**Депресія у дитини та її симптоми**

**Депресія** — це стан, коли людина відчуває глибокий сум та безнадійність, втрачає сенс життя, і це впливає на її ставлення до себе та стосунки з іншими людьми. Часто депресія супроводжується тривогою. Діти, які перебувають у стані стресу та/або переживають втрату близьких, можуть мати розлади уваги, складнощі в навчанні, змінювати поведінку. Якщо такі симптоми 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 депресії також вища.

**Як зрозуміти, що в дитини депресія**

Якщо деякі з наведених нижче симптомів тривають щонайменше 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 своїх дітей. Якщо така поведінка зберігається, батьки повинні **діяти негайно**.

**Як можна допомогти дитині**

Перебувати поруч із людиною, яка має депресію, важко. Бути батьками дитини з депресією ще важче, бо часто батьки звинувачують 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 можуть 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 моменти для того, щоб побудувати ще ближчі стосунки. Варто також постійно нагадувати дитині, що ви її підтримуєте і завжди готові допомогти. Заохочуйте дитину приходити до вас, коли вона засмучена, і запевняйте її, що ви докладете всіх зусиль, щоб підтримати її. 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 її 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 її до занять, які їй до вподоби, наприклад, малювання, танців, слухання музики, садівництва тощо. Ці заняття відвертатимуть увагу від негативних думок і допоможуть полегшити емоційний стан. Практикуйте вправи на розслаблення, наприклад, глибоке дихання.

**Коли слід звернутися по допомогу до фахівця з психічного здоров’я**

Якщо симптоми зберігаються щонайменше два тижні, можна запідозрити депресію. Однак симптоми деяких проблем зі здоров’ям схожі на симптоми депресії, тому важливо виключити інші медичні причини стану, перш ніж діагностувати депресію.

**Якщо ви помітили наведені нижче тривожні сигнали, обов’язково зверніться за допомогою:**

* у харчових звичках відбулися серйозні зміни;
* дитина має порушення сну;
* дитина говорить про втечу або намагається втекти з дому;
* дитина вживає психоактивні речовини;
* дитина завдає собі шкоди або має суїцидальні думки та поведінку.

**ТИ ЯК?**

**Всеукраїнська програма**

**ментального здоров’я**