

Sante Mantal Timoun Ou: Sa Ou Dwe Konnen Sou Depresyon Pedyatrik

Sa ki pi enpòtan, depresyon nan timoun yo ak adolesan yo ka trete anpil. Mo depresyon an gen alafwa yon siyifikasyon chak jou ak yon siyifikasyon klinik. Timoun yo ka plenyen yo "santi yo deprime" apre yo kraze yon renmen oswa si yo pa pran yo nan ekip lekòl la. Nan ka sa yo, yo itilize yon vèsyon kouran, òdinè pou mo a. An menm tan tou, anpil echèk danfans ka pwovoke yon depresyon klinik, epi se sa doktè yo vle di lè yo itilize mo a.

Sa ki enpòtan pou paran yo se:

- 1) Konnen kisa pou ou chèche
- 2) Poze timoun ou an kesyon sou sa ou remake
- 3) Abòde ak pedyat ou an nenpòt enkyetid

Ak Kisa Depresyon Sanble?

Pafwa depresyon klinik sanble pa soti okenn kote. Yon timoun oswa yon adolesan deprime **tris oswa chimerik regilyèman**. Lè doktè yo enkyete konsènan depresyon, yo chèche chanjman nan sèten konpòtman, ki gen ladan:

- Move somèy
- Diminasyon enterè nan bagay yo te renmen oparavan
- Enèji fèb
- Santiman remò
- Chanjman nan apeti
- Chanjman nan kantite fwa li bouje kò li oswa li manke bouje
- Panse sou swisid

Kwak panse pou swisid oswa pou fè tèt li mal enkyetan anpil, timoun ou an ka deprime san li pa gen panse sa yo. Menm kay menm timoun nan, depresyon an ka parèt diferan nan laj diferan.

Timoun ki pi piti ki gen depresyon souvan plis fè konnen yo gen malèz fizik, pa egzanp yo plenyen vant fè mal ak tèt fè mal. Yo ka montre tou yon ogmantasyon anksyete separasyon.

Adolesan ki gen depresyon yo kòmanse montre siy plis tipik iritasyon oswa tristès, ansanm ak gwo anvi sik (soda, ji, tchips), sansibilite depase limit pou kritik, ak ogmantasyon somèy. Adolesan yo gen plis chans tou pou yo gen panse pou komèt swisid.

Kisa M Dwe Fè Si M Panse Timoun Mwen An Deprime?

Si ou gen enkyetid konsènan timoun ou an oswa ou remake li gen difikilte nan nenpòt konpòtman yo ki anwo a, poze kesyon. Ou ka di yon bagay tankou, "Ou sanble pi deprime jou sa yo. Èske tout bagay anfòm?" Malgre sa kèk moun panse, kalite kesyon sa yo pa lakòz konpòtman danjere. Yo ede timoun ou an konnen ou gen sousi pou li *reyèlman*. Ou ka jwenn petèt timoun ou an kòmanse parèt pi byen apre li te pataje yon bagay ki t ap boulvèse li. Li ka menm kòmanse parèt pi byen jis paske ou te mande.

Si ou gen kesyon toujou, *rele pedyat timoun ou an*. Yon fraz senp tankou "mwen te remake kèk chanjman nan konpòtman timoun mwen an ki pa sanble nòmal pou timoun mwen an" ka kòmanse konvèsasyon an. Pedyat ou ka ede ou konnen si gen rezon pou ou enkyete. Si genyen, gen tout kalite tretman ki mache byen, ki gen ladan terapi avèk pawòl, medikaman, ak konsèy nan lekòl. Metòd oumenm ak timoun ou an adopte a se yon desizyon an gwoup.

Pa bliye, se oumenm ki konnen timoun ou an pi byen. Si ou remake yon bagay diferan nan konpòtman li, li toutafè nòmal pou ou gen enkyetid. Pou pwofite de okazyon sa pou aprann plis, pale ak pedyat ou oswa yon lòt founisè swen sante ou fè konfyans.

Pou aprann plis sou enkyetid sante mantal dapre gwoup laj timoun yo,
ale sou Paj Project TEACH pou Paran ak Fanmi: bit.ly/PTEACH-Family

Pou aprann plis sou depresyon adolesan,
ale sou sitwèb Biwo Sante Mantal Nouyòk la (NY Office of Mental Health):
bit.ly/OMH-TeenDepression

Si ou panse timoun ou an ap reflechi sou komèt swisid, pran li oserye, rete avèk li, epi rele Liy Nasyonal pou Prevansyon Swisid (National Suicide Prevention Lifeline) la nan 1-800-273-TALK (8255) oswa kontakte Liy pou voye Tèks pou Sitiyasyon Kriz la; pou fè sa, voye yon tèks ak mo "GOT5" nan 741741.