



如何为被诊断患有抑郁症的儿童提供支持

童年抑郁的普遍程度多得出乎许多人的预料。近十分之一的儿童或青少年有抑郁的经历：严重干扰日常生活的长期悲伤、易怒或绝望。

通过正确的治疗和支持，抑郁症是可以控制的。

全国预防自杀救命热线：1-800-273-8255，全年全天候开放
危机短信热线：发送短信“Got5”至 741741，全年全天候开放

请阅读本指南，以了解能帮助您更好地理解抑郁相关行为的建议。本指南不可替代专业帮助，但我们希望它能帮助您最大限度地在家里为孩子提供支持。

- 1. 谈论此疾病。**与家人和孩子开诚布公地谈论抑郁。想想孩子的年龄和发育水平，用孩子可以理解的方式来解释什么是抑郁。
 - 年纪小的孩子更容易以自我为中心的方式看待周围的世界。因此他们可能会认为患上抑郁症是他们的错。您要帮助他们明白抑郁症是一种疾病——就像心脏病或糖尿病一样。这并不是任何人的错，也并不丢人。
 - 青少年容易认为当下发生的事情永远也不会改变。他们可能认为抑郁症永远不会消失，且他们也不可能好转了。您要帮助他们明白抑郁症是可以治疗的，并且会好转。
 - 询问各个年龄的孩子是否对抑郁症有疑问，并让他们知道还有其他孩子有同样的感受。
 - 如果有兄弟姐妹中有一人患有抑郁症，其他孩子通常会感到担心。请务必和家里的每个孩子谈论他们可能在患上抑郁症的兄弟姐妹身上看到的抑郁表现和变化。讨论病症并回答问题有助于缓解他们的担忧。
 - 习惯在家庭生活中谈论各种积极或消极的感受，甚至是孩子认为您听到会不舒服的感受，比如自杀的想法。习惯谈论各种的感受后，您的孩子就更有可能在遇到困难时向您寻求帮助。
 - 如果您或您的家人经历过抑郁症，并且治疗结果良好，与孩子分享这种经历会很有帮助。记住要专注于您的孩子和他们当下的感受。认识同样经历过抑郁症的人——无论是家庭成员还是名人——可能会帮助一些孩子意识到自己能变得更好。
- 2. 提倡家庭锻炼。**即使是短时间的锻炼对患有抑郁症的儿童也非常有帮助。从小任务开始，比如去商店或者遛狗，然后逐渐增加强度。随着孩子开始感觉良好，这种活动水平将成为他们日常生活的一部分。

3. **让孩子重视睡眠。**充足的睡眠对抑郁症的康复非常重要。如果您的孩子睡眠不规律，这也可能是抑郁症状之一——因此，请耐心一点，给孩子点时间来养成好习惯很重要。鼓励孩子有规律地睡眠和起床非常有帮助。
4. **培养积极的自尊心。**很多患有抑郁症的孩子可能会自我感觉很糟糕。缺乏自尊心是抑郁症的常见症状。请大方而真诚地表扬他们。鼓励对患有抑郁症的孩子非常有帮助。
5. **让孩子的学校参与进来。**许多父母担心将孩子确诊抑郁症一事告诉学校会让孩子蒙羞。但是，学校可以帮助提供最好的资源和便利安排。让学校了解孩子患有抑郁症，和老师及其他学校工作人员一起集思广益帮助孩子。大家齐心协力，让孩子在抑郁症发作时也可以继续学业，这有助于提高自尊心和学习成绩。
6. **鼓励社交。**患有抑郁症的儿童通常会感到孤独，且不愿意向他人透露自己的经历。即使您的孩子通常表现得很外向，抑郁症也可能让他们想待在家里，而不愿意和别人交往。计划能让孩子参与的社交活动。
 - 对于年龄较小的孩子，与玩伴一起玩耍的时间要尽量缩短。限制时间有助于避免孩子感到不知所措。
 - 对于年龄较大的孩子，可以鼓励他们加入俱乐部或他们喜欢的其它学校活动。如果青少年能够鼓起勇气参加活动，这对促进社交互动可能非常有帮助。一起寻找您所在地区的青少年抑郁症患者支持小组。
7. **讨论用药。**抑郁症通常采用药物和疗法相结合的方法进行治疗。询问您的孩子是否对要服用的药物有疑问。一起了解药物。还可以一起谈谈可能的副作用。这将有助于您的孩子了解会发生什么，也可能帮助他们更好地向朋友解释自己的抑郁症和治疗情况。
8. **照顾好自己。**抚养一个患有抑郁症的孩子可能让您精疲力尽。您是一个好家长，愿意学习如何帮助孩子。记住，所有父母都需要休息。找时间照顾好自己也很重要。利用可以帮助您充电的活动和支持。
9. **您并不孤单。**您的孩子并不是一个人在战斗，您也一样。您可以寻找您所在地区的[支持团体](#)，与其他孩子正在经历类似情形的父母/医护人员联系。

抑郁症是可以治疗的。与家人开诚布公谈论情绪很有帮助。与您孩子的初级保健医生保持联系，并确保您的孩子也能够自如地对他们敞开心扉。

需要更多关于儿童抑郁症的信息（包括体征和症状）？
<http://bit.ly/PTEACH-Family>

有兴趣了解童年抑郁症的不同治疗方法？
<http://bitly.com/OMH-TeenDepression>