

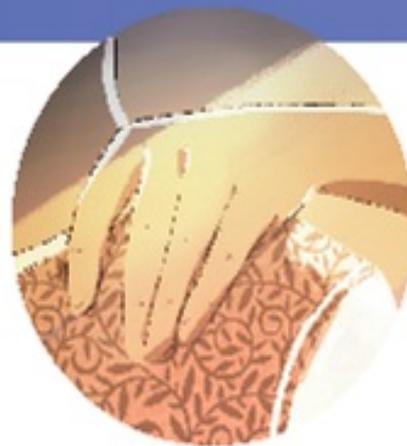
ДЕПРЕССИЯ
ДАВАЙ ПОГОВОРИМ

Вас беспокоит, что у вашего ребенка возможно, депрессия?

Взросление – период, наполненный и трудностями, и новыми возможностями: начало учебы в школе, новые друзья, половое созревание, подготовка к экзаменам и т.д. Некоторые дети легко переживают эти изменения, а для других же, однако, адаптация проходит тяжелее, что приводит к стрессу и даже депрессии. Если вы подозреваете, 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 предпринять, если вам кажется, что у вашего ребенка депрессия?

- ♦ Обсудите с ним или с ней его чувства и проблемы в школе или вне школы. Попробуйте помочь ему справиться с проблемами вашего ребенка.
- ♦ Поговорите с людьми, к которым вы доверяете.
- ♦ Спросите совета у вашего психолога.
- ♦ Оградите ребенка от чрезмерного обращения и насилия.
- ♦ Уделяйте особое внимание ребенку в периоды изменений в школе или во время походов в гости.
- ♦ Содействуйте тому, чтобы ребенок регулярно питался, вел активный образ жизни и занимался теми вещами, которые ему нравятся.
- ♦ Находите возможности для общения с друзьями.
- ♦ Если у вашего ребенка есть мысли о причинении вреда или уже были предприняты попытки, немедленно обратитесь к квалифицированному специалисту.



LetsTalk

www.who.int/depression/ru