

# Депресію можна вилікувати.



**iFightDepression®**  
mental health support for ukrainian refugees

**Дізнайтесь про наш онлайн-  
додаток самопомоги.**

## Про депресію

- 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 кожну п'яту жінку та кожного десятого чоловіка 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.

## Додаток iFightDepression®

...це он-лайн сторінка в Інтернеті, розроблена з метою самопомоги для дорослих і підлітків із легкими формами депресії під керівництвом відповідних спеціалістів. Додаток 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 з ним у власному темпі.

Для молоді існує адаптована версія програми, яка містить спеціальні воркшопи про соціальні стосунки та соціальну тривожність.

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

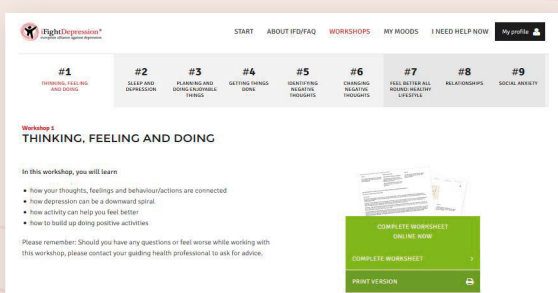
## Ключові теми для воркшопів (занять):

- 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 (координаторів), 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.



■ (Підтримка психічного здоров'я українських біженців) отримав фінансування від Європейського Союзу в рамках грантової угоди № 101101460. Погляди та думки, викладені в цій публікації, належать виключно автору(ам) і не обов'язково відображають позицію Європейського Союзу або Європейського агентства з питань охорони здоров'я та цифрових технологій (HADEA). Ані Європейський Союз, ані орган, що надав дозвіл, не несуть за них відповідальності. Інструмент iFightDepression® та веб-сайт координуються та поширюються Європейським альянсом проти депресії ([www.eaad.net](http://www.eaad.net)). Обидва продукти є результатами дослідницького проекту PREDI-NU (Preventing Depression and Improving Awareness through Networking in the EU), який фінансувався ЄС і координувався професором Ульріхом Хегерлом (Німеччина) у співпраці з професором Елєю Аренсан (Нідерланди) з вересня 2011 по серпень 2014 року.

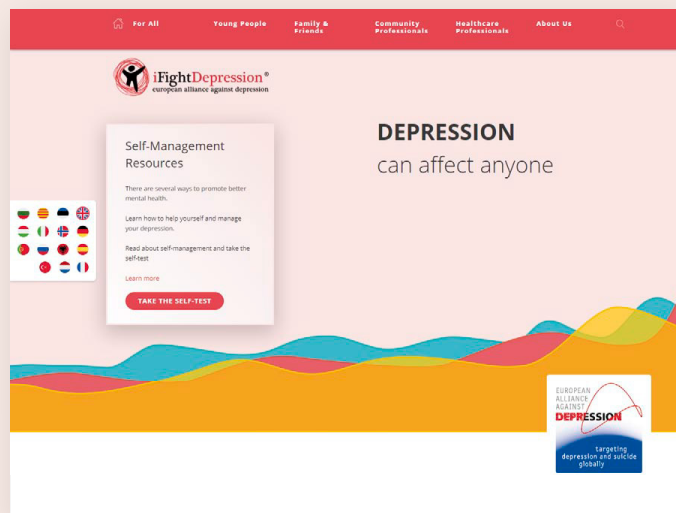
## iFightDepression® веб-сайт

[www.ifightdepression.com](http://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 був представлений у квітні 2014 року і доступний 21 мовою (станом на березень 2023 року). У майбутньому буде додано більше мов.

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



- i** 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 в конкретній країні.

## Нове та майбутнє

Організації, що співпрацюють з Європейським альянсом проти депресії, здійснили або планують здійснити низку ініціатив для підтримки біженців з України.

Переклад інструменту iFightDepression українською та російською мовами для україномовних та російськомовних переселенців з України включає додатковий воркшоп про внутрішню силу, який дозволить відновити психічні ресурси, пошкоджені в результаті травматичного досвіду війни. Негативна подія, така як втрата близької людини,

втрата роботи або сильний і тривалий стрес може спровокувати депресивний епізод, але іноді депресія виникає спонтанно, без жодних очевидних причин.

Веб-сайт iFightDepression також був оновлений з додатковою інформацією про інші пов'язані з депресією захворювання і розлади (тривога, стрес, посттравматичний стресовий розлад) та порадами щодо доступу до медичної допомоги. Інформація про можливість скористатися цією підтримкою буде поширюватися серед біженців завдяки співробітникам EAAD з усієї Європи.

## Контакти

Якщо ви відчуваєте, що потребуєте допомоги, запишіться на прийом до фахівця і попросіть доступ до інструменту iFightDepression.

Ви лікар або терапевт і хочете використовувати інструмент iFightDepression у своїй практиці? Зареєструйте свою зацікавленість.

**Ми з нетерпінням чекаємо  
вашої відповіді!**

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

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



**European Alliance Against Depression e.V. (EAAD)**

Goerdelerring 9

04109 Leipzig

Germany

Phone: +49(0) 696 301 863 44

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

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