

# Депрессию МОЖНО ВЫЛЕЧИТЬ.

Узнайте о нашем онлайн-приложении самопомощи.

## О депрессии

- 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.

## Инструмент 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. Пользователи могут работать над ним в своем собственном темпе.

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

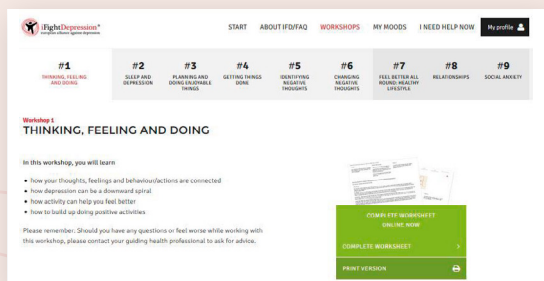
Использование этой версии рекомендовано для подростков и молодых людей в возрасте от 15 до 24 лет.

## 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.



■ Проект (Поддержка психического здоровья украинских беженцев) получил финансирование от Европейского Союза в рамках грантового соглашения № 101101460. Однако высказанные взгляды и мнения принадлежат только автору (авторам) и не обязательно отражают точку зрения Европейского Союза или Европейского агентства здравоохранения и цифровых технологий (HADEA). Ни Европейский Союз, ни орган, предоставивший грант, не могут нести за них ответственность. Инструмент iFight-Depression® и веб-сайт координируются и распространяются Европейским альянсом против депрессии ([www.eaad.net](http://www.eaad.net)). Оба продукта являются результатом финансируемого ЕС исследовательского проекта PREDI-NU (Профилактика депрессии и повышение осведомленности через сетевое взаимодействие в ЕС), который координировался профессором Ульрихом Хегерлем (Германия) в сотрудничестве с профессором Эллой Аренсман (Ирландия) с сентября 2011 по август 2014 года.

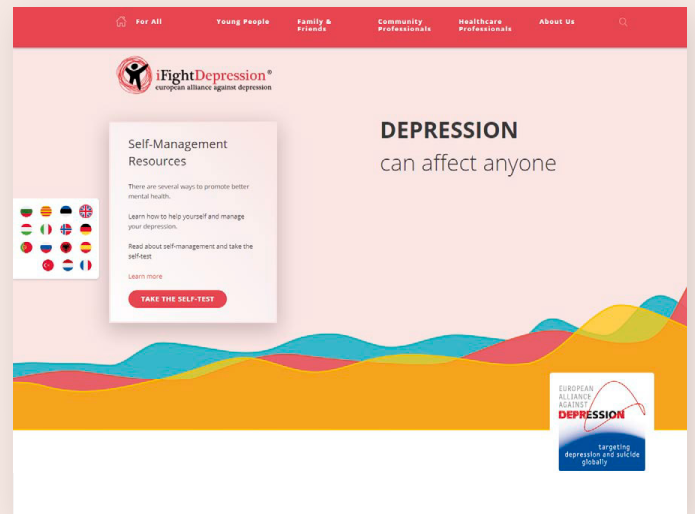
## Веб-сайт iFightDepression®

Цель [www.ifightdepression.com](http://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 был запущен в апреле 2014 года и доступен на 21 языке (статус март 2023 года). В будущем будет добавлено больше языков.

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



- i** 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.

## Новое и предстоящее

Организации, работающие совместно с Европейским альянсом против депрессии, предприняли и реализовали или планируют реализовать ряд инициатив по поддержке беженцев из Украины.

Перевод инструмента iFightDepression на украинский и русский языки для украинских и русскоязычных переселенцев из Украины включает дополнительный семинар по внутренней силе, который позволит восстановить психические ресурсы, поврежденные в результате травматического опыта войны. Негативное событие, такое как потеря близкого человека, потеря

работы или сильный и продолжительный стресс, иногда может спровоцировать депрессивный эпизод, но иногда депрессия возникает спонтанно, без видимых причин.

Веб-сайт iFightDepression также был обновлен и дополнен информацией о других заболеваниях и расстройствах, связанных с депрессией (тревога, стресс, посттравматическое стрессовое расстройство), а также советами о том, как получить доступ к медицинской помощи. Информация о возможности воспользоваться этой поддержкой поступит к беженцам благодаря сотрудникам EAAD со всей Европы.

## Контакты

Если вы чувствуете, что вам нужна помощь, запишитесь на прием к специалисту и попросите предоставить вам доступ к инструменту iFightDepression.

Вы врач или терапевт и хотите использовать инструмент iFightDepression в своей практике? Зарегистрируйте свой интерес.

**Мы с нетерпением ждем  
вашего ответа!**

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

🌐 [ifightdepression.com/en/mesur](http://ifightdepression.com/en/mesur)