

Peki neler yapabiliriz?

- ✦ Depresyon geçiren çocuklarda erken tespit ve tedavi çok önemlidir.
- ✦ Depresyon tedavisi profesyonel yardım gerektirir.
Tedavi için çocuk psikologlarına ya da çocuk psikiyatristlerine gidebiliriz.
- ✦ Hastanelerin Çocuk ve Ergen Ruh Sağlığı Birimleri'nden randevu alabiliriz.
- ✦ Bu esnada, çocuğumuz ile vakit geçirmek, onu dinlemek ve iyileşmesi esnasında ona yardımcı ve destek olmak da yapabileceğimiz arasındadır.
- ✦ Bazen kendimiz de depresyonda hissediyor olabiliriz. Böyle bir durumda bir psikolojik sağlık uzmanından yardım istemeliyiz. Çocuklarımız bizleri bizim farkında olduğumuzdan daha fazla dinlerler. Onların yanında "Tek umudum sensin, bizden artık geçti, bize sen bakacaksın" gibi cümleler kurmamalıyız.

Eğer siz de psikolojik sağlık hizmetlerimizden yararlanmak isterseniz en yakın SGDD-ASAM ofisinden bilgi talep edebilirsiniz. Görüşmeler ücretsizdir ve gizlilik ilkesine dayalı olarak gerçekleştirilir.



sgdd.org.tr • info@sgdd-asam.org

f asamsgdd t sgdd_asam i sgdd_asam y sgdd-asam in ASAM



SGDD-ASAM olarak bu faaliyetimize sağladıkları destek için Hollanda Kraliyetine teşekkürlerimizi sunarız.

Bu yayın, Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın desteğiyle yürütülen bir proje çerçevesinde hazırlanmıştır. Gönderinin içeriğine dair yegâne sorumluluk SGDD-ASAM'a aittir ve Hollanda Dışişleri Bakanlığı'nın resmi görüşlerini yansıtmamaktadır.



ÇOCUKLARDA DEPRESYON

- ✦ Sığınmacı çocuklarda en yaygın görülen **psikolojik sağlık** sorunlarından biri depresyondur.
- ✦ Savaş ve çatışma durumlarından etkilenmiş birçok sığınmacı çocuk için yalnızlık ile günlük anlamlı ve zevkli faaliyetlerin yokluğu depresyonun kaynağı olabilmektedir.
- ✦ Stres altında kalan ve kayıp yaşayan çocuklarda depresyon daha fazla görülür.



Hollanda Kraliyeti



Sanıldığıının aksine, depresyon çocuklarda da görülebilen bir sorundur. Çocuğunuzun hayatının daha da kötü etkilenmemesi için zaman kaybetmeden bir **çocuk ruh sağlığı uzmanından** yardım isteyiniz!

Çocukluk depresyonunda sıklıkla şu durumlar gözlemlenir:

- × Sık sık üzüntülü olduğunu ifade eder, kolayca ağlar.
- × Kilosunda değişiklikler olabilir. Kısa bir zamanda çok kilo alır ya da verir.
- × Sık sık baş ağrısı, karın ağrısı gibi fiziksel şikayetler görülebilir.
- × Dikkat ve motivasyonu azalır. Okuldaki başarısının bilinmedik bir nedenden dolayı düşmesi dikkat edilmesi gereken işaretlerdendir.
- × Okula gitmeyi reddedebilir, okulda başarısızlık ve uyumsuzluk gösterebilir.
- × Sürekli annesi/babası ya da evde yakın hissettiği biri (örneğin ablası) ile vakit geçirmek isteyebilir.
- × Daha önce keyif alarak yaptığı işlerden ya da oyunlardan artık keyif almamaya başlayabilir. Bu aktiviteleri yapmaz ya da yaparken mutlu değildir.
- × Uykuya dalarken ya da uykuya devam etmekte zorluk yaşayabilir.



- × Kendini değersiz hissedebilir. Sık sık ağzından “Ben aptalım”, “Yapamam”, “Benim için bu çok zor”, “Beceremiyorum” gibi cümleler çıkabilir.
- × Geleceğe karşı umutsuz olduğunu anlatan cümleler kurabilir; “Hayat çok kötü”, “Boşuna yaşıyoruz” gibi.
- × Sevilmediğini düşünebilir, “Ben kötü bir kızım/erkeğim” gibi cümleler kurabilir.
- × Daha hareketsiz ve içine kapanmış görünebilir.
- × Sıkça “Yorgunum” diyebilir.
- × Sık sık dalabilir.
- × Çocuklukta depresyon sadece hareketsizlik ile kendini göstermeyebilir. Bazen çocuklar aşırı hareketli, çok daha öfkeli olabilir. Sürekli bağırabilir ve anlaşmadığını söyleyebilir.
- × Bazı durumlarda, saldırgan ve dürtüsel davranışlar çok artabilir. Hırsızlık, yalan söyleme, okuldan veya evden kaçma gibi hareketleri olabilir.
- × Alınganlığı ve düşmanlığı artabilir.
- × Unutmayın, çocukluk dönemi depresyonunda da intihar oranı beklenilenin aksine yüksektir. Çoğu anne-baba çocuğunuzun bunu dikkat çekmek için yaptığını düşünebilir. Çocuklarda kendine zarar verme davranışı görüldüğünde vakit kaybedilmeden çocuklarda psikolojik sağlık alanında uzmanlaşmış* birinden profesyonel bir destek alınmalıdır.

*Çocuklara sağlanan hizmetler ile yetişkinlere sağlanan hizmetler farklıdır. Türkiye’de, çocuklara sağlanan hizmetler, **çocuk psikologları ve çocuk psikiyatristleri** tarafından gerçekleştirilir.