

# Herefordshire Community Network

## Support for Ukraine – information for guests

### Як говорити з дитиною про її психічне здоров'я?

Ознаки депресії або тривожності у дітей іноді можуть виглядати як нормальна поведінка, особливо у підлітків, які можуть тримати свої почуття при собі. Тому важливо знати, як говорити з дитиною про її психічне здоров'я. Багато дітей або молодих людей відчуватимуть стрес або хвилювання через такі речі, як іспити чи перехід до нової школи. Але хоча ці переживання можуть бути складними, вони відрізняються від тривалої депресії чи тривоги, які впливають на те, як дитина або молода людина почувається щодня. Допомогти може подумати про те, що є нормальним для вашої дитини, і чи помітили ви ознаки того, що вона поводитися інакше.

### Ознаки депресії у дітей можуть включати:

- постійний поганий настрій або відсутність мотивації
- не отримують задоволення від того, що раніше любили робити
- замкнутість і проводять менше часу з друзями та родиною
- занижена самооцінка або відчуття, що вони «нікчемні»
- регулярне бажання заплакати або дитина часто засмучена
- зміни в звичках харчування або сну.

### Ознаки тривожності у дітей можуть включати:

- замкнутість та проводять менше часу з друзями чи родиною
- дитина нервова або «на межі» тривалий час
- панічні атаки
- бажання заплакати, дитина засмучена або зла
- проблеми зі сном
- зміни харчових звичок.

# Herefordshire Community Network

## Support for Ukraine – information for guests

### Ви можете допомогти дитині, якій важко:

- дайте зрозуміти, що ви поруч з ними і ви на їх боці
- розмовляйте з ними через текстове повідомлення або по телефону, якщо вони не хочуть поговорити особисто
- будьте терплячими, спокійними та готовими вислухати, навіть якщо їх поведінка вас засмучує
- визнайти, що їхні почуття справжні, і дайте їм зрозуміти, що це нормально те що вони відчують
- думайте про способи впоратися з усім. Ви можете разом спробувати такі речі, як йога чи дихальні вправи
- заохочуйте їх поговорити з сімейним лікарем або з кимось із школи чи Childline. Особливо, якщо їм важко розмовляти з кимось вдома.
- піклуйтесь про себе та отримайте підтримку, якщо вона потрібна. Намагайтеся не звинувачувати себе в тому, що відбувається, і чекайте поки дитині стане краще.

### Допомога у сфері психічного здоров'я вашої дитини

- [Поговоріть зі своїм лікарем загальної практики](#)
- [Поговоріть зі своєю дитиною про Childline](#)
- [Отримайте допомогу від школи вашої дитини](#)
- [The CLD trust \(8-26 років\)](#)
- [MIND \(для дорослих\)](#)

Інформація відповідає дійсності на 28.11.2024