

ВАС ТУРБУЄ, ЩО У ВАШОЇ ДИТИНИ, МОЖЛИВО, ДЕПРЕСІЯ?



Період у житті дитини, коли вона стає дорослішою, наповнений і труднощами, і новими можливостями: початок навчання в школі, зміна школи, нові друзі, статеве дозрівання, підготовка до іспитів та інш. Деякі діти легко переживають всі ці зміни. Для інших же, адаптація проходить важче, що призводить до стресу і навіть депресії. Якщо вам здається, що у вашої дитини може бути депресія, прочитайте цей матеріал.

ЩО НЕОБХІДНО ЗНАТИ

Депресія - це захворювання, яке характеризується постійним станом зневіри і втратою інтересу до видів діяльності, які зазвичай приносять задоволення, а також нездатністю робити повсякденні справи, протягом, щонайменше, двох тижнів.

До додаткових ознак і симптомів депресії в дитячому віці можна віднести:

- ▶ замкнутість,
- ▶ дратівливість, часті сльози,
- ▶ проблеми з концентрацією уваги в школі,
- ▶ втрата апетиту або порушення сну (як сонливість, так і безсоння).

Діти раннього віку можуть втратити інтерес до ігор. **Діти більш старшого віку** можуть проявити схильність до поведінки з більш високим рівнем ризику, ніж зазвичай.

Депресія піддається як профілактиці, так і лікуванню.

ЩО ВИ МОЖЕТЕ ЗРОБИТИ, ЯКЩО ВАМ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО У ВАШОЇ ДИТИНИ ДЕПРЕСІЯ

Обговоріть з ним або з нею те, що відбувається вдома, в школі або поза школою. Спробуйте з'ясувати, що турбує вашу дитину.

Поговоріть з людьми, які знають вашу дитину і яким ви довіряєте.

Спитайте поради у вашого лікаря.

Захистіть дитину від надмірного стресу, поганого поведіння та насильства.

Приділяйте особливу увагу благополуччю вашої дитини в періоди змін в її житті, наприклад, якщо змінилася школа або під час статевого дозрівання.

Сприяйте тому, щоб дитина достатньо спала, регулярно харчувалася, вела фізично активний спосіб життя і займалася тими речами, які їй подобаються.

Знаходьте можливості проводити час з дитиною.

Якщо у вашої дитини є думки про заподіяння собі шкоди або вже були прецеденти самоушкодження, негайно зверніться за допомогою до кваліфікованого фахівця.

**ПАМ'ЯТАЙТЕ: ЯКЩО ВАМ ЗДАЄТЬСЯ, ЩО У ВАШОЇ ДИТИНИ ДЕПРЕСІЯ,
ПОГОВОРІТЬ З НЕЮ ПРО ТЕ, ЩО ЇЇ НЕПОКОЇТЬ АБО ТУРБУЄ І,
ПРИ НЕОБХІДНОСТІ, ЗВЕРНІТЬСЯ ЗА ДОПОМОГОЮ ДО ФАХІВЦІВ.**