

Alisa cierpi na depresję. Co może z tym zrobić?





To jest Alisa

Alisa mieszka ze dwiema siostrami, matką i ojcem.
Ma dwa koty.

Często ogląda filmy na telefonie.



Alisa często jest smutna

Czasami płacze i nie wie dlaczego. Nie jest w stanie niczego z tym zrobić. Alisa wieczorami ma problemy z zasypianiem. Ciągle myśli o czymś. Czuje, że od tych myśli głowa jej pęka. Alisa codziennie czuje się zmęczona i nie ma apetytu.

Nie ma ochoty na pójście do szkoły.



Alisa cierpi z tego powodu

Każdy czasami odczuwa smutek, ale Alisa jest smutna od długiego czasu.

Rzadko robi coś fajnego. Ma problemy z uważaniem na lekcji. Zapomina czasami, co ma zrobić.



Matka Alisy szuka pomocy

Zdaniem matki Alisa zmieniła się. Alisa zawsze była wesoła. Często żartowała. Teraz Alisa rzadko się odzywa i na ogół chce być sama. Alisa szybko się złości.

Matka Alisy uważa, że nie jest to dla niej dobre. Chce pomóc Alisie. Matka Alisy dzwoni do lekarza rodzinnego i umawia się na wizytę.



Alisa z matką idą do lekarza

Lekarz słucha uważnie. Alisie podoba się, że lekarz słucha z taką uwagą. Alisa nie chce dłużej być smutna. Lekarz stwierdza, że może pomóc Alisie. Kieruje ją wraz z matką do psychologa.

Lekarz rodzinny i gmina są w stanie pomóc dzieciom. Dziecko może zawsze na spotkanie zabrać kogoś ze sobą. Kogoś, komu ufa.



Alisa z matką idą do psychologa

Psycholog pomaga dzieciom prowadząc z nimi rozmowy. Psycholog wiele wie na temat dzieci i tego, w jaki sposób się czują.

Kiedy ktoś nie chce lub nie może mówić w języku niderlandzkim, może zwrócić się o pomoc tłumacza. Tłumacz pomaga wszystko zrozumieć.

1. Alisa najpierw zaznajamia się z psychologiem.
2. Następnie psycholog przeprowadza badanie. Zadaje pytania Alisie i jej rodzicom. W ten sposób stwierdza, jakiego rodzaju problemy występują u Alisy.
3. Następnie psycholog pomaga Alisie.



Alisa dowiaduje się, że cierpi na depresję

Psycholog stwierdza, że Alisa cierpi na depresję. U każdej osoby depresja objawia się inaczej.

Dzieci cierpiące na depresję często odczuwają smutek. Nie mają ochoty na rzeczy, które dawniej sprawiały im przyjemność. Czasami dzieci cierpiące na depresję mają problemy ze snem lub z jedzeniem. Czasami cierpią na bóle głowy. Niektóre dzieci cierpiące na depresję często myślą o śmierci. Nie jest to przyjemne.

Na szczęście można pomóc dzieciom z depresją.



Na całym świecie są dzieci, które cierpią na depresję

Dzieci we wszystkich krajach świata mogą cierpieć na depresję. W każdej szkole mogą być dzieci z depresją.

Powodem depresji może być wiele rzeczy. Czasami można doświadczyć czegoś okropnego, na przykład w domu lub w kraju swego pochodzenia. Ktoś z rodziny mógł umrzeć. Czasami nie wiadomo, z jakiego powodu pojawiła się depresja. Dobrze jest zwrócić się o pomoc, kiedy czujemy się nie najlepiej.



Alisa otrzymuje pomoc

Psycholog pomaga Alisie Uczy Alisę, co może zrobić, aby się znów lepiej poczuć. Alisa co tydzień rozmawia z psychologiem. Uczy się pozytywnego myślenia.

Rodzice Alisy i szkoła również otrzymują wskazówki, jak pomóc Alisie.



Stan Alisy poprawia się

Alisa lubi rozmawiać z psychologiem. Dzięki otrzymanej pomocy stan Alisy poprawia się. Alisa lepiej śpi. Tylko czasami jest jeszcze trochę zmęczona. Lepiej teraz uważa na lekcji.

Częściej robi fajne rzeczy. Alisa cieszy się, że jej rodzice również jej pomagają.

Tekst: Nienke Bekkema, Sara El Abbassi, Irma Hein, Anna de Haan en Marjolijn van Leeuwen

Illustraties: Monica Hajek

Klankbordgroep: Marzouka Boulaghbage, Meron Tewelde, Iyad Abdullah, Ouardia Sojah en Gülsen Baygül.

M.m.v.: Karin Egelmeer, communicatieadviseur Pharos.

Onmisbare steun: De jongeren die ons hielpen deze beeldverhalen te testen.

© Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie, Pharos en Level, 2020.

Animaties van deze uitgave in het Nederlands, Pools, Tigrinya en Arabisch vind je op de websites van het Kenniscentrum Kinder- en Jeugdpsychiatrie en Pharos.

De beeldverhalen en animaties zijn mogelijk gemaakt door Stichting Kinderpostzegels en Stichting Steunfonds Pro Juventute.

