

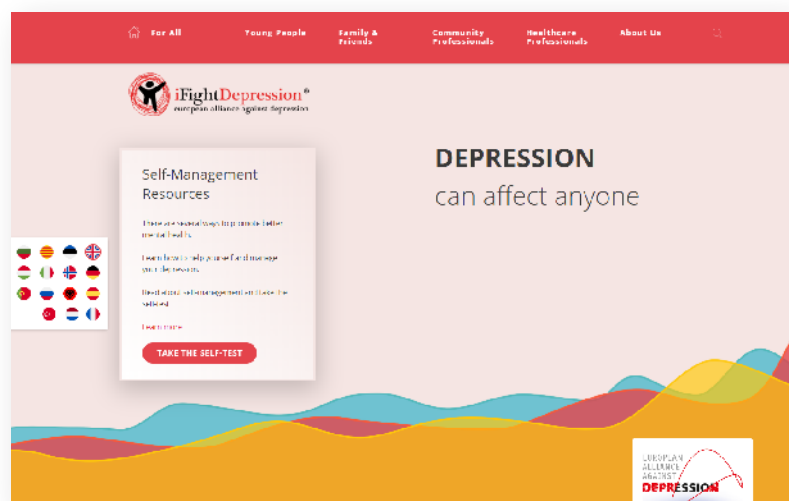
www.ifightdepression.com

### iFightDepression веб-сайт

Цель www.ifightdepression.com - предоставить научно доказанную информацию о депрессии и суицидальном поведении для таких групп:

- **Общественность**
- **Молодежь**
- **Семья и друзья**
- **Специалисты социальной сферы (СМИ, педагоги, религиозные лидеры, полиция)**
- **Работники из сферы здравоохранения (семейные врачи, фармацевты)**

Веб-сайт содержит информацию на различные темы, связанные с депрессией, например информацию о причинах, симптомах и вариантах лечения.



Пользователи могут пройти самопроверку, найти контактные данные национальной помощи, а также другие полезные ссылки, предоставить отзыв о сайте, найти глоссарий и раздел для загрузки информации, где можно получить помощь в конкретной стране.

Свяжитесь с нами

Вы бы хотели:

- Предоставить своим пациентам доступ к приложению iFightDepression
- Самостоятельно использовать приложение iFightDepression в качестве пациента

С нетерпением ждем ваших отзывов!

[ifightdepression@eaad.net](mailto:ifightdepression@eaad.net)

Контакты координационного центра EAAD

European Alliance Against Depression e.V. (EAAD)

Goedelerring 9

04109 Leipzig

Germany

+49(0) 049 69 6301 863 44

[contact@eaad.net](mailto:contact@eaad.net)

EUROPEAN  
ALLIANCE  
AGAINST  
**DEPRESSION**

targeting  
depression and suicide  
globally

[www.eaad.net](http://www.eaad.net)



**iFightDepression**<sup>®</sup>  
european alliance against depression

**Депрессию можно вылечить.**  
Узнайте о нашем онлайн-  
приложении самопомощи.

[www.ifightdepression.com](http://www.ifightdepression.com)

## Депрессия

Депрессия является тяжелым и часто опасным для жизни психическим расстройством. По данным Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), это одно из тех состояний, что способно парализовать жизнь.

■ Депрессия может коснуться любого. Мужчины и женщины разного возраста, уровня образования и социально-экономического статуса страдают депрессией.

■ Это очень распространенное заболевание, которое поражает примерно каждую пятую женщину и каждого десятого мужчину в определенный момент их жизни. По оценкам, ежегодно в Европе 7% населения переживает эпизод депрессии.

■ Кроме того, это основной фактор риска суицидального поведения. По данным ВОЗ (2014), примерно 800 000 человек во всем мире умирают от самоубийства каждый год. Уровень попыток суицида примерно в 20 раз выше.

## iFightDepression®

...это он-лайн страница в Интернете, разработанная с целью самопомощи для взрослых и подростков с легкими формами депрессии под руководством соответствующих специалистов. Приложение доступно на нескольких языках.

iFightDepression - это бесплатное приложение. Оно предназначено для того, чтобы помочь людям самостоятельно управлять своими симптомами депрессии и способствовать выздоровлению при поддержке квалифицированного специалиста. Средство основано на принципах когнитивно-поведенческой терапии (КПТ). Доказано, что КПТ является эффективным способом лечения депрессии.

iFightDepression доступен для зарегистрированных пациентов через личный вход на страницу.

Для молодежи доступна адаптированная версия программы с конкретными воркшопами (занятиями) о взаимоотношениях и социальной тревожности.

Использование этой версии рекомендовано для подростков и молодых людей в возрасте от 15 до 24 лет.



The screenshot shows the iFightDepression website. At the top, there is a navigation menu with links: НАЧАЛО, ОБ ИФД/FAQ, ВОРКШОПЫ, МОИ НАСТРОЕНИЯ, МНЕ НУЖНА ПОМОЩЬ СЕЙЧАС, and Мой профиль. Below the menu is a horizontal list of 11 workshop topics, each with a number and a brief description in Russian. The first topic, '#1 ДУМАТЬ, ЧУВСТВОВАТЬ И ДЕЙСТВОВАТЬ', is highlighted. On the right side, there are three green buttons: 'ЗАПОЛНИТЬ РАБОЧИЙ ЛИСТ ОНЛАЙН СЕЙЧАС', 'ЗАПОЛНИТЬ РАБОЧИЙ ЛИСТ', and 'ВЕРСИЯ ДЛЯ ПЕЧАТИ'. Below these buttons, there is a note: 'ИСПОЛЬЗУЙТЕ ПОСЛЕДНИЙ РАБОЧИЙ ЛИСТ В КАЧЕСТВЕ ШАБЛОНА'.

Ключевые темы для воркшопов (занятий):

- 1 Думать, чувствовать и действовать
- 2 Сон и депрессия
- 3 Планирование и занятие приятными делами
- 4 Реализация задуманного
- 5 Распознавание негативных мыслей
- 6 Изменение негативных мыслей

Инструмент iFightDepression состоит из четко упорядоченных и легких в чтении текстов и дополнительных иллюстраций. Кроме того, для домашнего задания и личных упражнений предлагается анкета мониторинга настроения и рабочие листы. Доказано, что программы самопомощи с сопровождением гайдов-специалистов, более эффективны чем такие же программы без сопровождения. Сопровождение квалифицированного специалиста в сфере ментального здоровья, к примеру врача общей практики или психотерапевта является ключевым элементом приложения. Они прошли учебный курс и должны поддерживать личный контакт (по телефону или личные встречи) в течение всего курса.

Приложение iFightDepression® и веб-сайт координируются и распространяются Европейским альянсом против депрессии (www.eaad.net). Оба продукта являются результатами финансируемого ЕС исследовательского проекта PRE-DI-NU (Предотвращение депрессии и улучшение осведомленности через сеть в ЕС), который с сентября 2011 года координировал профессор Ульрих Хегерл (Германия) в сотрудничестве с профессором Эллой Аренсман (Ирландия) до августа 2014 года.