

# Jak powiedzieć rodzicom, że podejrzewasz u siebie depresję?



Być może zastanawiasz się, czy dotknęła Cię depresja, i chcesz o tym porozmawiać ze swoimi rodzicami.

Najlepiej znasz swoich rodziców – wiesz, w jakim stopniu i kiedy możesz na nich liczyć. Zazwyczaj rodzice są Twoimi sprzymierzeńcami, jeśli jednak tak nie jest – poszukaj wsparcia gdzieś indziej: u nauczyciela, wychowawcy, trenera, psychologa szkolnego, u rodziców Twojego przyjaciela lub Twojej przyjaciółki.

## Oto kilka wskazówek:

- Wybierz odpowiedni moment – nie podczas pracy rodziców, gotowania obiadu – a na przykład wieczorem, kiedy dorośli może przerwać swoje zajęcia i odpowiednio skupić na Tobie uwagę.
- Powiedz o tym, co czujesz, od kiedy i jak ważny jest to dla Ciebie problem.
- Zastanów się, jakiej pomocy oczekujesz od rodziców: szczerzej rozmowy, pomocy w umówieniu wizyty u psychologa/psychiatry, wsparcia finansowego na terapię itp.
- Możesz wcześniej na kartce zapisać najważniejsze rzeczy, o których chcesz porozmawiać.