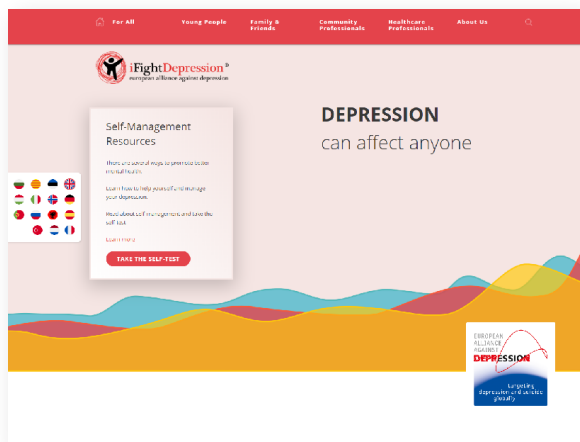


iFightDepression® вебсайт

www.ifightdepression.com має на меті надати науково доведену інформацію про депресію та суїцидальну поведінку для таких груп:

- Громадськість
- Молодь
- Родина та друзі
- Спеціалісти соціальної сфери (ЗМІ, педагоги, релігійні лідери, поліція)
- Працівники з сфери охорони здоров'я (сімейні лікарі, фармацевти)

Веб-сайт містить інформацію на різні теми, пов'язані з депресією, наприклад інформацію про причини, симптоми та варіанти лікування.



Користувачі можуть пройти самоперевірку, знайти контактні дані національної допомоги, а також інші корисні посилання, надати відгук про веб-сайт, знайти глосарій та розділ для завантаження інформації, де можна отримати допомогу

Зв'яжіться з нами!

Ви б хотіли

- Надати своїм пацієнтам доступ до додатку iFightDepression®
- Самостійно використовувати додаток iFightDepression® в ролі пацієнта

З нетерпінням чекаємо на ваші відгуки!
ifightdepression@eaad.net

Контакти координаційного центру EAAD

European Alliance Against Depression e.V. (EAAD)
Goerdelerring 9
04109 Leipzig
Germany
Phone: +49(0) 696 301 863 44
contact@eaad.net



www.eaad.net



iFightDepression®
european alliance against depression

Депресію можна вилікувати.
Дізнайтеся про наш онлайн-
додаток самопомоги.

www.ifightdepression.com

Депресія

Депресія є важким і часто небезпечним для життя психічним розладом. За даними Всесвітньої організації охорони здоров'я (ВООЗ), це один з тих станів, що здатне паралізувати життя.

Депресія може торкнутись будь-кого. Чоловіки та жінки різного віку, рівня освіти та соціально-економічного статусу страждають на депресію.

Це дуже поширене захворювання, яке вражає приблизно кожен п'ятий чоловік та кожного десятого жінку в певний момент їхнього життя. За оцінками, щороку в Європі 7% населення переживає епізод депресії.

Крім того, це основний фактор ризику суїцидальної поведінки. За даними ВООЗ (2014), приблизно 800 000 людей у всьому світі помирають від самогубства щороку. Рівень спроб суїциду приблизно в 20 разів вищий.

The iFightDepression®

... це он-лайн сторінка в Інтернеті (додаток), розроблена з метою самопомоги для дорослих і підлітків із легкими формами депресії під керівництвом відповідних спеціалістів. Dodatok доступний на декількох мовах.

iFightDepression® це безкоштовний додаток. Він призначений для того, щоб допомогти людям самостійно керувати своїми симптомами депресії та сприяти одужанню за підтримки кваліфікованого спеціаліста. Засіб засновано на принципах когнітивно-поведінкової терапії (КПТ). Доведено, що КПТ є ефективним способом лікування депресії.

iFightDepression® доступний для зареєстрованих пацієнтів через особистий вхід на сторінку. Користувачі можуть працювати у власному темпі.

Для молоді доступна адаптована версія програми з конкретними воркшопами (заняттями) про взаємостосунки та соціальну тривожність.

Використання цієї версії рекомендовано для підлітків та молодих людей віком від 15 до 24 років.

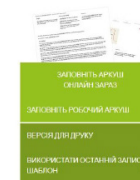


Версія 1 ДУМАТИ, ВІДЧУВАТИ ТА ДІЯТИ

Під час цього воркшопу ви дізнаєтесь:

- як позитивно впливати на свої думки, почуття та поведінку
- як депресія може впливати на ваше життя
- як використати свої сили та ресурси
- як розвинути позитивну діяльність

Будь ласка, пам'ятайте, якщо у вас виникнуть запитання або ви відчуєте потребу під час роботи на цьому воркшопі, зверніться з Вашим медичним фахівцем.



МОЇ РОБОЧІ АРКУШІ

Ключові теми для воркшопів (занять):

- 1 Думати, відчувати та діяти
- 2 Сон і депресія
- 3 Планування та заняття тими діяльностями, що приносять вам задоволення
- 4 Реалізація задуманого
5. Ідентифікація негативних думок
6. Заміна негативних думок

Інструмент iFightDepression складається з чітко впорядкованих і легких в читанні текстів та додаткових ілюстрацій. Крім того, для домашнього завдання та особистих вправ пропонується анкета моніторингу настрою та робочі аркуші.

Доведено, що програми самопомоги з супроводом гайдів-спеціалістів, більш ефективні ніж такі ж програми без супроводу.

Супровід кваліфікованого спеціаліста в сфері ментального здоров'я, до прикладу лікаря загальної практики чи психотерапевта є ключовим елементом додатку. Вони пройшли навчальний курс і повинні підтримувати особистий контакт (через телефон або особисті зустрічі) протягом усього курсу.

Додаток iFightDepression® та веб-сайт координуються та розповсюджуються Європейським альянсом проти депресії (www.eaad.net). Обидва продукти є результатами фінансованого ЄС дослідницького проекту PREDI-NU (Запобігання депресії та покращення обізнаності через мережу в ЄС), який з вересня 2011 по серпень 2014 року координував професор Ульріх Хегерл (Німеччина) у співпраці з професором Елєю Аренсман (Ірландія).