**7 flamuj rozë që mund të sinjalizojnë një çrregullim të sjelljes ose emocional në fëmijën tuaj**

Nuk janë shenja të dukshme të sëmundjes mendore, por këto sjellje mund të jenë tregues se diçka po ndodh.

Kur duhet të shqetësoheni për shqetësimet e fëmijës suaj:

Nëse keni shqetësime për shëndetin mendor të fëmijës tuaj, filloni duke i diskutuar ato me mjekun. "Ne shpesh flasim për këto shqetësime si 'rozë' në vend të flamujve të kuq," shpjegon Rahil Briggs, Psy.D., drejtoreshë kombëtare e HealthySteps në Zero to Three, në Uashington, DC-Pasi ato mund të jenë dëshmi delikate e një problemi në zhvillim.”

Këto janë sjelljet më të zakonshme për t'u kujdesur:

1. Gjumi i çrregullt.

Përtej fëmijërisë, fëmijët duhet të kenë rreth dhjetë orë mbyllje të syve në natë. Shqetësimet serioze shkojnë përtej grindjeve të zakonshme. Fëmijët me depresion ndonjëherë duken tepër të përgjumur dhe të tërhequr në shtrat në orë të çuditshme të ditës. Ata me ankth, çrregullim të hiperaktivitetit të deficitit të vëmendjes (ADHD) ose DMDD shpesh marrin orë të tëra për të rënë në gjumë dhe zgjohen disa herë çdo natë.

2. Probleme me barkun.

Dhimbjet e barkut janë një ankesë e zakonshme e fëmijëve, por dhimbjet e shpeshta të stomakut që nuk mund të shpjegohen me kapsllëk ose intolerancë ushqimore mund të kenë rrënjë psikologjike. Hulumtimet kanë lidhur prej kohësh problemet kronike të traktit gastrointestinal tek fëmijët me ankth dhe depresion.

3. Mendimet apo frika obsesive.

Tek fëmijët që mund të kenë ankth, një mendim bëhet kaq gjithëpërfshirës sa ndërhyn në jetën e përditshme. Obsesionet e zakonshme, veçanërisht te fëmijët që kanë gjithashtu OCD, janë siguria dhe mikrobet. Një fëmijë që vuan nga OCD mund të detyrohet të lajë duart disa herë në ditë, shpesh në kohë të papërshtatshme, për të lehtësuar ankthet e tij. Frika mund të shkatërrojë gjithashtu rutinat. "Një fëmijë tipik që pickohet nga një bletë mund të përpiqet të shmangë bletët, por ende luan normalisht," thotë Carol Weitzman, M.D., profesore në Universitetin Yale. "Ne shqetësohemi kur frika e një fëmije nga bletët e mban brenda shtepise dhe e gjithë familja fillon të organizojë planet e saj rreth kësaj - duke anashkaluar udhëtimet në park ose në pishinë."

4. Mos interesimi për argëtim.

Fëmijët kanë pasione të ndryshme, por një fëmijë në depresion nuk emocionohet për asgjë. "Është e zakonshme të shohësh një paaftësi për të gjetur gëzim, edhe në gjërat që më parë dukeshin emocionuese," thotë Joan Luby, M.D., drejtore e programit të zhvillimit të hershëm emocional në Shkollën e Mjekësisë të Universitetit të Uashingtonit në St. Louis

5. Ndërgjegje me faj.

"Një fëmijë që është i prirur ndaj depresionit mund të ndihet absolutisht i tmerruar për shkeljet e vogla dhe ka nevojë për një sasi të pazakontë sigurie për t'u ndjerë më mirë," thotë Dr. Luby. Hulumtimet e fundit të trurit tregojnë se një zonë e trurit e quajtur insula e përparme është më e vogël se mesatarja tek fëmijët e prirur ndaj fajit, si dhe tek të rriturit me depresion, duke sugjeruar që ky tipar i karakterit mund të jetë një parashikues i fuqishëm i depresionit të mëvonshëm.

6. Zemërimi shpërthyes.

Tërbimet e përditshme me agresion, sjellje destruktive dhe shenja të tjera të intensitetit jonormal mund të jenë simptoma të DMDD, depresionit dhe shqetësimeve të tjera.

7. Mendimet e errëta.

Në hulumtimin e Dr. Luby mbi parashkollorët në depresion, ajo zbuloi se shumë vepruan tema morbide gjatë lojës imagjinare. Edhe aktet e vogla të vetëdëmtimit mund të jenë një pararojë.