



担心孩子患有抑郁症？

成长充满了变化，比如开始上学，经历青春期，准备考试。对于一些孩子来说，这样的变化会导致压力和抑郁。如果你认为你的孩子可能患有抑郁症，请继续阅读……

你应该知道什么

如果你有年幼的孩子

- 幼儿遭遇情绪问题很常见。
- 头痛或胃痛、持续哭泣或难以远离你都可能是情绪问题的表现。
- 对游戏失去兴趣、易怒和难以集中注意力也是表现。
- 然而，抑郁症在幼儿中很少见。

如果你有大一点的孩子或青少年

- 抑郁症在年龄较大的儿童和青少年中很常见。
- 体征和症状包括：持续的悲伤或易怒；难以开展日常活动；对他们通常喜欢的活动失去兴趣；不合群；感觉无用或内疚；疲乏；不安；难以集中注意力；食欲或睡眠模式改变；承担他们通常不会承担的风险。
- 抑郁症不是软弱的表现，可以预防和治疗。

你能做什么

- 跟孩子谈谈他们的感受，以及是否有什么让他们担心的事情。
- 在生活变化期间，如开始去新学校或进入青春期，特别关注他们的幸福感。
- 鼓励孩子获得充足的睡眠，规律饮食，保持身体活跃，做他们通常喜欢做的事情。
- 花时间和他们在一起。
- 与你信任的了解你孩子的人交谈，看看他们是否注意到任何可能让他们担心的事情。
- 向你的卫生保健提供者寻求建议。如果你担心，马上联系。
- 保护你的孩子免受过大压力、虐待或暴力的影响。
- 如果你的孩子有自残的想法，或者已经自残，向急救服务或卫生保健专业人员寻求帮助。拿走药品、利器和枪支等物品。

记住：如果你认为你的孩子可能患有抑郁症，跟他们谈谈他们的感受。不要害怕寻求专业帮助。



世界卫生组织