

# Τι κάνει ένα παιδί που μπορεί να έχει «κρυφή» κατάθλιψη; Διαβάστε για τα «μυστικά» συμπτώματα

/ [Επιστήμες, Τέχνες & Πολιτισμός](#)

[http://www.4mat.gr/2015/09/06/4mat-kata-thlipsi-4mat/](#) Η κατάθλιψη είναι δυστυχώς μια πολύ συνηθισμένη ασθένεια και όλο και περισσότεροι άνθρωποι και ειδικά παιδιά έχουν κατάθλιψη.

Είναι δύσκολο να διακρίνετε έναν άνθρωπο που έχει κατάθλιψη ειδικά όταν βρίσκεστε σε δημόσιο χώρο. Υπάρχουν όμως κάποια κρυφά σημάδια που υπονοούν πως κάποιος άνθρωπος έχει κατάθλιψη:

Αρχικά πρέπει να ξέρετε πως μπορεί ένα παιδί ή ένας άνθρωπος να μην δείχνει πως έχει κατάθλιψη. Μπορεί να φαντάζεστε πως το άτομο που έχει κατάθλιψη μπορεί να είναι ένα άτομο που είναι μόνο του, δεν μιλάει σε κανένα και ξεχωρίζει από όλους με την καταθλιπτική συμπεριφορά του. Πολλά παιδιά και άνθρωποι παλεύουν με την κατάθλιψη χωρίς να παρουσιάζουν εμφανή συμπτώματα.

Μπορεί όμως κάποιος να έχει κατάθλιψη αν δείχνει εξαντλημένος ή παραπονιέται συνεχώς πως είναι κουρασμένος. Για την εξάντλησή τους μπορεί να κατηγορούν τον εαυτό τους ή τους άλλους ανθρώπους. Επίσης αν ένας άνθρωπος κοιμάται αρκετές ώρες αλλά πάλι δείχνει κουρασμένος και ξυπνά κακοδιάθετος τότε πάλι μπορεί να έχει κατάθλιψη.

Αν ενοχλείται από όλους και όλα. Αν με το παραμικρό ενοχλείται, δεν έχει καθόλου υπομονή και έχει μικρές εκρήξεις συμπεριφοράς τότε ίσως να παλεύει με τα συναισθήματά του και να μην μπορεί να διαχειριστεί αυτό που νιώθει.

Αν απορρίπτουν δραστηριότητες που λάτρευαν στο παρελθόν ή έκαναν με μεγάλη ευχαρίστηση. Η κατάθλιψη δεν σου επιτρέπει να χαρείς και να απολαύσεις δραστηριότητες που πιο πριν τους έκαναν χαρούμενους. Αν δεν υπάρχουν άλλοι λόγοι που εξηγούν αυτή την συμπεροφορά τότε ίσως να μιλάμε για κατάθλιψη.

Οι τροφικές διαταραχές είναι σοβαρή ένδειξη κατάθλιψης. Αν ξαφνικά τρώει πολύ ή ελάχιστα σημαίνει πως αντιμετωπίζει προσωπικά προβλήματα. Η κατάθλιψη επηρεάζει την όρεξη και αν τους κατακρίνουμε για αυτή την διατροφική συμπεριφορά τότε απλά θα τους κάνουμε να νιώσουν χειρότερα.

Αν ξαφνικά είναι γαντζωμένοι πάνω σας. Αν ένας άνθρωπος ξαφνικά δεν κάνει

πράγματα που έκανε πριν και δεν θέλει να ασχοληθεί με τίποτα και περιμένει μόνο από εσάς, τότε σημαίνει πως βιώνει κάτι πολύ επίπονο μέσα του.

Αν περνά «δύσκολες» μέρες και «πολύ καλές» μέρες ταυτόχρονα. Όταν έχει κατάθλιψη έχει τα «πάνω» σου και τα «κάτω» σου. Αν έχει συνεχείς εναλλαγές συμπεριφοράς και ξαφνικά χαίρεται ή στεναχωριέται απότομα τότε μπορεί να έχει κατάθλιψη.

Τέλος θα πρέπει να θυμάστε πως η κατάθλιψη δεν είναι ντροπή και πως πάντα υπάρχει λύση αρκεί να παρατηρήσετε τα σημάδια και να το συζητήσετε ανοιχτά χωρίς περιστροφές.

babyradio.gr- Κατερίνα Π.

**Πηγή:** [infokids.gr](http://infokids.gr)