

# Вас беспокоит, что у вашего ребенка, возможно, депрессия?

Взросление – период, наполненный и трудностями, и новыми возможностями: начало учебы в школе, смена школы, новые друзья, половое созревание, подготовка к экзаменам и т.д. Некоторые дети легко переживают все эти перемены. Для других же, однако, адаптация проходит тяжелее, что приводит к стрессу и даже депрессии. Если вам кажется, 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 то, что происходит дома, в школе или вне школы. Попытайтесь выяснить, что беспокоит вашего ребенка.
- Поговорите с людьми, которые знают вашего ребенка и которым вы доверяете.
- Спросите совета у вашего врача.
- Оградите ребенка от чрезмерного стресса, дурного обращения и насилия.
- Уделяйте особое внимание благополучию вашего ребенка в периоды изменений в его жизни, например при смене школы или во время полового созревания.
- Содействуйте тому, чтобы ребенок достаточно спал, регулярно питался, вел физически активный образ жизни и занимался теми вещами, которые ему нравятся.
- Находите возможности проводить время с ребенком.
- Если у вашего ребенка есть мысли о причинении себе вреда или уже были прецеденты самоповреждения, немедленно обратитесь за помощью к квалифицированному специалисту.