Аліса страждає на депресію. Що вона може з цим зробити?

voor kinderen door kinderen
KINDERPOSTZEGELS

Pro Juventute

kenniscentrum kinder- en jeugdpsychiatrie

LEVVEL

PHAROS
EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN

Це Аліса

Аліса мешкає з татом, мамою і двома сестрами.
Вони мають двох котів.

Аліса полюбляє дивитись фільми на своєму телефоні.

Аліса часто сумує

Іноді їй хочеться плакати. Але вона не знає чому. Вона не може дати собі ради. Алісі не спиться ночами. Вона забагато міркує, її голова переповнена думками. Вдень постійно відчуває втому і зовсім не має апетиту.

Аліса не хоче йти до школи.

Аліса страждає від цього

Всім іноді буває сумно. Але Аліса сумує вже довгий час.

Вона не може зайнятись чимсь приємним. Не може зосередитись в школі. Іноді просто забуває, що має зробити.

Мама Аліси просить по допомогу

За її думкою, Аліса дуже змінилася. Вона завжди була життєрадісною та жартівливою. Тепер Аліса часто мовчить і хоче бути на самоті. Легко дратується.

Мама Аліси цим дуже переймається і хоче якось допомогти. Вона дзвонить лікарю і записується на прийом.

Аліса з мамою йдуть до лікаря

Лікар уважно їх вислуховує. Аліса тішиться його уважністю. Алісі набридло сумувати. Лікар запевняє, що їй можна допомогти. Лікар направляє Алісу з мамою до психолога.

Лікар спільно з муніципалітетом можуть надати дітям допомогу. Дитина може взяти когось з собою на прийом. Того, до кого має довіру.

Аліса з мамою йдуть до психолога

Психолог допомагає дітям під час розмови з ними. Психолог багато знає про дітей і що вони переживають.

Якщо ти не вмієш або не хочеш говорити голландською, можна запросити перекладача.

1. Спочатку Аліса знайомиться з психологом.
2. Потім психолог проводить дослідження. Він задає питання Алісі і батькам, аби зрозуміти її проблему.
3. Тоді психолог може допомогти Алісі.

Аліса дізнається, що має депресію

Психолог розповідає, що Аліса страждає на депресію. Депресія може бути різною.

Діти з депресією здебільш відчувають смуток. Вони не хочуть робити те, що раніше їм подобалось. Часто діти з депресією погано сплять і не хочуть їсти. Іноді жаліються на головний біль. Деякі діти з депресією багато думають про смерть. Це не є добре.

Але, на щастя, їм можна допомогти.

Діти по всьому світові можуть страждати на депресію

У всіх країнах світу діти можуть страждати на депресію.
У будь-якій школі можуть бути діти з депресією.

Депресія може відбутися з різних причин. Може, з тобою трапилось щось недобре вдома, або в країні, з якої ти приїхав. Або хтось помер у твоїй родині. Іноді ти навіть не знаєш, що спричинило твою депресію. Якщо ти зле почуваєшся, краще звернись по допомогу.

Аліса отримує допомогу

Психолог допомагає Алісі. Він вчить Алісу, що вона може зробити, аби почуватися краще. Щотижня вона спілкується з психологом. Аліса вчиться мислити позитивно.

Її батьки і школа також отримують поради, щоб допомогти Алісі.

Аліса почувається краще

Алісі подобається говорити з психологом. Завдяки йому вона почувається краще. Аліса тепер краще спить. Іноді вона все ще трохи втомлена. Але стала більш уважна в школі.

Аліса все частіше займається приємними справами. Аліса тішиться, що батьки теж їй допомагають.

Tekst: Nienke Bekkema, Sara El Abbassi, Irma Hein, Anna de Haan en Marjolijn van Leeuwen
Illustraties: Monica Hajek
Vertaling: Svitlana Zaloga, James Boekbinder en Zhenya Pashkina
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 Levvel, 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.

voor kinderen door kinderen KINDERPOSTZEGELS

Pro Juventute

kenniscentrum kinder-en jeugdpsychiatrie

LEVVEL

PHAROS EXPERTISECENTRUM GEZONDHEIDSVERSCHILLEN