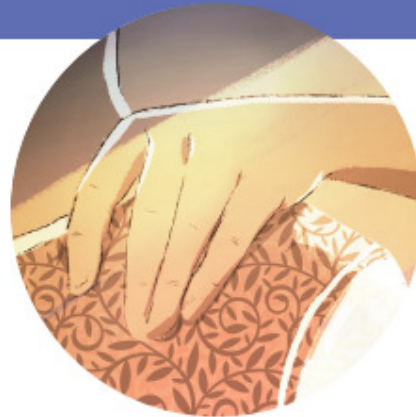


## Martwisz się, że Twoje dziecko ma depresję?

Dorastanie jest pełne wielkich możliwości jak 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 (bezsennaść albo ospałość).
- Młodsze dzieci mogą stracić zainteresowanie zabawą, natomiast starsze mogą podejmować nietypowe dla nich ryzykowne zachowania.
- Depresji można zapobiegać i można ją leczyć.



**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.**

### 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.