

Martwisz się, że Twoje dziecko ma depresję...

Dorastanie jest pełne wielkich możliwości i wyzwań, wśród których można wymienić pójście do szkoły albo jej zmianę, nawiązywanie nowych przyjaźni, okres dojrzewania, przygotowanie do egzaminów... Niektórym dzieciom przychodzi to łatwo, podczas gdy inne trudniej się adaptują, co może powodować stres, a nawet depresję. Jeżeli martwisz się, że Twoje dziecko może mieć depresję, czytaj dalej.



Co należy wiedzieć?

- Depresja jest chorobą charakteryzującą się **uporczywym smutkiem i utratą zainteresowania zajęciami**, które na ogół sprawiają przyjemność. Towarzyszy temu niemożność wykonywania codziennych czynności przez **co najmniej dwa tygodnie**.
- Dodatkowo u dzieci cierpiących na depresję występują **niektóre z następujących objawów**: izolowanie się od innych, drażliwość, nadmierna płaczliwość, problemy z koncentracją w szkole, zmiana apetytu i problemy ze snem (bezsenna albo ospałość).
- Młodsze dzieci mogą **stracić zainteresowanie zabawą**, natomiast starsze mogą podejmować nietypowe dla nich **ryzykowne zachowania**.
- **Depresji można zapobiegać i można ją leczyć**.

Co możesz zrobić, jeśli wydaje Ci się, że Twoje dziecko ma depresję

- **Porozmawiaj** ze swoim dzieckiem o tym, co dzieje się w domu, w szkole i poza nią. Spróbuj dowiedzieć się, co może je niepokoić.
- **Porozmawiaj** z osobami, którym ufasz i które znają Twoje dziecko.
- **Zasięgnij porady** u swojego lekarza rodzinnego.
- **Chroń** swoje dziecko przed nadmiernym stresem, złym traktowaniem i przemocą.
- **Otaczaj** swoje dziecko szczególną **troską** w trakcie życiowych zmian, np. gdy idzie ono do nowej szkoły lub jest w okresie dojrzewania.
- **Dbaj** o to, aby Twoje dziecko się wysypiało, jadło regularne posiłki, było aktywne fizycznie i robiło rzeczy, które sprawiają mu przyjemność.

- Jeżeli Twoje dziecko myśli o zrobieniu sobie krzywdy lub już ją sobie zrobiło, **natychmiast zgłoś się do odpowiedniego specjalisty.**

PAMIĘTAJ!

Jeżeli wydaje Ci się, że Twoje dziecko ma depresję, porozmawiaj z nim o tym, co je martwi i w razie konieczności skorzystaj specjalistycznej pomocy.

Gdzie można szukać wsparcia:

- **telefon zaufania dla dzieci i młodzieży 116 111**
- **telefon dla rodziców i nauczycieli w sprawie bezpieczeństwa dzieci
800 100 100**

Przydatne adresy i telefony:

- **Centrum Ochrony Dziecka i Rodziny**
ul. gen. F. Kleeberga 8, Białystok
tel. 85 652-54-94, kom. 690-955-000
- **Eureka – Ośrodek Psychiatrii i Psychoterapii Dzieci i Młodzieży**
ul. Wesoła 17/1, Białystok
tel. 85 742-27-88, kom. 533-544-633
- **Etap – Młodzieżowy Ośrodek Terapii i Readaptacji**
ul. Włókiennicza 7, Białystok
tel. 85 744-52-24
- **Specjalistyczna Poradnia Psychologiczno-Pedagogiczna dla Dzieci i Młodzieży z Zaburzeniami Emocjonalnymi**
ul. Mickiewicza 31/2, Białystok
tel. 85 73-28-666