинской профилактики ОГБУЗ «ЦОЗиМП» Ольга Робертовна Шегай