

北京市绿色印刷工程
优秀少儿读物绿色印刷示范项目

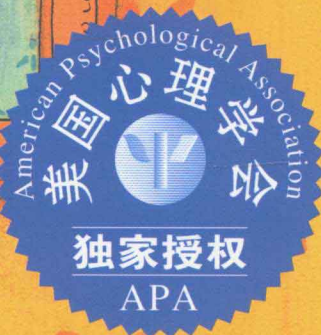
儿童情绪管理与性格培养绘本

别为父母的忧伤而烦恼

父母抑郁孩子怎么办

Why Are You So Sad

A Child's Book About Parental Depression



化学工业出版社

儿童情绪管理与性格培养绘本

别为父母的忧伤而烦恼

父母抑郁孩子怎么办

Why Are You So Sad

A Child's Book About Parental Depression

[美] 贝丝·安德鲁斯 (Beth Andrews) 著

[美] 妮可·王 (Nicole Wong) 绘

赵丹 译



化学工业出版社

· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

别为父母的忧伤而烦恼: 父母抑郁孩子怎么办 / [美] 安德鲁斯 (Andrews, B.) 著; [美] 王 (Wong, N.) 绘; 赵丹译. —北京: 化学工业出版社, 2014.2

(儿童情绪管理与性格培养绘本)

书名原文: Why Are You So Sad: A Child's Book About Parental Depression

ISBN 978-7-122-18820-5

I . ①别… II . ①安… ②王… ③赵… III . ①儿童文学—图画故事—美国—现代 IV . ① I712.85

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 255805 号

Copyright © 2003 by the Magination Press

This Work was originally published in English under the title of: *Why Are You So Sad: A Child's Book About Parental Depression* as a publication of the American Psychological Association in the United States of America. Copyright © 2003 by the American Psychological Association (APA). The Work has been translated and republished in the **Simplified Chinese** language by permission of the APA. This translation cannot be republished or reproduced by any third party in any form without express written permission of the APA. No part of this publication may be reproduced or distributed in any form or by any means, or stored in any database or retrieval system without prior permission of the APA.

本书中文简体字版由 American Psychological Association (APA) 授权化学工业出版社独家出版发行。
未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书的任何部分, 违者必究。

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2013-5342

责任编辑: 王 玮 肖志明

特约编辑: 李 征

责任校对: 战河红

装帧设计: 北京时代佳誉图文设计中心

出版发行: 化学工业出版社 (北京市东城区青年湖南街13号 邮政编码100011)

印 装: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

889mm × 1194mm 1/20 印张2 字数30千字 2014年2月北京第1版第1次印刷

购书咨询: 010-64518888 (传真: 010-64519686) 售后服务: 010-64518899

网 址: <http://www.cip.com.cn>

凡购买本书, 如有缺损质量问题, 本社销售中心负责调换。

定 价: 12.80 元

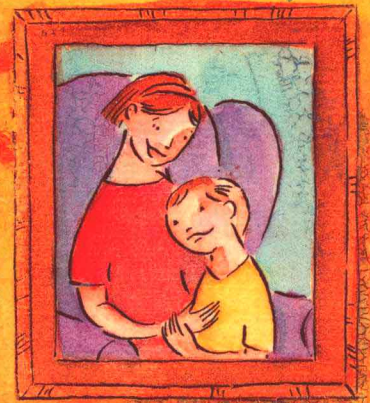
版权所有 违者必究

在我们的传统思想中，往往认为小孩子什么都不懂。但回忆自己的成长经历时，却发现我们其实有着很多不为大人所知的烦恼，也曾经渴望得到更多的支持。也许我们在无助中度过了很多岁月，但我们的孩子不应该如此。也许我们是稀里糊涂地长大的，也还长得不错，但我们的孩子应该更加享受成长的过程。我们的父母在他们所知所能的范围内已经尽了他们的努力，今天，轮到我们的时候，我们也需要去努力。

曾经的小孩子成为父母，尤其是成为从事出版工作的父母之后，首先想做的就是奉献出一套帮助孩子成长的书：让孩子更勇敢地面对恐惧、焦虑、害羞等成长中的困惑，让孩子更顺利地走过上幼儿园、上学、交友等所有人生中的第一次。

我们也了解任何一个不经意的细节可能给孩子的威胁，所以，我们磨去了书的尖角，采用亚光的封面……

但愿我们的孩子长大之后，回忆自己的童年，曾经的烦恼可以成为笑谈，因为身边有父母、有书相伴。



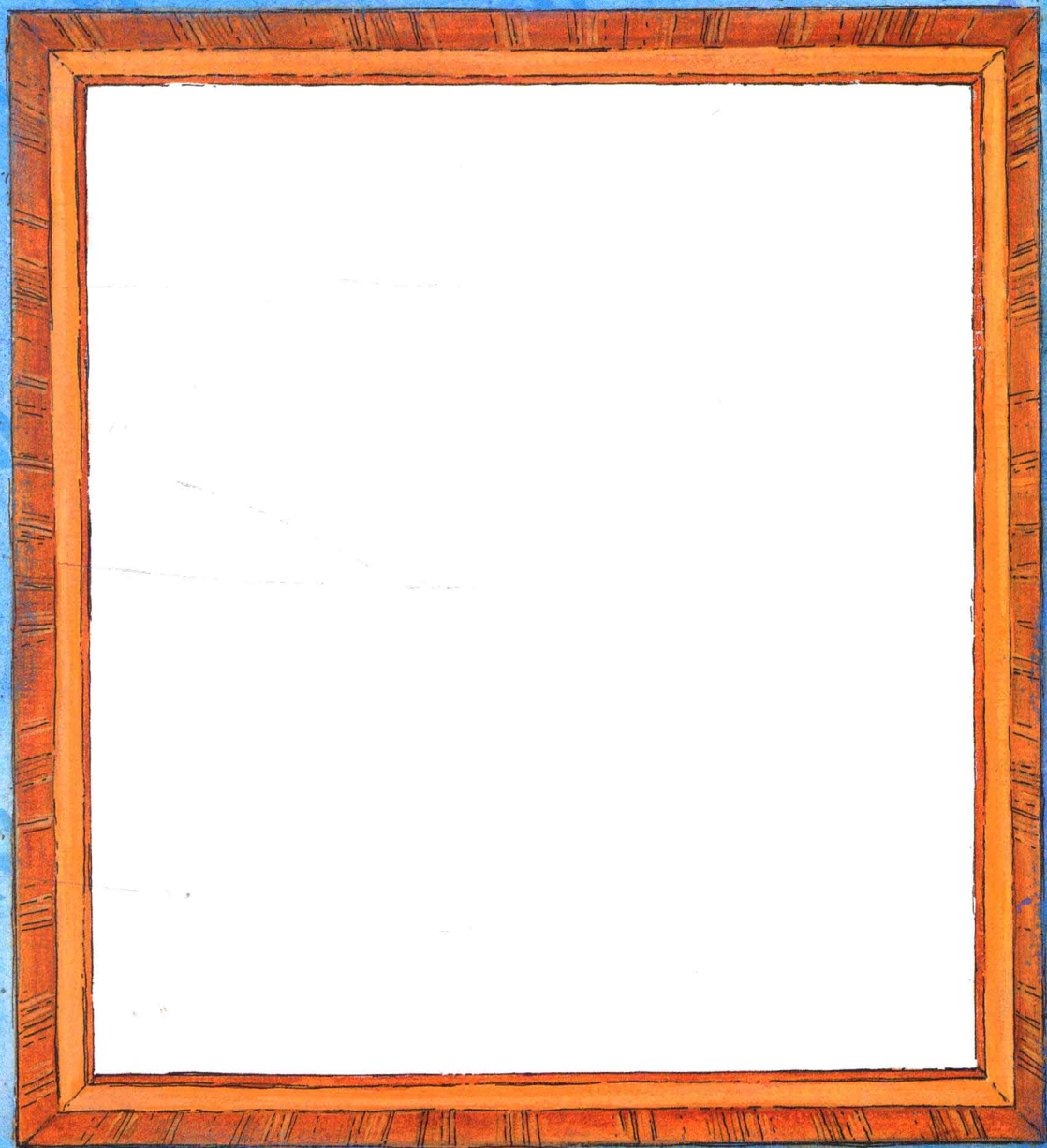


你可能正需要这本书，因为它讲述了一个特别的问题——
抑郁症，许多父母可能会遇到这样的问题。

抑郁是一种心理问题，你可以把它理解成不正常的情感或一种疾病。如果父母得了抑郁症，他们的心情会很糟糕。

他们并不是故意变成这样，他们的心情不由自主地就会变坏。就像你感冒时心情也不好，你很想出去玩，却只能待在床上，你也不是故意心情不好的。这种情况时有发生。





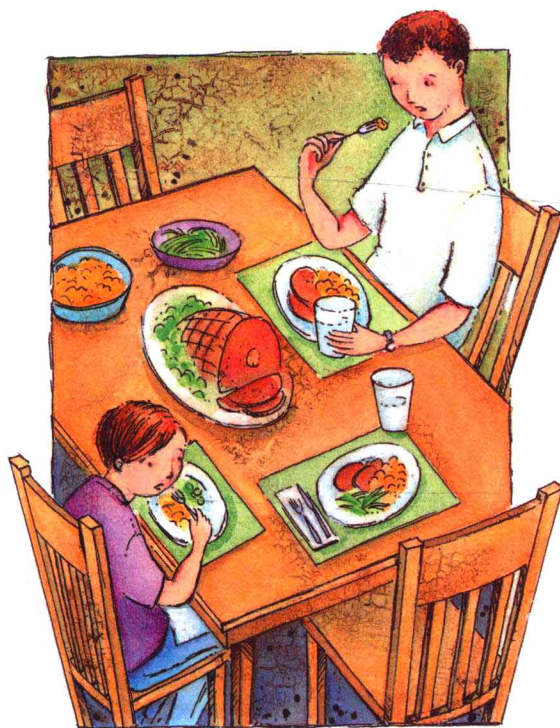
抑郁症不像感冒那样容易得，也不像感冒的症状那样明显。感冒时，你会打喷嚏、咳嗽、鼻塞。但是，如果大人得了抑郁症，即使他们内心非常难受，他们表面上看起来还是和往常一样。

如果你父母中有谁是抑郁的，你能在这里画出他的样子吗？



如果父母得了抑郁症，他们的表现会不同往常。他们无法入睡，或者一睡不起，甚至不能起来给你做饭或陪你玩。

他们可能会缺乏食欲，日渐消瘦。也可能吃得过多，日益肥胖。还有可能他们和往常一样。



他们可能会忘记重要的事情，
比如钥匙放在哪儿或者答应过带
你去公园。

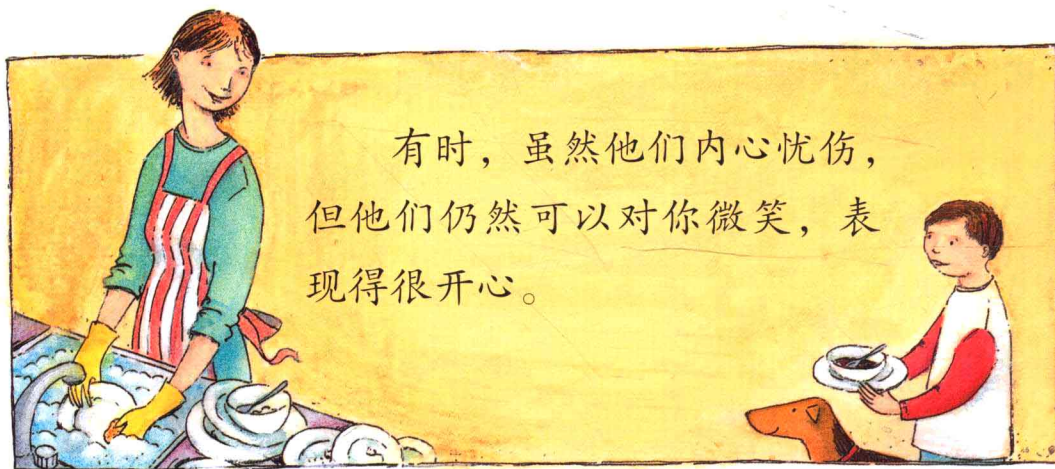


他们可能不会像以
前那样有精力陪你玩。

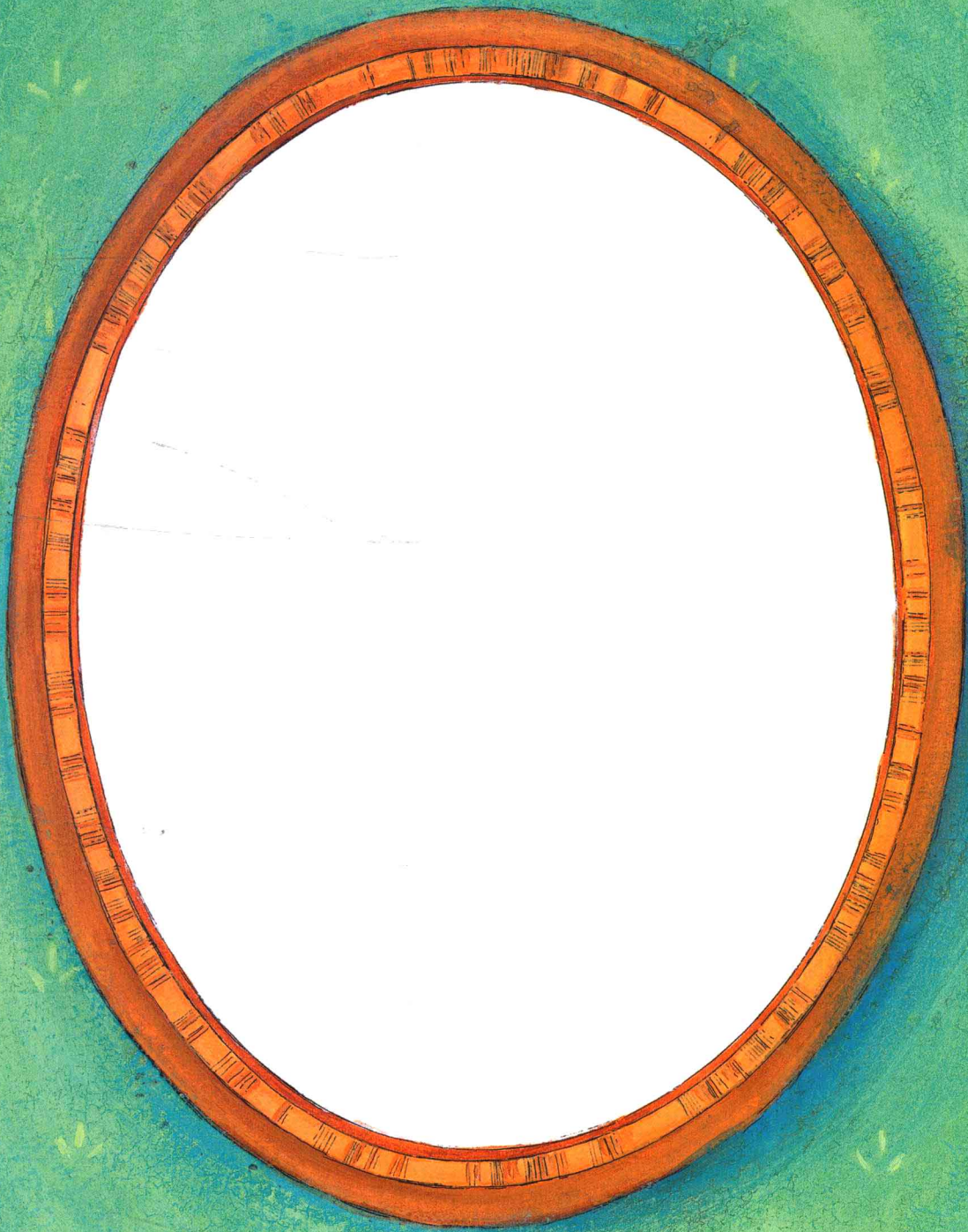


他们可能变得脾气暴躁，
总是对你大喊大叫。

他们可能会经常哭泣，
举止忧伤。



有时，虽然他们内心忧伤，
但他们仍然可以对你微笑，表
现得很开心。



你的父母抑郁时有什么表现呢？请你画出来。



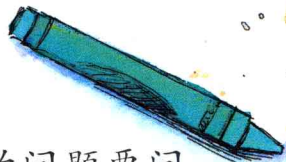
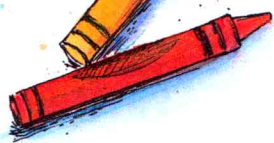
令人欣慰的是，有很多方法可以帮助抑郁的父母恢复健康。其中，和心理治疗师或心理咨询师谈谈是一个好办法，因为他们经过了特殊的学习，可以帮助你的父母解决问题并恢复健康。

有时，医生也可以为他们提供药物治疗，帮助他们恢复健康。





如果父母得了严重的抑郁症，他们可能需要在医院待上一段时间。在医院，他们可以得到充分的休息，接受药物治疗，并向医生咨询他们的问题。这些都能使父母病情好转，也就可以回家并恢复往日的笑容。



如果父母不得不住进医院，你可能会有很多重要的问题要问：

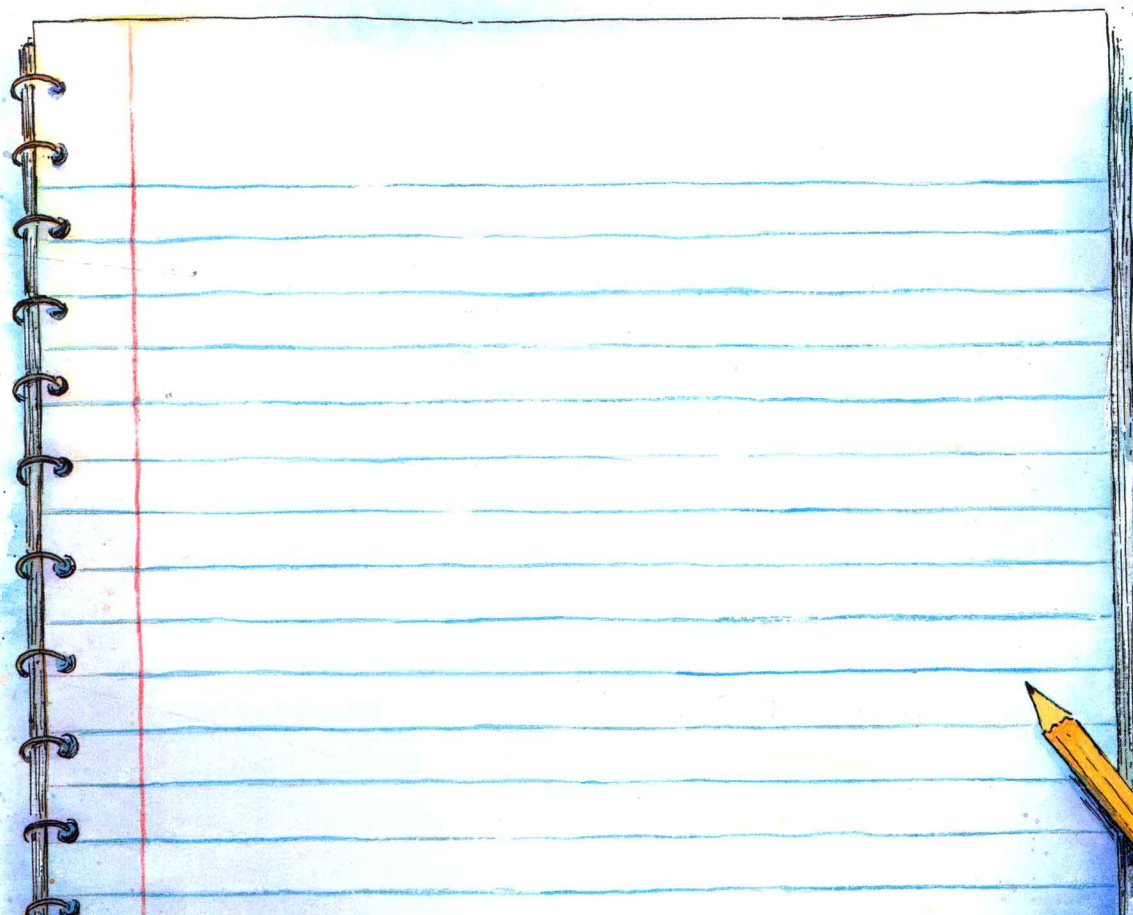
你住院期间谁来照顾我呢？（一定会有人照顾你的，当然，你可能只想知道那个人是谁。）

你什么时候回家呢？

我是住在自己家里还是别人家呢？（你可以去你的好朋友或亲戚家住。）

我能给你打电话吗？能去医院看望你吗？

你还有什么想问父母的问题吗？



如果父母得了抑郁症，他们的孩子也会表现出不同的情绪。

你有过这样的情绪吗？



生气



害怕



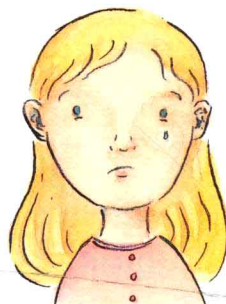
内疚



孤独



尴尬



伤心



焦虑



痛苦



烦躁