



KÒMAN POU SIPÒTE TIMOUN OU AN KI DYAGNOSTIKE AVÈK DEPRESYON

Depresyon lakay timoun rive pi souvan pase sa anpil moun ta panse. Prèske yon timoun sou 10 oswa adolesan soufri ak depresyon: tristès ki dire, limè chimerik, oswa dezespwa ki enpakte anpil lavi toulejou yo.

Depresyon ka jere avèk bon trètman ak sipò.

Liy Nasyonal pou Prevansyon Swisid: 1-800-273-8255, 24 sou 24, 7 jou sou 7, 365 jou pa ane.
Liy Tèks pou Kriz: Tèks Got5 nan 741741, same as above

Kite gid sa a ofri w konsèy pou w pi byen konprann konpòtman ki gen rapò ak depresyon. Sa pa ranplase èd pwofesyonèl la, men nou espere l ap ede w sipòte timoun ou an pi byen lakay.

- 1. Pale sou sa.** Fè yon konvèsasyon sensè konsènan depresyon avèk fanmi epi timoun ou yo. Panse sou laj ak nivo devlopman timoun ou an pou eksplike depresyon yon fason pou l kapab konprann.
 - Jèn timoun yo gen tandans pou yo trè enplike nan fason yo wè mond ki antoure yo a. Yo ka panse genyen yon depresyon se fòt pa yo. Ede yo konprann depresyon se yon maladi—tankou maladi kè oswa dyabèt. Se pa fòt pèsòn, epi se pa yon bagay ou dwe wont.
 - Adolesan yo gen tandans panse sa k ap pase nan moman an se konsa bagay yo ap toujou ye. Yo ka panse depresyon yo a p ap janm disparèt epi yo p ap janm santi yo byen. Ede yo konprann depresyon a ka trete epi li kapab menm amelyore.
 - Mande timoun ki gen tout laj si yo gen kesyon sou depresyon epi fè yo konnen gen lòt timoun ki gen menm santiman an.
 - Frè ak sè yo souvan enkyete lè yon frè/sè gen depresyon. Asire w pale avèk tout moun nan fanmi w konsènan depresyon epi chanjman yo ka wè lakay frè/sè yo ki deprime. Pale sou li epi reponn kesyon yo ap ede diminiye enkyetid yo.
 - Mete nan woutin famiyal nòmal ou pou nou pale sou tout kalte santiman, pozitif oswa negatif – menm sou santiman yo panse ou ka pa alèz pou w tandè, tankou panse sou swisid. Lè w entegre nan woutin li pou l pale sou tout kalte santiman, timoun ou an gen plis chans pou l vini wè w lè l ap rankontre yon pwoblèm avèk yon bagay.
 - Si oumenm oswa yon manm nan fanmi w te soufri ak depresyon epi rezilta trètman an te pozitif, sa a ka itil pou w pataje sa avèk timoun ou an. Pa bliye konsantre w sou timoun ou an ak sa l ap travèse. Lè w konnen yon moun ki te fè eksperyans depresyon tou– menm si se yon manm fanmi an oswa yon selebrite – ka ede kèk timoun konnen yo kapab vin byen.
- 2. Fè pwomosyon pou egzèsis an fanmi.** Menm yon ti peryòd egzèsis kapab itil pou timoun avèk depresyon. Kòmanse avèk ti tach tankou mache jiska magazen an oswa mache ak chyen an, epi kontinye apati de sa. Pandan timoun ou an kòmanse ap santi l byen, nivo aktivite li yo ap vin fè pati woutin regilye l.

- 3. Fè dòmi vin yon priyorite pou timoun ou an.** Li enpòtan anpil pou w dòmi ase pou w geri ak yon depresyon. Si timoun ou an gen move abitud pou l dòmi, sa kapab yon sentòm depresyon tou. Poutèt sa li enpòtan pou gen pasyans epi kite tan pou bagay yo ekilibre. Ou kapab ede pandan w ap ankouraje l pou li dòmi ak leve nan lè ki regilye.
- 4. Sipòte l yon fason ki pozitif pou l renmen tèt li.** Anpil timoun avèk depresyon ka santi yo mal ak tèt yo. Pa renmen tèt ou ase se yon sentòm depresyon ki rive souvan. Sèvi ak lwanj yo yon fason ki lib men ki sensè. Timoun ki ap goumen avèk depresyon ap jwenn avantaj nan ankourajman yo.
- 5. Enplike nan lekòl timoun ou an.** Anpil paran pè pataje dyagnostik depresyon timoun yo an ak lekòl la pou yo pa estigmatize timoun yo an. Men lekòl yo kapab ede bay pi bon resous ak aranjman. Enfòmè lekòl la sou depresyon timoun ou an epi pataje lide avèk pwofesè epi lòt responsab lekòl yo. Travay ansanm kapab pèmèt timoun ou an rete angaje nan lekòl la pandan yon epizòd depresyon, sa ki kapab amelyore estim li gen pou tèt li ak rezilta eskolè yo.
- 6. Ankouraje sosyalizasyon.** Timoun avèk depresyon kapab souvan santi yo izole epi pa vle pale ak lòt moun sou eksperyans y ap fè a. Menm si timoun ou an jeneralman renmen sòti, depresyon an ka fè l vle rete lakay epi pa entèraji avèk lòt moun. Planifye evènman sosyal ki gen timoun ou an ladan l.
 - Pou timoun ki pi jèn yo, eseye aranje ti randevou pou yo jwe. Limite tan an evite timoun ou an vin fatige.
 - Pou timoun ki pi gran yo, ankouraje yo rantre nan yon klèb oswa yon lòt aktivite lekòl la yo renmen. Sa a kapab kontribiye nan favorize entèraksyon sosyal si adolesan an kapab motive tèt li ase pou l asiste.
 Chèche ansanm yon gwoup sipò pou jèn k ap souffri avèk depresyon nan zòn ou an.
- 7. Pale sou medikaman yo.** Yo souvan trete depresyon avèk yon konbinezon medikaman epi terapi. Mande timoun ou an si li gen kesyon konsènan medikaman l ap pran yo. Aprann konnen medikaman yo ansanm. Pale sou efè segondè ki posib yo tou. Sa ap ede timoun ou an konprann ak kisa pou l atann li epi li ka ede l eksplike zanmi li yo pi byen depresyon ak trètman yo.
- 8. Pran swen tèt ou.** Li kapab fatigan pou w sipòte yon timoun avèk depresyon. Ou se yon bon paran paske w ap aprann kòman pou ede l. Sonje, tout paran bezwen yon poz. Li enpòtan pou w jwenn tan pou pran swen tèt ou. Itilize aktivite ak sipò yo k ap ede w rechaje batri w yo.
- 9. Ou pa pou kont ou.** Menm jan timoun ou an pa poukont li nan sa, ou menm tou. Chèche yon gwoup [sipò nan zòn](#) ou an pou w ka konekte avèk lòt paran/moun k ap bay swen k ap viv menm sityasyon ak timoun yo.

Depresyon ka trete. L ap ede si ou rete ouvè ak onèt konsènan emosyon nan fanmi w. Rete an kontak avèk doktè ki ap bay timoun ou an swen primè epi asire w timoun ou an santi l konfòtab tou pou li pale ak li.

Ou bezwen plis enfòmasyon sou Depresyon Pedyatrik, ansanm ak siy epi sentòm yo?
<http://bit.ly/PTEACH-Family>

Ou enterese pou jwenn plis enfòmasyon sou diferan metòd trètman pou Depresyon timoun?
<http://bitly.com/OMH-TeenDepression>

Yon mèsi espesyal pou Gwoup Paran ki Konseye nan Pwojè TEACH (Project TEACH Parent Advisor Group), ki ede elabore dokiman sa a.