

Rodzicu!

Depresja.



Objawy depresji.

Muszą występować minimum dwa tygodnie. Czasem nie widać ich na pierwszy rzut oka.

Bądź uważny na swoje dziecko, obserwuj je.

Smutek, niechęć do codziennych czynności, brak radości z życia.
Spadek energii i motywacji do nauki.

Spadek koncentracji.
Niechęć pójścia do szkoły.
Unikanie kontaktu z ludźmi.
Poczucie beznadziei, brak wiary w siebie i umiejętności.

Nadmierna senność lub bezsenność.

Nagły wzrost wagi lub utrata.
Rezygnacja dziecka z tego, co do tej pory lubiło.
Czasem krzyk, trzaskanie drzwiami (zmiany w zachowaniu).
Bóle w różnych częściach ciała.
Zaniedbywanie siebie i obowiązków.
Ucieczka przed wysiłkiem.

Podejrzenie depresji? Do kogo się udać?

Warto skontaktować się z lekarzem psychiatrą, który oceni psychiczny stan dziecka. Prawdopodobnie zaproponuje farmakoterapię i psychoterapię.



Psycholog, a psychoterapeuta.

Psycholog np. szkolny, pomaga w sytuacjach "tu i teraz". Udziela doraźnej pomocy.

Psychoterapeuta pracuje długoterminowo. Pracuje nad zaburzeniami, które wpływają na jakość życia. Ma specjalne do tego wykształcenie i może prowadzić terapię.



Jakie komunikaty do dziecka z depresją?

"Jestem z Tobą"
"Wysłucham Cię"
"Jesteś dla mnie ważny"
"Co mogę dla Ciebie zrobić"
"Jak mogę Ci pomóc"
"Masz wsparcie we mnie"

Jeśli chcesz porozmawiać, jestem tutaj"
Widzę, jakie to dla Ciebie trudne, jak mogę Ci pomóc"
"Może zrobimy coś razem"
"Daj sobie czas"

Telefon wsparcia dla rodziców.

Telefon dla Rodziców 800 100 100 prowadzi Fundacja „Dajemy Dzieciom Siłę”.