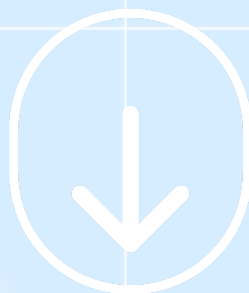


Як розпізнати депресію у дитини



поради для батьків



Зміст

Симптоми та сигнали дитячої депресії	3
Тест для батьків	4
Чому дитина може відчувати депресію?	5
Важливе попередження	6
Як працює депресивний цикл?	6
10 кроків підтримки	7
Фрази підтримки, замість фраз - тригерів	8
Діагностика дитячої депресії	9
Коли потрібен лікар, а коли психолог?	10
Практичні інструменти для підтримки дитини вдома	11



СИМПТОМИ ТА СИГНАЛИ ДИТЯЧОЇ ДЕПРЕСІЇ

Емоційні зміни



- Тривалий смуток, дратівливість або апатія.
- Дитина часто виглядає засмученою або байдужою.
- Різкі перепади настрою без видимих причин.

Поведінкові зміни



- Втрата інтересу до улюблених справ і хобі.
- Уникнення друзів, однокласників, сім'ї.
- Зменшення ініціативи, небажання брати участь у активностях.

Фізичні зміни



- Постійна втома навіть після сну.
- Зміни апетиту: втрата або переїдання.
- Проблеми зі сном: довго не засинає або часто прокидається.

Навчальні зміни



- Погіршення успішності без очевидних причин.
- Втрата концентрації і мотивації до навчання.
- Прокрастинація, небажання виконувати домашні завдання.

Спостерігайте за змінами протягом 2 тижнів. Звертайте увагу на поєднання різних симптомів.

ТЕСТ ДЛЯ БАТЬКІВ

ЩО Я ПОМІЧАЮ?

Відмітьте, що спостерігаєте у дитини протягом останніх 2–3 тижнів.

- ☐ Дитина уникала друзів та сім'ї.
- ☐ Втратила інтерес до улюблених справ.
- ☐ Часто скаржилася на втому, головний біль або живіт.
- ☐ Різкі зміни настрою (радість - сум - злість).
- ☐ Погіршення успішності у школі.
- ☐ Часто говорить про себе негативно ("Я нічого не вмію").
- ☐ Відчуває занепокоєння або тривогу без видимих причин.

Інтерпретація результатів:

- 0–1 ✓ — спостерігайте, підтримуйте дитину.
- 2–3 ✓ — почніть м'яко обговорювати почуття дитини, пропонуйте підтримку.
- 4+ ✓ — бажано звернутися до психолога або психотерапевта для оцінки.

Ведіть щоденник поведінки дитини протягом 2 тижнів, щоб бачити закономірності.

ЧОМУ ДИТИНА МОЖЕ ВІДЧУВАТИ ДЕПРЕСІЮ?

Психологічні

- Спадковість та генетична схильність до депресії.
- Підвищена тривожність або невпевненість у собі.
- Тривалий стрес: навчання, конфлікти, великі зміни у житті.

Сімейні

- Конфлікти вдома або постійна напруга між батьками.
- Відсутність емоційної підтримки, недостатньо уваги.
- Різкі зміни сімейного життя (переїзд, розлучення).

Соціальні

- Булінг у школі або в соцмережах.
- Проблеми у спілкуванні з однолітками, соціальна ізоляція.
- Високі вимоги оточення: школа, гуртки, спорт.

Біологічні

- Порушення балансу нейротрансмітерів (серотонін, дофамін).
- Хронічні захворювання або недосипання.
- Осіння депресія через нестачу світла.

ВАЖЛИВЕ ПОПЕРЕДЖЕННЯ

- Депресія у дітей — це не слабкість і не примха.
- Дитина не “вигадує” симптоми — її стан реальний і серйозний.
- Раннє втручання допомагає уникнути поглиблення проблеми.
- Ігнорування симптомів може ускладнити подальшу адаптацію.
- Важливо слухати дитину без критики і засудження.
- Порівняння з іншими дітьми або старшими не допомагає.
- Професійна допомога психолога чи психіатра може бути необхідною, і це нормально.

ЯК ПРАЦЮЄ ДЕПРЕСИВНИЙ ЦИКЛ?



- Стресові події запускають негативні емоції.
- Апатія і зниження мотивації посилюють самопочуття.
- Цикл можна перервати через підтримку, стабільність та фахову допомогу.



10 КРОКІВ ПІДТРИМКИ

1. Слухайте дитину без критики.
2. Підтримуйте щоденну рутину: сон, харчування, активність.
3. Спільно плануйте день, щоб уникнути перенавантаження.
4. Проводьте час разом у приємних заняттях.
5. Хваліть маленькі досягнення.
6. Заохочуйте фізичну активність.
7. Створіть безпечне середовище вдома.
8. Не змушуйте “веселитися” або “забути про проблеми”.
9. Слідкуйте за симптомами, ведіть щоденник.
10. Зверніться до психолога, якщо симптоми тривають >2 тижнів.

ЧОГО НЕ РОБИТИ?

1. Не применшувати почуття (“це дурниці”).
2. Не тиснути з вимогами “взяти себе в руки”.
3. Не порівнювати з іншими дітьми.
4. Не ігнорувати повторювані симптоми.

ЧОМУ?

Підтримка дитини з депресією важлива, бо вона створює емоційну безпеку та дозволяє дитині відкрито ділитися переживаннями; критика ж підсилює страх, сум і тривогу, знижує самооцінку та мотивованість, посилює апатію і відчуження, тоді як спокійне слухання та прийняття допомагають стабілізувати стан, формують довіру та стають першим кроком до переривання депресивного циклу.

ФРАЗИ ПІДТРИМКИ ЗАМІСТЬ ФРАЗ-ТРИГЕРІВ

✗ НЕ ГОВОРИТИ	✓ КРАЩЕ СКАЗАТИ
“Та перестань, це дурниці”	“Мені важливо зрозуміти, як ти себе відчуваєш”
“Візьми себе в руки”	“Я поруч і готовий допомогти”
“Перестань плакати”	“Це нормально відчувати сум, я з тобою”
“Зроби як всі”	“Розкажи мені, що тобі зараз важливо”
“Переростеш, не хвилюйся”	“Я тут, щоб підтримати тебе”
“Не думай про це”	“Давай разом спробуємо зрозуміти твої почуття”
“Ти перебільшуєш”	“Твої емоції важливі, я тебе чую”
“Не будь таким слабким”	“Кожен іноді відчувається погано — це нормально”
“Стій, не плач”	“Я бачу, що тобі важко, і я поруч”
“Зроби швидше”	“Ми можемо зробити це разом у зручному темпі”

ДІАГНОСТИКА ДИТЯЧОЇ ДЕПРЕСІЇ

Фахівці використовують опитувальники для оцінки емоційного стану. Шкала Бека для підлітків — один із популярних інструментів. Оцінюються настрої, поведінка, фізичні симптоми, тривалість змін.

Діагноз може ставити лише лікар.

- Ведіть власні спостереження та записи про поведінку та настрої дитини.
- Діліться спостереженнями з фахівцем для точної оцінки.

Приклади питань шкали Бека

1. Настрій

- Я сумний/засмучений більшу частину часу.
- Іноді сумую, але це швидко минає.
- Взагалі не сумую.

2. Відчуття провини

- Постійно відчуваю, що винен у всьому.
- Іноді відчуваю провину.
- Рідко відчуваю провину.

3. Цікавість до життя / задоволення

- Більше нічого не радує.
- Іноді щось радує.
- Все ще отримую задоволення від улюблених справ.

4. Енергія та втома

- Постійно втомлений/втомлена.
- Іноді відчуваю втому.
- Маю достатньо енергії.

КОЛИ ПОТРІБЕН ЛІКАР, А КОЛИ ПСИХОЛОГ?

Ситуація	Хто допоможе?
Тривала апатія, постійна втома	Психолог
Виражена тривога, труднощі у навчанні	Психотерапевт
Симптоми >2 тижнів, потреба медикаментів	Дитячий психіатр
Часті плачі, емоційні зриви	Психолог
Втрата інтересу до улюблених справ	Психотерапевт
Конфлікти з однолітками, проблеми у школі	Психолог / шкільний психолог
Сильна ізоляція або небажання виходити з дому	Дитячий психіатр та психолог

Якщо ви не впевнені, до кого саме звернутися з проблемою депресії у дитини, найкраще почати з психолога. Психолог може оцінити стан дитини, визначити наявність симптомів і при потребі скерувати до психотерапевта або дитячого психіатра для більш спеціалізованої допомоги. Це дозволяє отримати своєчасну підтримку та уникнути зайвого стресу для дитини, а також гарантує, що будь-яке втручання буде безпечним і професійним.

ПРАКТИЧНІ ІНСТРУМЕНТИ ПІДТРИМКИ ДИТИНИ ВДОМА

Домашні ритуали

Ранкові та вечірні стабільні ритуали

Наприклад, разом готуємо сніданок або читаємо перед сном. Стабільність допомагає дитині відчувати безпеку та прогнозованість.

Прогулянки на свіжому повітрі 15–30 хвилин

Фізична активність знижує тривожність і підвищує настрій. Можна робити невеликі сімейні маршрути або гратися на вулиці.

Спільні приємні активності

Малювання, настільні ігри, музика або спільне приготування їжі. Головне — займатися чимось, що приносить задоволення, без тиску та порівнянь.

Планування дня разом

Допомагає уникнути перевантаження та хаосу. Можна записувати головні завдання на день, розставляти пріоритети.

Ведення “емоційного термометра”

Дитина оцінює свій настрій від 1 до 5 щодня. Це допомагає батькам помічати зміни і реагувати вчасно.

Формула підтримки

"Я бачу..., Я чую..., Я поруч..."

Використовуйте цю просту фразу щодня, щоб дитина відчувала, що її емоції прийняті і її підтримують. Наприклад: “Я бачу, що тобі сумно, я чую твої переживання і я поруч, щоб допомогти”.

Отримайте

Безкоштовний пробний урок



Отримати урок

На уроці викладач визначить рівень знань,
знайде прогалини та підкаже, що робити
для бажаних результатів

