

Psihoedukacija o dječjoj i adolescentnoj depresiji za roditelje

Svi se ponekad osjećaju tužno i bezvoljno. Djeca u tome nisu iznimka. Međutim, ako loše raspoloženje traje duže vrijeme i/ili ste kod svog djeteta primijetili promjene u ponašanju i funkcioniranju, potrebno je potražiti pomoć stručnjaka za mentalno zdravlje. Ispod možete vidjeti neke od **simptoma depresije** kod djece i adolescenata. Možete zaokružiti one koje ste primijetili kod svog djeteta.

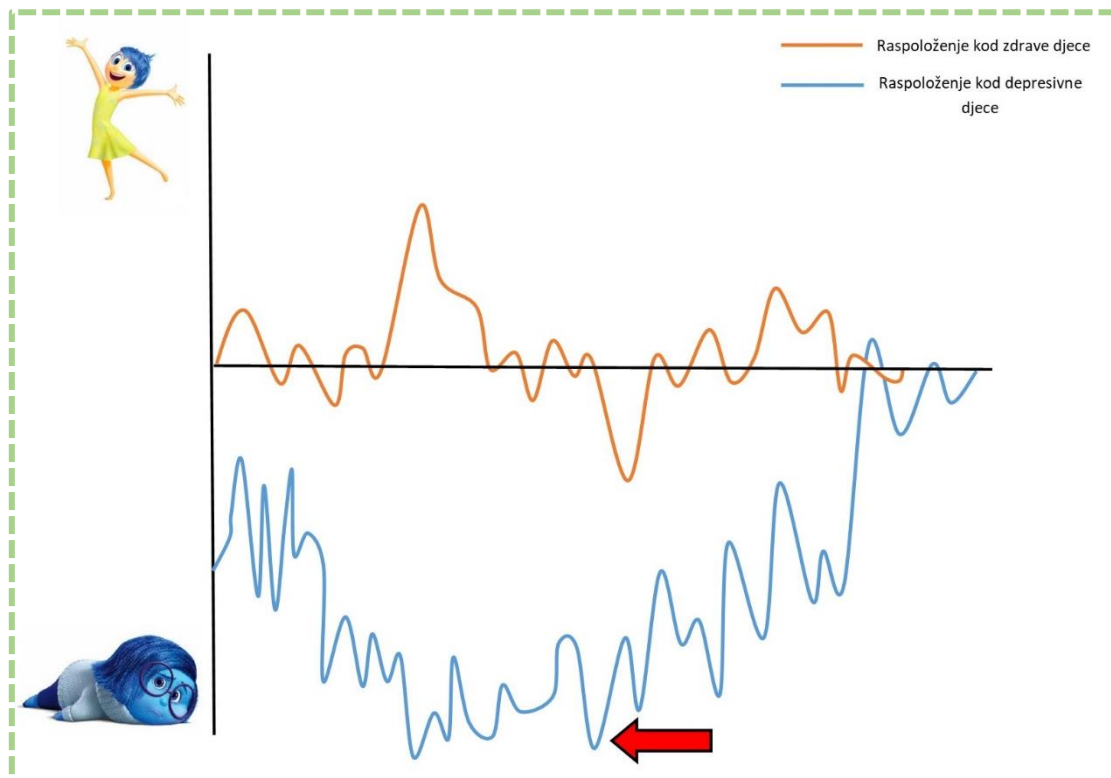


- Depresivno raspoloženje – osjećaj tuge, beznadnosti, bezvoljnosti
- Povećanje ili smanjenje apetita
- Promjene u obrascima spavanja – pretjerano spavanje ili nesanica
- Smanjeno zanimanje i uživanje u aktivnostima koje voli
- Umor, manjak energije
- Plačljivost
- Povlačenje od obitelji i prijatelja
- Pad školskog uspjeha; slabija koncentracija, neodlučnost
- Razdražljivost
- Tjelesne smetnje (glavobolje, bolovi u trbuhu) za koje ne postoje tjelesni uzroci
- Znakovi samoozljeđivanja; upuštanje u rizična ponašanja; zlouporaba alkohola i droge

Depresija je bolest te može imati dugotrajne negativne posljedice na djetetovo zdravlje, funkcioniranje i budućnost. No, važno je znati da se depresija može **prevenirati i liječiti**. Čitajući ovaj tekst, na dobrom ste putu da svom djetetu pružite podršku i pomoć koja mu je potrebna.

Kao roditelj vjerojatno ste primijetili da djeca i adolescenti imaju intenzivnije emocionalne reakcije od odraslih te da se njihove emocije brže izmjenjuju. Roditelji često dugotrajno loše raspoloženje djece pripisuju razvojnoj fazi u kojoj se dijete nalazi, pogotovo ako je dijete u pubertetu. Međutim, kao što možete vidjeti na slici ispod, postoji razlika između raspoloženja zdrave djece i djece koja

imaju depresiju. Djeca s depresijom imaju „dobre dane“, no u prosjeku se **osjećaju lošije u vezi sebe, svijeta i svoje budućnosti.**



Crvena strelica na slici pokazuje točku u kojoj je dijete krenulo na kognitivno-bihevioralnu terapiju (KBT). KBT se temelji na ideji da ono što mislimo utječe na to kako se osjećamo i što radimo. Kao što vidite, oporavak nije brz niti pravocrtan. Potrebno je vrijeme i vježba kako bi dijete naučilo korisniji način razmišljanja te pronašlo nove načine rješavanja problema.

Iako je depresija ozbiljan poremećaj, koji zahtijeva pomoć stručnjaka mentalnog zdravlja, roditelji mogu pomoći svom djetetu tako da mu pruže **podršku**.

- Budite uključeni u tijek tretmana
- Shvatite da dijete ima problem i da to nije njegov izbor – treba mu pomoć
- Imajte strpljenja i veselite se malim uspjesima
- Podsjetite dijete da koristi novostečene vještine
- Pomognite djetetu da vidi svoje uspjehe i pozitivne stvari
- Nagradite dijete kada vidite da je uložilo trud
- Razgovarajte s djetetom i pokažite zanimanje za to što govori
- Potičite fizičku aktivnost i druženje s prijateljima i obitelji
- Brinite o vlastitom mentalnom zdravlju

