

Ознаки дитячої депресії, на які батьки не звертають увагу



Навіть у маленьких дітей можуть проявлятися ознаки депресії. Психоемоційний стан дитини помітно змінюється, вона часто втомлюється, з'являються проблеми зі сном, дитину практично неможливо розвеселити і залучити в гру. Дитина втрачає інтерес до усього, що відбувається навколо, лише плаче і скаржиться на біль у тілі.

Звісно, дитина може іноді відчувати печаль, смуток або хандрити. Ці переживання можуть бути нормальною реакцією на якесь нещастя, наприклад, втрату близької людини, переїзд, розлучення батьків. Однак у такому разі ці переживання незабаром проходять і дитина знову стає активною і життєрадісною.

Ознаки депресії:

- Дитина сумна або нещасна тривалий час;
 - Агресивна, істерична, не робить того, про що ви її просите;
 - Говорить про себе в негативному ключі, наприклад: “У мене нічого не виходить”, “Я не справляюся” або “Мене ніхто не любить у школі”;
 - Відчуває почуття провини;
 - Тривожна або боязка;
 - Продовжує казати про те, що в неї болить живіт чи голова, у той час, як дані проблеми не мають об'єктивних фізіологічних або медичних причин.
- До ознак депресії також відносяться зміни інтересів вашої дитини або рівня її енергії в повсякденній діяльності. Наприклад, якщо ваша дитина:
- Не має стільки ж енергії, скільки зазвичай (тобто в неї знижений енергетичний потенціал);
 - Не хоче бути поруч із друзями та родиною;
 - Не зацікавлена в іграх або в інших заняттях, які її тішили раніше;
 - Має проблеми зі сном, включаючи нічні жахи;
 - Має проблеми з концентрацією уваги або пам'яттю.

Як допомогти дитині, в якої депресія

Насамперед у такій ситуації батькам треба дружньо поговорити з дитиною. Втім у більшості випадків справді зможе допомогти психолог. Не забувайте, що депресія – все ж таки хвороба. Ви не говорите зі своєю дитиною “по душам”, коли у неї, скажімо, болить зуб. Ви записуєте її до лікаря. Батькам не варто боятися звертатися до психологів, адже вони такі самі лікарі.

Однак батькам все ж таки треба зробити перші кроки. Поговоріть з дитиною про її справи в школі чи садочку, запитайте з ким вона спілкується і чи немає часом у неї проблем з друзями. Батьки мають брати відповідальність за свою дитину, тож їм треба серйозно поставитися до скарг дітей та приходити їм на допомогу.