

担心您的孩子患有抑郁症？

成长过程充满挑战与机遇——开始上学和更换学校，结交新朋友，经历青春期和准备考试等等。有些孩子从容应对变化，而另一些则较难适应，导致紧张甚至抑郁。如果您担心自己的孩子可能患有抑郁症，请阅读下文。

您应该知道：

- 抑郁症是一种疾病，主要特点是持续悲伤，对通常喜欢的活动失去兴趣，同时没有能力从事日常活动，并且这些现象持续至少两周。
- 儿童期抑郁症的其它迹象和症状包括不与他人来往，易怒，过度啼哭，在学校注意力难以集中，食欲改变，睡眠更多或更少。
- 幼儿可能失去玩耍的兴趣。较大儿童可能去冒通常不冒的险。
- 抑郁症不仅可以预防而且可以治疗。



请记住：

如果您认为自己的孩子可能患有抑郁症，同他或她进行交谈，了解可能有的任何担忧或顾虑，必要时寻求专业人员的帮助。

如果认为孩子可能患有抑郁症，您可以采取以下行动：

- 同他或她谈论家里以及校内和校外发生的事情。努力找出困扰孩子的原因。
- 同您信赖并了解您孩子的人交谈。
- 寻求卫生保健提供者的意见。
- 避免让孩子过度紧张，遭受虐待和暴力。
- 在生活发生变化期间，如进入新学校或开始青春期的等，要特别注意孩子的安康。
- 鼓励孩子保证足够的睡眠，饮食规律，积极运动，去做自己喜欢的事。
- 找时间陪孩子。
- 如果您的孩子有自残念头或已经这样做了，请立即向训练有素的专业人员寻求帮助。