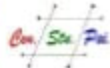


With the sponsorship of



European
Depression
Association



САМАРСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



СОЮЗ ОХРАНЫ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

Европейская Ассоциация по борьбе с Депрессией

Самарское отделение Российского Общества Психиатров

Самарский государственный медицинский университет

Кафедра психиатрии, наркологии,

психотерапии и клинической психологии

в сотрудничестве с Союзом Охраны Психического Здоровья

Учебный центр ГБУЗ "Психиатрическая больница №1
им. Н.А. Алексеева Департамента Здравоохранения г. Москвы"

**Научно-практическая конференция
с международным участием**

Европейский День борьбы с Депрессией

Тема года: **Депрессия**

в реальном и виртуальном мире

15 октября 2020 года

European Depression Association
(EDA)

www.europeandepressionday.eu

Headquarters :
Avenue des Volontaires, 19
1160 Bruxelles
Tel : +32 27342980

E-mail : info@europeandepressionday.eu
Facebook: @EuropeanDepressionAssociation

With the sponsorship of



European
Depression
Association



САМАРСКИЙ
ГОСУДАРСТВЕННЫЙ
МЕДИЦИНСКИЙ
УНИВЕРСИТЕТ



СОЮЗ ОХРАНЫ
ПСИХИЧЕСКОГО ЗДОРОВЬЯ

European Depression Association

Samara Regional Department of the Russian Society of Psychiatrists

Samara State medical University
Department of Psychiatry, Narcology,
Psychiatry and Clinical Psychology

in collaboration with the Union of Mental Health

Education Centre SBHI "Mental Health Clinic №1 n.a. N.A. Alexeev
of the Department of Healthcare of the city of Moscow"

**Научно-практическая конференция
с международным участием**

European Depression Day

The theme of the year:

Depression

in real and virtual world

15th October 2020

European Depression Association
(EDA)

www.europeandepressionday.eu

Headquarters :
Avenue des Volontaires, 19
1160 Bruxelles
Tel : +32 27342980

E-mail : info@europeandepressionday.eu
Facebook: @EuropeanDepressionAssociation

With the sponsorship of



Европейский День борьбы с Депрессией

Тема года:

**Депрессия в реальном и
виртуальном мире**

15 октября 2020

European Depression Association (EDA)

www.europeandepressionday.eu

Headquarters :

Avenue des Volontaires, 19

1160 Bruxelles

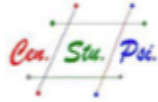
Tel : +32 27342980

E-mail : info@europeandepressionday.eu

Facebook: [@EuropeanDepressionAssociation](https://www.facebook.com/EuropeanDepressionAssociation)

EDA Aisbl --- Мы нуждаемся в Вашей поддержке, будьте вместе с нами!

With the sponsorship of



European Depression Day

Theme of the year:

Depression in the real and virtual world

4th October 2020

European Depression Association (EDA)

www.europeandepressionday.eu

Headquarters :

Avenue des Volontaires, 19

1160 Bruxelles

Tel : +32 27342980

E-mail : info@europeandepressionday.eu

Facebook: [@EuropeanDepressionAssociation](https://www.facebook.com/EuropeanDepressionAssociation)

EDA Aisbl --- *We need your support, come and join us!*

European Depression Association

Board Members:

EDA Active Members	Represented Country	Role
Vincenzo Costigliola	EUROPE	President
Giuseppe Tavormina	Italy	General Secretary
Nicolas Zdanowicz	Belgium	Vice President
Juan Mendive	Spain	Treasurer
Detlef Dietrich	Germany	
Ivan Urlic	Croatia	
Marialuisa Figueira	Portugal	
Gottfried Treviranus	Switzerland	
Anne-Frederique Naviaux	Ireland	
Juan Tecco	Belgium	
Alexander Karabatsiakis	Austria	



European Depression Association

National Representatives:

EDA Associate Members

Represented Country

Anton Grech

Malta

Daria Smirnova

Russia

Sylwia Rozbicka

Poland

Jelena Vrublevska

Latvia

Kostas Fontoulakis

Greece

Angie Cucchi

United Kingdom

Vesna Damjanovska

Macedonia

Codrut Tonoiu

Romania



**“Манифест”,
посвященный Европейскому Дню борьбы с Депрессией,
опубликованный на 10 языках**

**The "Manifesto" of European Depression Day 2020 in 10 languages
(Italian, English, French, German, Spanish, Portuguese, Croatian,
Russian, Latvian, Romanian)**

**Депрессия в реальном и виртуальном мире в период
пандемии - 4 октября 2020 года**

**Depression in the real and virtual world
in pandemic time - 4th October 2020**

ВЕРСИЯ НА РУССКОМ ЯЗЫКЕ / RUSSIAN LANGUAGE VERSION

Депрессия и расстройства настроения представляют собой широко распространенные заболевания, которые, тем не менее, до сих пор не всегда распознаются, некорректно диагностируются, зачастую недостаточно и неправильно лечатся.

Депрессия и расстройства настроения - это по-настоящему коварные состояния, которые проникают в повседневную жизнь тех, кто страдает от них, сами того не зная.

В период пандемии КОВИД, в связи с введением ограничительных мер для снижения риска заражения в обществе, показатели заболеваемости депрессиями стали расти, особенно, за счет числа тех лиц, которые раньше не обращались за помощью.

Реальные встречи в последнее время все чаще заменяются виртуальными (видеозвонки, чаты в социальных сетях), что, в свою очередь, ведет к погружению в виртуальную реальность, повышает риски возникновения зависимости от нее, а также приводит к утрате реальных повседневных контактов и изменению отношений между людьми.

Тема “Дня борьбы с Депрессией” в этом непростом 2020 году так и обозначена - «Депрессия в реальном и виртуальном мире» - во время наших образовательно-просветительских и научно-практических мероприятий мы будем обращаться к изучению этих поставленных перед нами выше актуальных вопросов.

Дарья Смирнова / Daria Smirnova,

Представитель Европейской Ассоциации по борьбе с Депрессией в России /
National Representative of European Depression Association in Russia

ITALIAN

La depressione e i disturbi dell'umore nel suo complesso sono delle malattie molto diffuse, poco riconosciute, mal diagnosticate, spesso poco o mal curate: sono subdole e si infiltrano nella vita quotidiana di chi ne soffre senza farsi riconoscere.

In questo periodo di pandemia da Covid, a causa delle restrizioni e limitazioni conseguenti al rischio di contagio, i casi di depressione sono in aumento soprattutto in coloro che non si erano mai curati in precedenza. I contatti reali fra le persone sono stati ultimamente spesso sostituiti da contatti virtuali (videochiamate; chat tramite i social network), tali da portare ad un incremento di uso della realtà virtuale con conseguente rischio di dipendenza da essa e di perdita dei veri contatti quotidiani.

Il tema della Giornata sulla Depressione di questo anno 2020 è proprio "Depressione fra mondo reale e virtualità": durante i nostri eventi approfondiremo queste tematiche.

Giuseppe Tavormina - Vincenzo Costigliola

ENGLISH

Depression and mood disorders as a whole are widespread diseases, poorly recognized, misdiagnosed, often poorly or badly treated: they are devious and infiltrate the daily life of those who suffer from it without being recognized.

During this Covid pandemic period, due to the restrictions and limitations resulting from the risk of contagion, cases of depression are increasing especially in those who had never previously treated themselves. Real contacts between people have lately often been replaced by virtual contacts (video calls; chat via social networks), leading to an increase in the use of virtual reality resulting in the risk of dependence on it and loss of real daily contacts.

The theme of the Depression Day of this year 2020 is precisely "Depression in the real and virtual world": during our events we will delve into these issues.

Angie Cucchi – Anton Grech - Anne-Frederique Naviaux

FRENCH

La dépression et les troubles de l'humeur en général sont des maladies très fréquentes, peu reconnues, mal diagnostiquées, et donc peu ou mal traitées. Elles parasitent la vie quotidienne des patients sans qu'elles ne soient identifiées.

En cette période de pandémie du COVID, à cause des mesures d'isolement et de limitation des contacts sociaux instaurés pour lutter contre la contagion, les cas de dépression augmentent notamment chez des sujets qui n'en n'avaient jamais souffert jusque-là. Les contacts sociaux réels entre les gens ont souvent été remplacés par des relations virtuelles (appels video, conversations en tchat sur les médias sociaux), amenant à une augmentation d'une virtualité au risque d'une dépendance et d'une perte des contacts réels.

Le thème de la Journée de la dépression de cette année 2020 est précisément « La dépression dans le monde réel et virtuel », journée pendant laquelle que nous comptons approfondir ces aspects.

Nicolas Zdanowicz - Juan Tecco

GERMAN

Die Depression und die Gemütsleiden im Allgemeinen stellen sehr verbreitete Krankheiten dar, die oft ungenügend erkannt und behandelt werden, und denen auch insgesamt kaum die nötige Aufmerksamkeit zugesprochen wird. Oft treten sie zudem als tückische Unterwanderer des Alltagslebens der Betroffenen auf, ohne sich als solche erkennen zu geben.

Zu diesen Zeiten der Covid-19-Pandemie treten nicht zuletzt wegen der Einschränkungen zur Eindämmung des Ansteckungsrisikos vermehrt auch neue Fälle von Depression unter jenen auf, die bisher nie unter ihren Symptomen gelitten hatten. Reale Begegnungen unter Personen sind allzu oft durch virtuelle Kontakte (Video-Telefonate oder Chats auf den Sozialkanälen) und damit auch für Kinder durch die Vermittlungen der Virtuellen Welt mit ihrer ungenügenden Wirklichkeit und ihrem Abhängigkeitspotential ersetzt worden.

Das Thema des diesjährigen Depressions-Tags lautet daher auch: "Depression zwischen Wirklichkeit und Schein" und unsere Ereignisse werden sich dem stellen.

Detlef Dietrich - Gottfried Treviranus - Alexander Karabatsiakis

SPANISH

La depresión y los trastornos del estado de ánimo en su conjunto son enfermedades generalizadas, poco reconocidas, no siempre diagnosticadas y a menudo inadecuadamente tratadas. Son trastornos de curso tortuoso en muchos casos, que afectan a la vida diaria de aquellos que los padecen a pesar de no llegar a ser reconocidos.

Durante este período de pandemia de Covid, debido a las restricciones y limitaciones resultantes del riesgo de contagio, los casos de depresión están aumentando especialmente en aquellos que nunca antes los habían padecido. Los contactos reales entre personas han sido reemplazados últimamente por contactos virtuales (video llamadas; chat a través de las redes sociales), lo que lleva a un aumento en el uso de la realidad virtual que resulta en un riesgo de dependencia de él y una pérdida de contactos diarios reales.

El tema del Día de la Depresión de este año 2020 es precisamente: La depresión en el mundo real y virtual en tiempo de pandemia. Durante nuestros eventos del Día de la Depresión profundizaremos en estos temas.

Juan Mendive

PORTUGUESE

A depressão e as perturbações do humor são doenças muito difundidas mas pouco reconhecidas, mal diagnosticadas e muitas vezes tratadas de forma insuficiente ou incorreta: podem estar ocultas e infiltrarem-se na vida quotidiana de quem as sofre, sem serem reconhecidas.

Durante este período de pandemia do Covid, devido às restrições e limitações decorrentes do risco de contágio, os casos de depressão tem vindo a aumentar, especialmente naqueles que nunca tinham sido anteriormente tratados. Ultimamente, os contatos reais entre as pessoas têm sido frequentemente substituídos por contatos virtuais (vídeo chamadas; chats nas redes sociais), levando a um aumento do uso da realidade virtual, com o conseqüente risco de dependência e de perda quotidiana de contatos reais.

O tema do Dia da Depressão deste ano de 2020 é precisamente "Depressão no mundo real e virtual": temática que será aprofundada durante os nossos eventos.

Maria Luisa Figueira

CROATIAN

Depresija i poremećaji raspoloženja su općenito vrlo raširene bolesti, slabo prepoznate, loše dijagnosticirane, često nedostatno ili neadekvatno liječene. Javljaju se potajno i uvlače se u svakodnevni život bez da budu prepoznate.

U ovo vrijeme pandemije Covidom, uslijed restrikcija i ograničenja radi opasnosti zaraze, povećava se broj depresivnih posebno kod onih koji se nikada ranije nisu liječili. Realni kontakti među ljudima u posljednje vrijeme su često zamijenjeni virtualnim (videopozivi; razgovori putem socijalnih mreža), što povećava uporabu virtualne stvarnosti uz opasnost razvoja ovisnosti o njoj i gubitka stvarnih svakodnevnih kontakata.

Tema Dana posvećenih depresiji ove 2020. godine je upravo „Depresija između realnog i virtualnog svijeta“. Razgovarajući o tome proširit ćemo naša saznanja.

Ivan Urlic

LATVIAN

Depresija un citi garastāvokļa traucējumi ir ļoti bieži sastopami, nepietiekami atpazīti, nekorekti diagnosticēti, bieži vien arī nepareizi ārstēti: šie traucējumi ir viltīgi, tie iedzīvojas un dziļi iesakņojas to cilvēku ikdienā, kuri no tiem cieš.

Šajā Covid pandēmijas periodā esošo ierobežojumu dēļ, lai mazinātu inficēšanās risku, pieaug jaunu depresijas gadījumu skaits. Ar depresiju saslimst tie, kam iepriekš tā nekad nav bijusi. Pēdējā laikā dzīvā komunikācija bieži tiek aizstāta ar virtuālo (videozvani; tērzēšana sociālos tīklos), kā rezultātā pieaug virtuālās realitātes izmantošana, kas var radīt sekas kļūt no tās atkarīgam un zaudēt reālo komunikāciju.

Šī gada 2020. gada depresijas dienas tēma ir tieši "Depresija reālajā un virtuālajā pasaulē": mūsu pasākumu laikā mēs iedziļināsimies šajos jautājumos.

Jelena Vrublewska

ROMANIAN

Depresia și tulburările de dispoziție reprezintă o categorie de tulburări răspândite, adesea diagnosticate și tratate superficial; sunt înșelătoare și se insinuează în viața de zi cu zi a celor care sunt afectați, fără să fie percepute și înțelese prea bine de către aceștia.

Pe perioada pandemiei COVID-19, din cauza restricțiilor și limitărilor impuse pentru a reduce riscul de contagiune, cazurile de depresie sunt în creștere, în special la cei care nu s-au tratat anterior. Relaționarea directă, fizică între oameni a fost adesea înlocuită în ultima perioadă de interacțiunea virtuală (apeluri video, mesaje trimise prin intermediul rețelelor sociale), ducând la o creștere a utilizării realității virtuale, rezultând riscul dependenței de aceasta și pierderea contactelor zilnice reale.

Tema Zilei Anti-Depresie din acest an, 2020, este tocmai „Depresia în lumea reală și virtuală” - vom aprofunda mai multe aspecte în cadrul evenimentelor noastre.

Codrut Tonoiu



Организационный комитет	Faculty / Speakers
Андрющенко А.В. (Россия)	Andryushchenko Alisa (Russia)
Дэйв С. (Великобритания)	Dave Subodh (United Kingdom)
Костюк Г.П. (Россия)	Kostyuk George (Russia)
Кулыгина М.А. (Россия)	Kulygina Maya (Russia)
Кувшинова Н.Ю. (Россия)	Kuvshinova Natalia (Russia)
Носачев И.Г. (Россия)	Nosachev Igor (Russia)
Павличенко А.В. (Россия)	Pavlichenko Alexey (Russia)
Петрова А.С. (Россия)	Petrova Anastasia (Russia)
Романов Д.В. (Россия)	Romanov Dmitrii (Russia)
Смирнова Д.А. (Россия)	Smirnova Daria (Russia)
Стрельник С.Н. (Россия)	Strelnik Sergei (Russia)
Сюняков Т.С. (Россия)	Syunyakov Timur (Russia)
Тавормина Дж. (Италия)	Tavormina Giuseppe (Italy)
Треушникова Н.В. (Россия)	Treushnikova Natalia (Russia)
Яшихина А.А. (Россия)	Yashikhina Anna (Russia)



EDDD

European
Depression
Day

ПРОГРАММА КОНФЕРЕНЦИИ

(версия на русском языке)

ПРИВЕТСТВИЯ ОТ ОРГАНИЗАТОРОВ МЕРОПРИЯТИЯ (20 минут)

- **Дж. Тавормина**, президент Центра исследований в области психиатрии, Генеральный секретарь Европейской Ассоциации по борьбе с Депрессией, г. Исео, Ломбардия, Италия
- **Д.А. Смирнова**, ассистент кафедры психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии СамГМУ, к.м.н., член Российского Общества Психиатров (РОП, Секция по международному сотрудничеству), представитель Европейской Ассоциации по борьбе с Депрессией в России, г. Самара, Россия
- **Д.В. Романов**, заведующий кафедрой психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии СамГМУ, член Правления РОП, председатель Самарского Отделения РОПб главный внештатный специалист по психотерапии Министерства здравоохранения Самарской области, г. Самара, Россия
- **Н.В. Треушникова**, врач-психиатр, Президент Союза Охраны Психического Здоровья, г. Москва, Россия
- **Г.П. Костюк**, главный врач ГБУЗ “Психиатрическая клиническая больница №1 им. Н.А. Алексеева Департамента Здравоохранения г. Москвы”, главный внештатный специалист по психиатрии Департамента Здравоохранения г. Москвы, профессор, д.м.н., г. Москва, Россия



ВЫСТУПЛЕНИЯ

- 1. Источники дистресса, ассоциированные с пандемией COVID-19 весной 2020 года в крупных городах России - *Т.С. Сюняков*, старший научный сотрудник Учебного центра ГБУЗ “Психиатрическая клиническая больница №1 им. Н.А. Алексеева Департамента Здравоохранения г. Москвы”, к.м.н., г. Москва, Россия (15 минут)**
- 2. Использование объяснительных моделей в психиатрической практике и обучении психиатрии: персонифицированный подход или уроки, полученные в психотерапии - *С. Дэйв*, профессор, заместитель директора Университетского отдела студенческого медицинского образования, психиатр-консультант Управления Фонда Здравоохранения графства Дербишир, Председатель Ассоциации университетских преподавателей в области психиатрии, г. Дерби, Великобритания (15 минут)**
- 3. Депрессия на приеме у психиатра и в социальных сетях: диагностика аффективных состояний на основании психолингвистического анализа письменной речи пациентов - *Д.А. Смирнова*, ассистент кафедры психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии СамГМУ, к.м.н., г. Самара, Россия (15 минут)**
- 4. Дифференциально-диагностические возможности оценки невербального поведения при депрессиях: депрессивный синдром - депрессивный эпизод (болезнь) - депрессивная реакция - “депрессивное настроение” - *И.Г. Носачев*, доцент кафедры психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии СамГМУ, к.м.н., г. Самара, Россия (15 минут)**
- 5. Патопсихологическая диагностика аффективных расстройств - *А.А. Яшихина*, старший преподаватель кафедры психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии СамГМУ, г. Самара, Россия (15 минут)**
- 6. Хронобиология моно- и биполярных депрессий - *С.Н. Стрельник*, доцент кафедры психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии СамГМУ, к.м.н., г. Самара, Россия (15 минут)**

7. **Оценка и коррекция когнитивного снижения при монополярной депрессии - *А.В. Павличенко***, старший преподаватель Учебного центра ГБУЗ “Психиатрическая клиническая больница №1 им. Н.А. Алексеева Департамента Здравоохранения г. Москвы”, к.м.н., г. Москва, Россия **(15 минут)**
8. **Прогностические факторы рекуррентности депрессии: от науки к практике - *А.В. Андрющенко***, Руководитель Учебного центра ГБУЗ «Психиатрическая клиническая больница № 1 им. Н.А. Алексеева Департамента Здравоохранения г. Москвы" д.м.н., г. Москва, Россия **(15 минут)**
9. **Депрессии при сердечно-сосудистых заболеваниях: взгляд психолога - *Н.Ю. Кувшинова***, доцент кафедры педагогики, психологии и психолингвистики СамГМУ, к.пс.н., г. Самара, Россия **(15 минут)**
10. **Депрессии и психическое здоровье студентов - *М.А. Кулыгина***, старший научный сотрудник Научно-исследовательского центра ГБУЗ “Психиатрическая клиническая больница №1 им. Н.А. Алексеева Департамента Здравоохранения г. Москвы”, к.пс.н., г. Москва, Россия **(15 минут)**
11. **Психотерапия в комплексном лечении депрессивных расстройств - *Д.В. Романов***, заведующий кафедрой психиатрии, наркологии, психотерапии и клинической психологии СамГМУ, доцент, к.м.н., г. Самара, Россия **(15 минут)**
12. **Роль пациентских сообществ в лечении и реабилитации людей с депрессией и биполярным аффективным расстройством - *А.С. Петрова***, клинический психолог, директор Автономной Некоммерческой Организации “Партнерство равных”, г. Москва, Россия **(15 минут)**

PROGRAM

(English language version)

GREETINGS AND INTRODUCTORY WORDS FROM THE ORGANISERS (20 minutes)

- **Giuseppe Tavormina**, MD, PhD, Centre of Psychiatric Studies President, European Depression Association General Secretary, Iseo, Lombardy, Italy
- **Daria Smirnova**, MD, PhD, Asst. Prof., Department of Psychiatry, Narcology, Psychotherapy and Clinical Psychology, Samara State Medical University, Russian Society of Psychiatrists Member (Section on International Collaboration), European Depression Association National Representative in Russia, Samara, Russia
- **Dmitrii Romanov**, MD, PhD, Head of the Department of Psychiatry, Narcology, Psychotherapy and Clinical Psychology, Samara State Medical University, Russian Society of Psychiatrists Board Member, Head of Samara regional Department of Russian Society of Psychiatrists, Chief psychiatrist of the Ministry of Health of Samara Region, Samara, Russia
- **Natalia Treushnikova**, MD (Psychiatry), Union for Mental Health President Moscow, Russia
- **George Kostyuk**, MD, PhD, DrSci, Professor, Head of the SBHI “Mental health Clinic №1 named after N.A. Alexeev of the Department of Healthcare of the city Moscow”, Chief psychiatrist of the Department of Healthcare of the city of Moscow, Moscow, Russia



PRESENTATIONS

1. **COVID-19 pandemic-associated sources of distress during the spring 2020 lockdown period in major cities of Russia - *Timur Syunyakov***, MD, PhD, Senior Researcher, Education Center, Mental Health Clinic №1 named after N.A. Alexeev of the Department of Healthcare of the city of Moscow, Moscow, Russia **(15 minutes)**
2. **Using formulations in psychiatric training: lessons from psychotherapy - *Subodh Dave***, FRCPsych, MMedSci (Clinical Education), Professor, Deputy Director of the UG Medical Education, Consultant Psychiatrist, Royal Derby Hospital, Derbyshire Healthcare NHS Foundation Trust, Chair of the Association of University Teachers, Derby, United Kingdom **(15 minutes)**
3. **Depression in the psychiatrist's study and across social networks: diagnostic assessment of affective states using psycholinguistic analysis of patients' written speech - *Daria Smirnova***, MD, PhD, Asst. Prof., Head of the Department of Psychiatry, Narcology, Psychotherapy and Clinical Psychology, Samara State Medical University, Samara, Russia **(15 minutes)**
4. **Diagnostic approaches to assess nonverbal behaviour in depressions: depressive syndrome - depressive episode (disorder) - depressive reaction - "depressive mood" - *Igor Nosachev***, MD, PhD, Assoc. Prof., Head of the Department of Psychiatry, Narcology, Psychotherapy and Clinical Psychology, Samara State Medical University, Samara, Russia **(15 minutes)**
5. **Pathopsychological approach to assess affective disorders - *Anna Yashikhina***, Senior Educator, Department of Psychiatry, Narcology, Psychotherapy and Clinical Psychology, Samara State Medical University, Samara, Russia **(15 minutes)**
6. **Chronobiology of unipolar and bipolar depressions - *Sergey Strel'nik***, MD, PhD, Assoc. Prof., Head of the Department of Psychiatry, Narcology, Psychotherapy and Clinical Psychology, Samara State Medical University, Samara, Russia **(15 minutes)**
7. **Assessment and management of the cognitive deficits in unipolar major depression - *Alexey Pavlichenko***, MD, PhD, Senior Educator, Education Center, Mental Health Clinic №1 named after N.A. Alexeev of the Department of Healthcare of the city of Moscow, Moscow, Russia **(15 minutes)**

8. **Prognostic factors of the recurrent depressive disorders: from science to practice - *Alisa Andryushchenko***, MD, PhD, DrSci, Head of the Education Center, Mental Health Clinic №1 named after N.A. Alexeev of the Department of Healthcare of the city of Moscow, Moscow, Russia **(15 minutes)**
9. **Depressions in cardio-vascular diseases: psychologist's view - *Natalia Kuvshinova***, PhD (Psychology), Assoc. Prof., Department of Pedagogy, Psychology and Psycholinguistics, Samara State Medical University, Samara, Russia **(15 minutes)**
10. **Depressions and students' mental health - *Maya Kulygina***, PhD (Psychology), Senior researcher, Research centre Mental Health Clinic №1 named after N.A. Alexeev of the Department of Healthcare of the city of Moscow, Moscow, Russia **(15 minutes)**
11. **Psychotherapy in the combined treatment of depressive disorders - *Dmitrii Romanov***, MD, PhD, Assoc. Prof., Head of the Department of Psychiatry, Narcology, Psychotherapy and Clinical Psychology, Samara State Medical University, Samara, Russia **(15 minutes)**
12. **The role of patients' communities in the treatment and rehabilitation of people with depression and bipolar disorder - *Anastasia Petrova***, clinical psychologist, Director of the Peer Partners NGO, Moscow, Russia **(15 minutes)**

Европейская Ассоциация по борьбе с Депрессией - Италия

Как справиться с режимом изоляции во время пандемии COVID-19 -
от проекта EDA Italia
(www.edaitalia.org)

Translation into Russian by Daria Smirnova (Samara, Russia)

Перевод на русский язык: Дарья Смирнова (г. Самара, Россия)

Депрессия и тревога: неинфекционные и излечимые состояния

Джузеппе Тавормина

Коронавирус и социальная изоляция: как не погрузиться в депрессию?!

Социальные отношения

Социализация, включение в социальные роли и их повседневное исполнение, является важной потребностью человека. К сожалению, во время эпидемии Covid-19, социальная жизнь, функционирование в обществе и реализация человека в системе социально-ролевого взаимодействия стали вынужденно ограниченными.

#Яостаюсьдома, или #Оставайтесьдома - этот тот призыв, который повсеместно транслируется государствами и направлен на защиту и сохранение физического здоровья и благополучия населения.

В одной из недавних научных публикаций были сделаны выводы о том, что социальные отношения играют важную роль в поддержании состояния здоровья и положительно влияют на продолжительность жизни человека. (*“Почему социальные отношения являются важными для поддержания физического здоровья: системный подход к пониманию рисков и защит и управлению ими”*, “*Why Social Relationships Are Important for Physical Health: A Systems Approach to Understanding and Modifying Risk and Protection*”. Holt-Lunstad J, published on PubMed in the year 2018, <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/29035688>).

Другое исследование указывает нам на то, что продолжительная социальная изоляция может вызывать устойчивые изменения в поведении человека и животных. (*“Нейропептид тахикинин Tac2 отвечает за контроль распределенного/рассредоточенного состояния мозга, которое включается в ответ на хронический стресс в связи с социальной изоляцией”*, “*The Neuropeptide Tac2 Controls a Distributed Brain State Induced by Chronic Social Isolation Stress*”, Moriel Zelikowsky, published on Cell.com Vol. 173 №5, 17/5/2018, [https://www.cell.com/fulltext/S0092-8674\(18\)30361-1](https://www.cell.com/fulltext/S0092-8674(18)30361-1)).

Может ли социальная изоляция вызвать состояния депрессии и тревоги?

Те люди, которые оказываются на карантине в одиночестве, в больнице или дома, испытывают дополнительные психологические и социальные затруднения. В научной работе, проведенной учеными из Королевского Колледжа Лондона, “Психологическое воздействие карантина и как его уменьшить: краткий обзор доказательных данных”, “*The psychological impact of quarantine and how to reduce it: rapid review of the evidence*” (опубликована в журнале Ланцет / The Lancet, 14.3.2020, <https://www.sciencedirect.com/science/article/pii/S0140673620304608>), представлены данные о том, что психологические затруднения, возникшие во время карантина, могут продолжать беспокоить человека на протяжении долгого времени, в статье также даются рекомендации, как справиться с этими затруднениями, особенно, в отношении информации, которая предоставляется, и в отношении продолжения режима изоляции. Авторы работы утверждают, что их **«Исследование выявило широкий спектр психологических последствий карантина, включая симптомы посттравматического стрессового расстройства, депрессии, чувства гнева, страха и злоупотребления психоактивными веществами».**

Помимо этого, те люди, которым приходится жить в условиях агрессивного и жестокого семейного климата, со всей очевидностью нуждаются в дополнительной профессиональной помощи. К нашему счастью, предпринимаемые меры социальной изоляции объясняются необходимостью профилактики и носят временный характер.

Что делать во время режима изоляции?

Одна из основных причин, почему человек может ощущать себя несчастным, это постоянное желание иметь то, чего у него нет, и неспособность ценить то, что он уже имеет в своей жизни. До пандемии, у нас была напряженная и безудержная в своем графике жизнь, и мы мечтали о мгновениях умеренности и мирного существования. Сейчас, когда мы все находимся дома, мы ощущаем нехватку активной жизни, свободы межличностного общения и отношений. Раньше мы жаловались на хаос толпы в городах, заполненных смогом, теперь - мы со страхом смотрим на то, какими пустыми наши города стали, и мы не замечаем того, что воздух вдруг оказался свежим, прозрачно искрящимся и чистым, так как транспорт передвигается значительно реже. Мы предъявляли претензии к тому, что в городах много шума, а сегодня - мы со страхом прислушиваемся к оглушительной тишине. Мы страдали по поводу того, что не видим, как растут наши дети, или что они постоянно где-то за пределами дома, но теперь мы имеем удовольствие наслаждаться их компанией круглосуточно.

Эпидемия и изоляция заставили нас переоценить то, что мы имели, и задуматься о реальных ценностях нашего существования, психического и телесного здоровья. Состояния депрессии, тревоги, страха, вызванные присутствием коронавируса в нашей сегодняшней жизни, можно и нужно преодолеть!

Краткий Vade-mecum*

***Вадемекум** (лат. *vade mecum*, иди со мной)¹ - карманный справочник, путеводитель.

- 1) Принимайте правила и делитесь правилами с другими, понимая их важность.
- 2) Посмотрите, что Ваш стакан - наполовину полный, и думайте позитивно (в каждом препятствии есть какая-то польза).
- 3) Улучшайте то, что у Вас есть, и Вы будете испытывать от этого счастье.
- 4) Заботьтесь о себе; питайтесь здоровой пищей, с высоким содержанием клетчатки и витамина С, выпивайте, по крайней мере, 1,5 литра воды в день; спите достаточное количество времени для поддержания своего хорошего самочувствия (как минимум, 7 часов в течение ночи); часто мойте руки, не забывайте о личной гигиене и заботе о своем теле; не пренебрегайте своим внешним видом, оставаясь весь день в пижаме; самостоятельно ухаживайте за собой с помощью косметологических процедур; делайте физические упражнения, следите за уютом своего дома и поддерживайте свой дух с помощью практик медитации, йоги, молитвы.
- 5) Не оставайтесь один на один с собой: социальные сети здесь тоже могут Вам помочь.
- 6) Цените компанию тех, кто проживает с Вами вместе и самих себя.
- 7) Старайтесь проводить свое время позитивно и интерактивно, слушайте музыку, читайте интересные книги: будьте креативными и выражайте того творца, артиста, художника, который живет внутри Вас.
- 8) Оседлайте тигра своих эмоций, не возражайте ему и начитесь управлять им: эмоции украшают нашу жизнь.
- 9) Станьте полезным для других и оставайтесь доброжелательным по отношению к другим.
- 10) Если Вы нуждаетесь в помощи и поддержке: обратитесь за консультацией к своему психиатру или психологу.
- 11) Играйте со своими детьми, помогите им успокоиться и соблюдать новые правила жизни.



EDDD
European
Depression
Day