Martwisz się, że Twoje dziecko może cierpieć na depresję?

Co powinieneś wiedzieć?

Jeśli masz małe dziecko:

- Małe dzieci często doświadczają problemów emocjonalnych.
- Ból głowy lub brzucha, uporczywy płacz lub trudności w oddaleniu się od Ciebie mogą być oznakami problemów emocjonalnych.
- Inne oznaki to utrata zainteresowania zabawą, drażliwość i trudności z koncentracją.
- Depresja jest jednak rzadka wśród małych dzieci.

Jeśli masz starsze dziecko lub nastolatka:

- Depresja jest dość powszechna wśród starszych dzieci i nastolatków.
- Oznaki i objawy obejmują: uporczywy smutek lub drażliwość; trudności w wykonywaniu codziennych czynności; utrata zainteresowania czynnościami, które zwykle dziecko lubi; wycofanie się z kontaktów z innymi; poczucie bezwartościowości lub winy; zmęczenie; niepokój; trudności z koncentracją; zmiany w apetycie lub wzorcach snu; podejmowanie ryzyka, którego normalnie dziecko by nie podjęło.
- Depresja nie jest oznaką osłabienia i można jej zapobiegać oraz leczyć.

Co możesz zrobić?

- Porozmawiaj z dzieckiem o tym, jak się czuje i czy coś go niepokoi.
- Zwracaj szczególną uwagę na dobre samopoczucie dziecka podczas zmian życiowych, takich jak rozpoczęcie nowej szkoły lub okres dojrzewania.
- Zachęcaj dziecko, aby wystarczająco dużo spało, regularnie jadło, było aktywne fizycznie i robiło rzeczy, które zwykle sprawiają mu przyjemność.
- Spędzaj czas z dzieckiem.
- Porozmawiaj z zaufanymi osobami, które znają Twoje dziecko, aby dowiedzieć się, czy zauważyli coś niepokojącego.
- Poproś swojego lekarza. Nie zwlekaj, jeśli się martwisz.
- Chroń swoje dziecko przed sytuacjami, w których może doświadczać nadmiernego stresu, złego traktowania lub przemocy.
- Jeśli Twoje dziecko ma myśli o samookaleczeniu lub zauważyłeś ślady samookaleczenia, zwróć się o pomoc do pogotowia ratunkowego lub pracownika służby zdrowia. Zabezpiecz dostęp do ostrych przedmiotów i leków.

PAMIĘTAJ:

Jeśli uważasz, że Twoje dziecko może mieć depresję, porozmawiaj z nim o tym, jak się czuje. I nie bój się szukać profesjonalnej pomocy.

Na podstawie:
World Health Organization - Depresja i samobójstwo: co musisz wiedzieć i co możesz zrobić.

PSYCHOLOGIA POD LUPĄ

Czego NIE WOLNO mówić, gdy dziecko zmaga się z depresją?

- weź się w garść
- nic Ci nie będzie
- nie przesadzaj
- ogarnij się
- myśl pozytywnie
- będzie dobrze
- inni mają gorzej
- znajdź sobie jakieś zajęcie
- wymyślasz
- zaraz Ci przejdzie
- jakie Ty możesz mieć problemy
- to Twoja wina
- po prostu jesteś leniwy
- wyjdziesz z tego

DEPRESJA U DZIECI

lęk

samookaleczenia

poczucie winy

myśli samobójcze

zmiana wagi

utrata radości z robienia rzeczy,
które do tej pory sprawiały radość

zaburzenia rytmu snu

zaburzenia łaknienia

niechęć do kontaktów
z rówieśnikami

drażliwość

impulsywność

problemy z koncentracją

PSYCHOLOGIA POD LUPĄ

NEGATYWNY OBRAZ SIEBIE

NEGATYWNY OBRAZ ŚWIATA

NEGATYWNY OBRAZ PRZYSZŁOŚCI

PSYCHOLOGIA POD LUPĄ