

תמיכה במצבים קריטיים



בריאות הנפש וילדים

סימנים שהילדים הקטנים שלכם זקוקים לתמיכה

ילדים קטנים יכולים להתמודד עם לחץ רב - החל מאתגרים יומיומיים ביצירת חברים או הימנעות מבריונות, ועד לנושאים משפחתיים כמו גירושים, מעבר דירה או לידת אח/ות. כמו מבוגרים, גם ילדים יכולים לחוות מצבים כמו דיכאון או חרדה. אבל גם אם הם מבינים שהם לא מרגישים טוב, הם אולי לא יודעים איך לבטא זאת.

אם אתם הורים או מטפלים, ודאו שאתם מקדישים לבריאות הנפש את אותה תשומת הלב שאתם מקדישים לבריאות הפיזית. רווחה נפשית לילדים כוללת:¹



- הערכה עצמית בריאה
- תחושה של שייכות
- מערכות יחסים עם אנשים שאכפת להם מהם
- לימוד מיומנויות חברתיות בריאות
- לדעת להתמודד עם מתח ואתגרים
- ללמוד כיצד לנווט רגשות שונים בדרכים בטוחות
- יכולת לתפקד היטב בבית, בבית הספר ובקהילה



יותר מרק ימים קשים: ילדים ובריאות הנפש

לכל ילדים יש ימים שבהם הם לא מרגישים מצוין ולא מתנהגים כמו שההורים או המטפלים שלהם היו רוצים. עם זאת, אם אנחנו רואים שהרגעים הקשים הללו מתרחשים לעתים קרובות יותר, זה יכול להיות סימן למצב בריאותי נפשי. בעוד שאבחון ידרוש נסיעה לרופא/ה, הנה סיכום מהיר של כמה דברים שצריך לבדוק.

מתח — ילדים בגיל הגן המתמודדים עם מתח רב עשויים להיצמד אליכם יותר. הם עשויים גם להתלונן על כאבי בטן או כאבי ראש, ולחלק מהילדים יהיה קשה להתאפק. ילדים בגיל בית-הספר היסודי עשויים לבכות בקלות, להיות עצבניים או כועסים, או להתפרץ.²

חרדה - לילדים רבים יש פחדים כשהם קטנים, כמו פחד מחדרי שינה חשוכים וממפלצות בארון שלהם. אם הם לא יתגברו על הפחדים שלהם, הם עלולים לקבל התקף חרדה. אם ילדיכם מפחדים מאוד מלהיות רחוקים מההורים או מודאגים מאוד מהעתיד, ממצבים חברתיים או ממשהו ספציפי, דברו עם הרופא/ה שלהם. סימנים לדאגה קיצונית יכולים לכלול בכינות, עייפות, כאבי בטן, עצבנות וכעס.³

דיכאון — כל הילדים מרגישים לפעמים עצובים. אבל אם הם מרגישים עצובים, חסרי תקווה או עצבניים לעתים קרובות, זה יכול להיות סימן לדיכאון. שימו לב אם ילדיכם מתקשים במתן תשומת לב; חווים שינויים באכילה, בשינה או ברמות האנרגיה; או שכבר לא נהנים מדברים כיפיים. ילדים מסוימים עשויים שלא להראות שהם עצובים אלא פשוט להתנהג בחוסר-מוטיבציה או לגרום לבעיות. אחרים עשויים להיסגר או להתבודד. דיכאון קיצוני עלול להוביל לפגיעה עצמית או למחשבות על התאבדות.³

הפרעת קשב, ריכוז והיפראקטיביות (ADHD) — רוב הילדים מתקשים להתרכז או להתנהג כראוי לפעמים. אבל ילדים עם הפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות לא מתגברים על תסמינים האלה עם התבגרותם. ילדים שחווים הפרעת קשב, ריכוז והיפראקטיביות עלולים לשכוח או לאבד דברים לעיתים קרובות, לדבר יותר מדי, להתקשות בעמידה בפיתויים, להתקשות במשחק בתורות או להסתדר עם אחרים, ולהתנועע בעצבנות או להתפתל הרבה.⁴

בקרב ילדים בגילאי 10-12:⁵

3.1%

חווים הפרעות קשב, ריכוז והיפראקטיביות (ADHD)

1.1%

חווים דיכאון

3.6%

חווים הפרעה חרדה



הראו שאכפת לכם: תמיכה בבריאות הנפשית

בין אם אתם חושבים שילדיכם חווים מצב בריאותי נפשי או שאתם פשוט רוצים לעזור להם לבנות בריאות נפשית, התחילו עם השלבים הבאים.

דברו איתם. שאלו את ילדיכם איך הם מרגישים, והיו שם כדי להקשיב. ודאו שהם יודעים שהם לא בצרות, והזכירו להם שאכפת לכם. למרות שיתכן שיהיה מפתה לנסות לתקן הכל, דעו שלפעמים התפקיד שלכם הוא רק להיות שם באותו הרגע. הפגינו חמלה. הקשיבו באמפתיה. אם אין לכם תשובה לשאלה שהם שואלים, היו כנים ונסו למצוא אותה.⁶

שימרו על עצמכם. לאחד מכל 14 ילדים יש הורה עם בריאות נפשית לקויה, וזה גורם לילדים לסבול גם מאתגרים נפשיים.⁷ אם אתם סובלים מהפרעה נפשית - או שאתם מרגישים מוצפים - קבלו תמיכה. אם אינכם בריאים או שאין לכם את התמיכה הדרושה לכם, הטיפול בילדים יכול להיות אפילו קשה יותר.⁸

העריכו מחדש את הלחץ. עמידה בציפיות של ההורים שלנו היא קשה, לא משנה מה גילנו. שאלו את עצמכם האם אתם מפעילים לחץ רב על ילדכם להצטיין בבית הספר או בפעילויות כמו ריקוד או ספורט. אם כן, הרפו מעט. כן, ציונים טובים חשובים. אבל הם לא שווים את בריאותם של הילדים. במהלך התפשטות וירוס הקורונה, כאשר ילדים רבים נאלצו להתמודד עם ביטול של בית הספר או למידה בבית, זה הפך להיות חשוב יותר מאי פעם.

פנו לעזרה מקצועית. אם אתם חושבים שילדכם חווה מצב בריאותי נפשי - או שאתם זקוקים לתמיכה כהורים - פנו לעזרה. תוכנית הסיוע לעובדים היא מקום מצוין להתחיל בו. אף פעם לא מוקדם מדי להתחיל לדבר.



הטיפול בילדים צעירים מלא ברגעים מהנים, והוא בהחלט כולל גם הרבה אתגרים.

עם התמיכה הנכונה, אתם יכולים לעזור לבנות את כישורי בריאות הנפש שלהם - וללמד אותם לבקש עזרה כשהם צריכים אותה.

אם אתם מרגישים שאתם או מישהו אחר נמצאים בסכנה מיידית ועלולים לפגוע בעצמם או באחרים, התקשרו מיד לשירותי החירום המקומיים שלכם.

תמיכה במצבים קריטיים כשאתם זקוקים לה

בקררו בכתובת optumeap.com/criticalsupportcenter לקבלת מידע ומשאבי תמיכה
נוספים במצבים קריטיים.



Optum

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html. נקרא לאחרונה ב-31 בינואר 2022.
2. World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. נקרא לאחרונה ב-31 בינואר 2022.
3. American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf. נקרא לאחרונה ב-31 בינואר 2022.
4. CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html. נבדק לאחרונה ב-22 במרץ, 2021. נקרא לאחרונה ב-31 בינואר 2022.
5. CDC. What is ADHD? cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html. נבדק לאחרונה ב-23 בספטמבר 2021. נקרא לאחרונה ב-31 בינואר 2022.
6. APA. Talking to kids when they need help. apa.org/topics/parenting/helping-kids. נקרא לאחרונה ב-31 בינואר 2022.
7. Wolicki SB, Bitsko RH, Cree RA, et al. Mental health of parents and primary caregivers by sex and associated child health indicators. doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7. 2021;2:125-139.
8. CDC. Mental health of children and parents — A strong connection. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html. נקרא לאחרונה ב-23 באפריל, 2021. נקרא ב-31 בינואר 2022.

אין להשתמש בתוכנית זו במקרי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום יש להתקשר למספר 100 או לגשת לחדר המיון הקרוב. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. יש ליצור קשר עם הרופא/ה מטפלת כדי לקבל מידע על נושאי בריאות, טיפול או תרופות ייעודיים. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שתוכנית זו ורכיביה לא יהיו זמינים בכל המדינות או עבור קבוצות בגדלים שונים והיא נתונה לשינויים. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.