

## განუხებთ ის აზრი, რომ თქვენს შვილს შეიძლება დეპრესია აქვს?<sup>1</sup>

ბავშვის ზრდა-განვითარების პერიოდი სავსეა წინააღმდეგობებით და ახალი შესაძლებლობებით: სკოლაში სიარული, სკოლის გამოცვლა, ახალი მეგობრები, სქესობრივი მომწიფება, გამოცდებისთვის მზადება, და სხვა. ბავშვების ნაწილი იოლად უძლავდება ამ ცვლილებებს. ნაწილი კი ძნელად ახერხებს ცვლილებებთან შეგუებას, რასაც ბავშვი მიჰყავს სტრესამდე და დეპრესიამდეც კი. თუ თქვენ განუხებთ ის აზრი, რომ თქვენ შვილს შეიძლება დეპრესია ჰქონდეს, გაითვალისწინეთ

### რა უნდა იცოდეთ

- დეპრესია დაავადებაა, რომელსაც ახასიათებს მუდმივი სევდა, საყვარელი საქმისადმი ინტერესის დაკარგვა და ყოველდღიური საქმიანობის უუნარობა, სულ მცირე ორი კვირა მაინც.
- ბავშვთა ასაკში დეპრესიისათვის შეიძლება დამახასიათებელი იყოს დამატებითი სიმპტომები: ჩაკეტილობა, გაღიზიანებულობა, ხშირი ტირილი, ზედმეტად ყვირილი, კონცენტრაციის პრობლემები, მადის დაკარგვა ან ძილის დარღვევა (როგორც ძილიანობა, ისე უძილობა).
- ბავშვებმა შეიძლება ადრეულ ასაკში დაკარგონ გართობის ინტერესი. შედარებით უფროსი ასაკის ბავშვებმა მოსალოდნელია ინტერესი გამოიჩინონ მაღალი რისკის შემცველი ქმედებების მიმართ, რომელსაც ჩვეულებრივ არ ჩაიდენდნენ.
- დეპრესია ექვემდებარება მკურნალობას, ასევე შესაძლებელია მისი პრევენცია.

### რა უნდა გააკეთოთ, თუ ფიქრობთ, რომ თქვენს შვილს დეპრესია აქვს

- ესაუბრეთ მათ/მას იმაზე, თუ რა ხდება სახლში, სკოლაში, სკოლის გარეთ. შეეცადეთ გაარკვიოთ ანუხებს თუ არა რამე.
- ესაუბრეთ მათ, ვინც თქვენ შვილს იცნობს და ენდობით.
- მიიღეთ რჩევა თქვენი ექიმისგან.
- დაიცავით შვილი ზედმეტი სტრესის, მკაცრი მოპყრობისა და ძალადობისგან.
- დაუთმეთ თქვენ შვილს განსაკუთრებული ყურადღება, მაშინ როცა მის ცხოვრებაში რაიმე ცვლილება ხდება; მაგალითად, როგორც ახალ სკოლაში გადასვლა ან სქესობრივი მომწიფების პერიოდია.
- ხელი შეუწყვეთ, რათა საკმარისად ეძინოს, რეგულარულად იკვებოს, იყოს ფიზიკურად აქტიური და დაკავდეს იმ საქმიანობით, რაც მოსწონს.
- მეტი დრო გამოთმეთ შვილთან ურთიერთობისთვის.
- თუ ატყობთ, რომ თქვენს შვილს შეუძლია თვითდაზიანება მიიყენოს ან ეს უკვე თუნდაც ერთხელ სცადა, დახმარებისთვის სასწრაფოდ მიმართეთ სპეციალისტს!

**გახსოვდეთ:** თუ ფიქრობთ, რომ თქვენ შვილს დეპრესია აქვს, ესაუბრეთ მას მის ნუხილებსა და პრობლემებზე; საჭიროების შემთხვევაში აუცილებლად მიმართეთ სპეციალისტს: ფსიქიატრს ან ფსიქოლოგს.

ჯანმრთელობის ხელშეწყობის სამმართველო

<sup>1</sup> . <http://www.who.int/campaigns/world-health-day/2017/handouts-depression/child/en/>

---