# Депресія

28

та її симптоми

Депресія — це стан, коли людина відчуває глибокий сум та безнадійність, втрачає сенс життя, і це впливає на ї ї ставлення до себе та стосунки з іншими людьми. Часто депресія супро- воджується тривогою. Діти, які перебувають у стані стресу та/ або переживають втрату близьких, можуть мати розлади ува- ги, складнощі в навчанні, змінювати поведінку. Якщо такі симп- томи тривають щонайменше два тижні, це може свідчити про депресію. Такий діагноз може поставити лише фахівець.

Усі люди, навіть трирічні діти, можуть переживати депресію. У підлітків це трапляється частіше, ніж у дітей молодшого віку. У дітей, які пережили втрату і горе, ймовірність розвитку де- пресії також вища.

## Як зрозуміти, що в дитини депресія

Якщо деякі з наведених нижче симптомів тривають щонаймен- ше два тижні, варто звернутися до спеціаліста, щоб виключити депресивний розлад:

 зміна ваги;

 порушення сну;

 незвичний і постійний смуток або дратівливість;

 раптова втрата інтересу до занять, які завжди подобалися дитині;

 млявість;

 зниження самооцінки;  відчуття безнадійності;

 думки про самогубство або спроби його вчинити.

Батьки мають звернути увагу на ці раптові зміни в поведінці сво- їх дітей. Якщо така поведінка зберігається, батьки повинні

негайно.

діяти

## Як можна допомогти дитині

Перебувати поруч із людиною, яка має депресію, важко. Бути батьками дитини з депресією ще важче, бо часто батьки зви- нувачують себе в тому, що це сталося з дитиною. Дорослим потрібно витримати це. Варто пам’ятати, що у стані дитини не завжди винні дорослі. Під час війни спричинити депресію мо- жуть швидше обставини, на які батьки не мають впливу і які не можуть контролювати.

Дорослим необхідно піклуватися про себе, щоб вони могли дбати про дитину. Якщо у батьків/опікунів не буде сил, вони швидше за все ігноруватимуть симптоми депресії в дитини.

Потрібно розпізнавати й визнавати емоції дитини. Визнайте, що дитина може відчувати сум і апатію. Розпочніть розмову про те, які почуття та емоції має дитина.

Щоб підтримати дитину, розмовляйте з нею якомога частіше, особливо якщо вона звертається до вас. Використовуйте ці мо- менти для того, щоб побудувати ще ближчі стосунки. Варто та- кож постійно нагадувати дитині, що ви ї ї підтримуєте і завжди готові допомогти. Заохочуйте дитину приходити до вас, коли вона засмучена, і запевняйте ї ї, що ви докладете всіх зусиль, щоб підтримати ї ї. Одне із найважливіших правил: дитина має чути від батьків або людей, які їх замінюють, такі фрази: «я з тобою», «ми пройдемо це разом».

Слідкуйте за тим, щоб дитина була зайнята протягом дня і щоб ї ї день був наповнений цікавими заняттями. У розпорядку дня мають поєднуватися різні види діяльності: розваги, дозвілля, ігри, навчання, щоденні домашні справи, час із родиною, сон і відпочинок.

Щоб відволікти дитину, залучайте ї ї до занять, які їй до впо- доби, наприклад, малювання, танців, слухання музики, садів- ництва тощо. Ці заняття відвертатимуть увагу від негативних думок і допоможуть полегшити емоційний стан. Практикуйте вправи на розслаблення, наприклад, глибоке дихання.