ДЕПРЕССИЯ
ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

У вас родился ребенок, но это не пр вам радости?

Рождение ребенка – колоссальное событие в жизни человека. Тем не менее, оно может пр тревоги, усталости и унынию. Как правило, такие проявления длятся не долго, однако если может быть признаком депрессии. Подробнее об этом в данном материа

Что необходимо знать

- Депрессия после рождения ребенка – очень распространенное явление. От нее страдает каждая шестая молодая мать. Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
- Кроме того, у людей, страдающих депрессией, обычно присутствует несколько из перечисленных ниже симптомов: нехватка энергии, снижение аппетита, сонливость или бессонница, тревога, снижение концентрации, нерешительность, беспокойство, чувство собственной ничтожности, вины или отчаяния, а также мысли о причинении себе вреда или самоубийстве.
- К симптомам послеродовой депрессии также можно отнести ощущение бессилия, частые слезы без видимой причины, отсутствие привязанности к ребенку, сомнения в собственных силах ухаживать за собой и ребенком.
- Послеродовая депрессия поддается лечению, существуют соответствующие специалисты. Помочь при таком состоянии может разговорная психотерапия или лекарственная терапия. Некоторые лекарственные препараты могут приниматься в период кормления грудью.

ПОМНИТЕ:

послеродовая депрессия – очень распространенное явление. Если вам кажется, что это ваш случай – обратитесь за помощью.

- Без надлежащего лечен продолжаться месяцы и сказаться на вашем здор ребенка.

Что вы можете пр кажется, что у ва

- Поделитесь вашими чув к ним за помощью. Они ребенком в моменты, ко себе или отдохнуть.
- Избегайте самоизоляци и друзей.
- По возможности провод воздухе. Если обстановк полезны как для вас, так
- Общайтесь с другими ма посоветовать или подел
- Поговорите со своим вр подобрать для вас наиб
- Если у вас появляются м ребенку, немедленно об

LetsTalk

www.who.int/depression/ru

ДЕПРЕССИЯ
ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

Вас беспокоит, что у вашего ребе возможно, депрессия?

Взросление – период, наполненный и трудностями, и новыми возможностями: начало учебы в новые друзья, половое созревание, подготовка к экзаменам и т.д. Некоторые дети легко пережи Для других же, однако, адаптация проходит тяжелее, что приводит к стрессу и даже депресси что у вашего ребенка может быть депрессия, прочитайте этот материал.

Что необходимо знать

- Депрессия – это заболевание, которое характеризуется постоянным состоянием уныния и потерей интереса к видам деятельности, которые обычно приносят удовлетворение, а также неспособностью делать повседневные дела, в течение, по меньшей мере, двух недель.
- К дополнительным признакам и симптомам депрессии в детском возрасте можно отнести замкнутость, раздражительность, частые слезы, проблемы с концентрацией в школе, потеря аппетита или нарушения сна (как сонливость, так и бессонница).
- Дети раннего возраста могут потерять интерес к играм. Дети более старшего возраста могут проявить склонность к поведению с более высоким уровнем риска, нежели обычно.
- Депрессия поддается как профилактике, так и лечению.

ПОМНИТЕ:

если вам кажется, что у вашего ребенка депрессия, поговорите с ним о том, что его беспокоит или тревожит и, при необходимости, обратитесь за помощью к специалистам.

Что вы можете пр кажется, что у ва

- Обсудите с ним или с не или вне школы. Попыта вашего ребенка.
- Поговорите с людьми, к которым вы доверяете.
- Спросите совета у ваше
- Оградите ребенка от чр обращения и насилия.
- Уделяйте особое внима в периоды изменений в школы или во время по
- Содействуйте тому, чтоб регулярно питался, вел занимался теми вещами
- Находите возможности
- Если у вашего ребенка е вреда или уже были пре немедленно обратитесь квалифицированному с

LetsTalk

www.who.int/depression/ru