



## **Доказано: личная встреча лучше телефонного звонка**

Дефицит общения удваивает риск депрессии

Разговоры с близкими по телефону или переписка в сети не спасают пожилых людей от проявлений депрессий. Только личное общение улучшает их настроение и дает прилив сил, **ВЫЯСНИЛИ** исследователи из Орегонского университета науки и здоровья, США.

Команда психиатров под руководством доктора медицины Алана Тео проанализировала данные об 11 тысячах людей в возрасте 50 лет и старше. Они отмечали, как часто участники исследования лично встречались с друзьями и близкими, разговаривали по телефону, переписывались в Интернете или по SMS и соотнесли эти данные с риском развития депрессий.

Выяснилось, что недостаток личных контактов с близкими людьми в два раза повышает риск развития депрессивных состояний. Оказалось, что реже всего симптомы депрессии наблюдаются у тех, кто видится с друзьями или родными минимум трижды в неделю.

Любопытно при этом, что для людей возрастом от 50 до 69 лет наибольшее значение для профилактики депрессий имеет частое общение с друзьями, а для людей после 70 лет – с детьми и другими родными.