

Комплексні сучасні втручання допомагають подолати депресію, запобігти її рецидивам (повторним епізодам), підтримати повноцінний психологічний розвиток і самореалізацію дитини та підлітка.

## Є ефективні методи лікування депресії!

У центрі «Коло сім'ї» діє спеціалізована програма допомоги дітям та молоді з депресією, яка ґрунтується на рекомендаціях сучасних міжнародних протоколів.

Програма пропонує такі методи допомоги:

- комплексне обстеження, представлення інформації та узгодження плану допомоги
- індивідуальну когнітивно-поведінкову терапію
- психологічний супровід батькам та усій родині
- психологічний супровід та консультування в освітніх закладах
- медикаментозну терапію (за наявності показів)



## ЦЕНТР ЗДОРОВ'Я ТА РОЗВИТКУ «КОЛО СІМ'Ї»

Спеціалізована допомога щодо поширених психологічних розладів та проблем у дітей, молоді, дорослих та осіб літнього віку

Індивідуальне обстеження з поясненням його результатів та рекомендованих втручань

Комплексна допомога у відповідності до сучасних міжнародних протоколів

Психотерапія (когнітивно-поведінкова, EMDR, схема-терапія, майндфулнес, ЕФТ та ін.)

Інтегровані терапевтичні програми для дітей з порушеннями розвитку

Консультування, коучинг та групові програми скеровані на підтримку психологічного розвитку та благополуччя

У Львові, у філіях центру в інших містах та дистанційно/онлайн у телеклініці центру

ПРОФЕСІЙНІСТЬ. ТУРБОТА. ПАРТНЕРСТВО.



Даний буклет видано в межах спільного просвітницького проекту з Інститутом психічного здоров'я Українського Католицького Університету та за підтримки Канадського фонду дітям Чорнобиля.

м. Львів, вул. Ярославенка 21  
www.k-s.org.ua  
kolo.simji@gmail.com  
+38-098-559-65-21

КОЛО(©)СІМ'Ї

Центр здоров'я та розвитку

Професійно турбота про психологічний розвиток та здоров'я усіх членів родини



ДЕПРЕСІЯ У ДІТЕЙ  
ТА МОЛОДІ

1

## Депресія може бути непомітною

Дитинство та юність не бувають безхмарними, і перепади настрою – це нормально. Втім, як не прикро, у частини дітей та молоді, а за даними досліджень це майже 4–8 %, може бути депресивний розлад – стан, що характеризується стійким пригніченим настроєм та загальним порушенням психологічного функціонування. На жаль, багато з цих дітей та молодих осіб не шукатимуть допомоги, оскільки одним із головних симптомів депресії є песимізм, який проявляється зокрема втратою віри в можливість змінити життя на краще. Депресія може бути непомітною за «масками» інших проблем – академічних, соціальних, поведінкових чи інших соматичних або психічних розладів. У частини дітей та молоді депресія може супроводжуватися бажанням смерті, суїцидальними думками та діями – як єдиного, на їхній погляд, способу припинити страждання і знайти вихід із безвихідної ситуації. Тож дуже важливо, щоби дорослі, які є поруч з дітьми та молоддю, були чутливими й уважними до того, що відбувається у душі та в житті дітей та молоді, і за наявності ознак депресії вчасно звернулися по належну допомогу!



2

## Вчасне виявлення депресії є вкрай важливе!

Вчасне виявлення депресії є передумовою надання ефективної допомоги. Нижче подано найтипівші симптоми депресії у дітей та молоді:

- пригнічений настрій (може також проявлятися плаксивістю, дратівливістю)
- відсутність радості від того, що раніше приносило радість та задоволення – відповідно апатія, пасивність
- підвищена втомлюваність, суттєве зниження енергії
- порушення пам'яті, уваги, здатності думати та вчитися
- порушення сну
- зміни апетиту та маси тіла
- негативне, песимістичне мислення
- сповільнення рухів, мислення, мови
- небажання жити, суїцидальні думки та дії.

При депресії ці симптоми мають стійкий, тривалий характер та суттєво впливають на функціонування дитини й різні сфери її життя – навчання, стосунки, хобі тощо. За наявності цих та інших симптомів вкрай важливо вчасно звернутися до професіоналів, щоби провести належне обстеження та отримати фахову допомогу.



3

## Допомога при депресії має бути комплексною

Якщо дитина чи підліток говорять про небажання жити або ж їхні дії вказують на наявність суїцидальних намірів – необхідно якнайшвидше звернутися по фахову допомогу!

Депресія – це комплексний розлад, який не має однієї причини, а є проявом взаємодії біологічних, психологічних та соціальних чинників. Відповідно сучасні методи допомоги передбачають комплекс втручань:

- психотерапевтичну допомогу дитині/підліткові (когнітивно-поведінкову, інтерперсональну)
- психологічний супровід батькам, сімейну терапію
- підтримку в середовищі щоденного життя (школі та ін.)
- медикаментозну терапію.

Які саме методи необхідні й у якій комбінації визначають фахівців на основі результатів обстеження. У переважній більшості випадків допомогу надають у амбулаторному режимі та в середовищі щоденного життя дитини/підлітка (вдома, школі).

