

# У Алисы депрессия. Как она может себе помочь?





## Это Алиса

Алиса живет с папой, мамой и двумя сестрами.  
У них есть две кошки.

Алиса любит смотреть фильмы на телефоне.



## **Алиса часто грустит**

Иногда Алиса плачет. Она не знает, почему. Она ничего не может с собой поделаться. Алиса не может спать по ночам. Алиса много думает, ее голова переполнена мыслями. Днем она постоянно усталая и у нее нет аппетита.

Алисе не хочется идти в школу.



## **Алиса страдает от этого**

Всем иногда бывает грустно. Но Алисе грустно уже очень долго.

Алиса не может делать многих приятных вещей. Она не может сосредоточиться в школе. Иногда она забывает, что ей нужно делать.



## **Мама Алисы старается найти помощь**

Алиса изменилась, думает она. Алиса была всегда веселой, часто шутила. Теперь Алиса часто молчит и хочет побыть одна. Алису легко рассердить.

Мама Алисы сочувствует и хочет ей помочь. Она звонит врачу и записывается на прием.



## **Алиса с мамой идут к врачу**

Врач их внимательно слушает. Алисе нравится, что он так внимателен. Алиса хочет перестать грустить. Врач говорит что Алисе можно помочь. Врач отправляет Алису и ее маму к психологу.

Врач и муниципалитет вместе организуют помощь детям. Ребенок может взять кого-то с собой на прием. Того, кому он доверяет.



## **Алиса с мамой идут к психологу**

Психолог помогает детям, разговаривая с ними. Психолог много знает о детях и о их чувствах.

Если ты не можешь или не хочешь говорить по-голландски, можно пригласить переводчика.

1. Алиса сначала знакомится с психологом.
2. Потом психолог делает исследование. Он задает вопросы Алисе и ее родителям, чтобы понять, в чем ее проблема.
3. Тогда психолог сможет помочь Алисе.



## Алиса узнает что у нее депрессия

Психолог говорит Алисе, что у нее депрессия. Депрессия бывает разная у разных людей.

Дети с депрессией часто грустят. Им не хочется заниматься тем, что им очень нравилось раньше. Иногда дети с депрессией плохо спят или плохо едят. Иногда у них болит голова. Некоторые дети с депрессией часто думают о смерти. Это очень неприятно.

К счастью, им можно помочь.



## **Дети по всему миру могут страдать депрессией**

В любой стране мира у детей бывает депрессия. В любой школе могут быть дети с депрессией.

Депрессия может начаться из-за разных причин. Может быть, с тобой случилось что-то плохое дома, или в стране, из которой ты приехал. Или кто-нибудь из твоей семьи умер. Иногда ты не знаешь, почему у тебя депрессия. Если ты плохо себя чувствуешь, лучше попросить о помощи.



## **Алиса получает помощь**

Психолог помогает Алисе. Он учит Алису, что она может сделать, чтобы снова чувствовать себя хорошо. Каждую неделю она говорит с психологом. Алиса учится мыслить позитивно.

Ее родители и школа также получают советы, чтобы помочь Алисе.



## **Алисе становится лучше**

Алисе нравится говорить с психологом. С его помощью ей становится лучше. Алиса лучше спит. Иногда она все еще немного устает. Но Алиса уже может лучше удерживать внимание в школе.

Алиса все чаще занимается приятными делами. Алисе приятно, что родители тоже ей помогают.

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

**Illustraties:** Monica Hajek

**Vertaling:** 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 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.

