

Nasze dzieci siedzą w domach, nie widują się ze znajomymi, są odizolowane od rówieśników, często nie chodzą na dotychczasowe zajęcia dodatkowe. To powoduje, że są smutne, nie radzą sobie z zaistniałą sytuacją, są zestresowane, nerwowe często zagubione.

Obecna sytuacja związana z pandemią COVID-19 jest trudna zarówno dla dzieci jak i ich rodziców. Wszyscy odczuwamy koszty emocjonalne wynikające z tej sytuacji.

## **DROGI RODZICU !!!**

### **Co powinno zaniepokoić Ciebie jako rodzica w zachowaniu twojego dziecka ?**

- utrata dotychczasowych zainteresowań i radości życia
- odczuwanie zmęczenia, brak energii, ociężałość
- nie wykonywanie najprostszych obowiązków
- nadmierna senność lub bezsenność
- apatia
- niechęć do siebie, niska samoocena
- problemy z koncentracją, „nieobecność”, „pustka w głowie”
- brak decyzyjność w najprostszych sprawach
- brak lub zmniejszenie dotychczasowej aktywności
- smutek, przygnębienie, uczucie pustki czasem płacz bez wyraźnej przyczyny
- brak apetytu lub nadmierne objadanie się
- izolowanie się od otoczenia
- zaniedbania w higienie i wyglądzie
- nieustający lęk o przyszłość, o bliskich, uczucie niepokoju
- poczucie braku sensu życia i celu w życiu
- negatywna wizja świata
- odczuwanie braku perspektyw życiowych
- dolegliwości bólowe np. w klatce piersiowej
- myśli samobójcze

**Rodzicu nie bagatelizuj tych objawów u swojego dziecka i  
nie mów do niego „Weź się w garść!”, „Nie bądź leniem !”  
to może być depresja.**

Osoba z depresją potrzebuje fachowej pomocy, a jej rodzina rady jak z taką osobą rozmawiać i postępować. Gdy coś Cię zaniepokoi skontaktuj się z lekarzem lub psychologiem.

**Rodzicu rozmawiaj ze swoim dzieckiem, obserwuj je, interesuj się tym co robi i co ma do powiedzenia.**

- szukaj pomocy u lekarza rodzinnego lub psychiatry dziecięcego.
- poszukaj pomocy u psychologa np. w Poradni Psychologiczno - Pedagogicznej lub w Poradni Zdrowia Psychicznego dla Dzieci i Młodzieży.

**Nie każdy smutek jest depresją i nie każda depresja jest smutkiem gdyż w depresji smutek jest silnie odczuwany i nieprzerwany, trwa ciągle przez ponad 2 tygodnie i nie pozwala normalnie funkcjonować.**

**Depresja potrafi zniszczyć marzenia i cele naszego dziecka, wyeliminować go z życia społecznego, zabrać siły do działania, utrudnić najprostsze czynności.**

**Depresja to choroba, która nieleczona może prowadzić do śmierci.**

**Nie wolno jej bagatelizować bo sama nie minie i nie zniknie dlatego tak ważne jest wsparcie najbliższych.**

**mgr Aneta Straszak- Słabosz**

**PPP- P w Myszkowie**