

# Sostegno **essenziale**



## Salute mentale e bambini



### **Come capire se tuo figlio ha bisogno di aiuto**

I bambini possono essere sottoposti a molti stress, dalle sfide quotidiane, come fare nuove amicizie e affrontare il bullismo, ai problemi familiari, ad esempio un divorzio, un trasloco o la nascita di un fratellino. Come gli adulti, anche i bambini possono soffrire di disturbi quali depressione e ansia. Ma anche se si rendono conto di non sentirsi bene, potrebbero non sapere come esprimere il loro disagio.

Se sei un genitore o ti prendi cura di un bambino, dedica alla sua salute mentale le stesse attenzioni che dai alla sua salute fisica. Per i bambini, benessere mentale significa:<sup>1</sup>

- Avere una sana autostima
- Provare un senso di appartenenza
- Avere un buon rapporto con le persone che si prendono cura di loro
- Acquisire buone abilità sociali
- Saper affrontare lo stress e le sfide
- Imparare ad affrontare le varie emozioni in modo sicuro
- Essere funzionali a casa, a scuola e nella comunità



## Molto più di una brutta giornata: i bambini e i disturbi mentali

A tutti i bambini capitano giornate in cui non si sentono al meglio e non si comportano come vorrebbero i genitori o le persone che si prendono cura di loro. Tuttavia, se questi momenti sembrano troppo frequenti, potrebbero essere il segnale di un disturbo mentale. Anche se per avere una diagnosi è necessario andare dal medico, ecco un riepilogo di alcuni elementi a cui fare attenzione.

**Stress:** se si trovano a dover affrontare molto stress, i bambini in età prescolare manifestano un attaccamento eccessivo. Potrebbero anche lamentare mal di stomaco o mal di testa, e alcuni potrebbero iniziare ad avere “incidenti” in bagno. Può succedere che i bambini delle scuole elementari piangano facilmente, diventino irritabili o si arrabbino oppure abbiano scatti d'ira.<sup>2</sup>

**Ansia:** molti bambini da piccoli hanno paura di qualcosa, ad esempio del buio o dei mostri nell'armadio. Se con l'età non superano le loro paure, potrebbero soffrire di ansia. Se tuo figlio è molto spaventato all'idea di allontanarsi dai genitori o molto preoccupato riguardo al futuro, alle situazioni di interazione sociale o a qualcosa di specifico, parlane con il medico. Alcuni segni di estrema preoccupazione possono essere tristezza, stanchezza, mal di stomaco, irritabilità e rabbia.<sup>3</sup>

**Depressione:** tutti i bambini a volte si sentono tristi. Ma se si sentono spesso tristi, disperati o irritabili, può essere un segno di depressione. Osserva se tuo figlio ha difficoltà a rimanere concentrato, se ci sono cambiamenti riguardo al cibo, al sonno o alle energie oppure se non apprezza più le attività divertenti. Alcuni bambini potrebbero non mostrare tristezza, ma agiscono, invece, senza motivo o causano dei problemi. Altri potrebbero rinchiudersi in loro stessi. Una depressione estrema potrebbe portare all'autolesionismo o a pensieri suicidi.<sup>3</sup>

**Disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD):** la maggior parte dei bambini ha occasionalmente problemi a concentrarsi o si comporta male. Ma i bambini affetti da disturbo da deficit di attenzione e iperattività non superano questo problema. Ai bambini che soffrono di questo disturbo capita di dimenticare o perdere spesso degli oggetti, parlare troppo, avere problemi a resistere alle tentazioni, ad aspettare il loro turno o ad andare d'accordo con gli altri, agitarsi o contorcersi.<sup>4</sup>

### Tra i bambini di età compresa tra 10 e 14 anni: <sup>5</sup>

**Il 3,6%**

soffre di un disturbo d'ansia

**L'1,1%**

soffre di depressione

**Il 3,1%**

soffre di disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD)



## **Dimostra il tuo affetto: sostegno per la salute mentale**

Se pensi che tuo figlio soffra di un disturbo mentale o semplicemente vuoi favorire il suo benessere mentale, inizia da questi passaggi.

Parlagli. Chiedigli come si sente e ascolta. Rassicuralo dicendogli che non ha fatto niente di male e che gli vuoi bene. Anche se la tentazione di provare ad aggiustare tutto è forte, a volte l'unica cosa da fare è essere disponibile. Sii presente e dimostra compassione. Ascolta con empatia. Se non sai cosa rispondere a una domanda che ti pone, sii sincero e cerca di trovarla.<sup>6</sup>

Prenditi cura di te. Un bambino su 14 ha un genitore con problemi di natura mentale e ha, quindi, maggiori possibilità di sviluppare problemi di natura mentale.<sup>7</sup> Se soffri di un disturbo mentale o ti senti sopraffare dallo stress, chiedi aiuto. Se non sei in salute o non ricevi il sostegno di cui hai bisogno, può essere ancora più difficile prenderti cura dei bambini.<sup>8</sup>

Non metterlo sotto pressione. Essere all'altezza delle aspettative dei genitori può essere difficile, indipendentemente dall'età. Chiediti se stai mettendo tuo figlio troppo sotto pressione riguardo alla scuola o ad attività quali la danza o lo sport. In questo caso, rilassati. Sì, prendere bei voti è importante. Ma non quanto la salute del bambino. Durante la pandemia, in cui molti bambini hanno avuto a che fare con chiusure scolastiche o didattica a distanza, questo è risultato ancora più evidente.

Rivolgiti a uno specialista. Se pensi che tuo figlio soffra di un disturbo mentale o hai bisogno di sostegno come genitore, chiedi aiuto. L'Employee Assistance Program è un buon punto di partenza. Non è mai troppo presto per parlarne.



**Prendersi cura di bambini piccoli significa vivere tanti momenti divertenti, ma anche tanti momenti impegnativi.**

---

Con il giusto sostegno, puoi favorire la loro salute mentale e insegnare loro a chiedere aiuto quando ne hanno bisogno.

Se pensate che voi o qualcun altro siete in immediato pericolo di fare del male a voi stessi o agli altri, chiamate i servizi di emergenza locale.



### Sostegno essenziale in caso di bisogno

Visita [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) per ulteriori risorse e informazioni sul sostegno essenziale.



1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? [cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html](https://cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html). Ultima revisione: 23 settembre 2021. Accesso effettuato il 31 gennaio 2022.
2. World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). 17 novembre 2021. Accesso effettuato il 31 gennaio 2022.
3. American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. [apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf](https://apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf). Ottobre 2021. Accesso effettuato il 31 gennaio 2022.
4. CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. [cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html](https://cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html). Ultima revisione: 22 marzo 2021. Accesso effettuato il 31 gennaio 2022.
5. CDC. What is ADHD? [cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html](https://cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html). Ultima revisione: 23 settembre 2021. Accesso effettuato il 31 gennaio 2022.
6. APA. Talking to kids when they need help. [apa.org/topics/parenting/helping-kids](https://apa.org/topics/parenting/helping-kids). 9 aprile 2020. Accesso effettuato il 31 gennaio 2022.
7. Wolicki SB, Bitsko RH, Cree RA, et al. Mental health of parents and primary caregivers by sex and associated child health indicators. *Advers Resil Sci*. 2021;2:125-139.[doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7](https://doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7).
8. CDC. Mental health of children and parents — A strong connection. [cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html](https://cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html). Ultima revisione: 23 aprile 2021. Accesso effettuato il 31 gennaio 2022.

**Questo programma non deve essere utilizzato in caso di emergenza o di necessità di cure urgenti. In caso di emergenza, chiama i numeri di emergenza nazionali o recati al pronto soccorso più vicino.** Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista sanitario. Per necessità terapeutiche, cure o farmaci specifici, consulta il tuo medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non verranno fornite consulenze legali per questioni che potrebbero comportare azioni legali contro Optum, le sue consociate o qualsiasi entità che ha offerto direttamente o indirettamente questi servizi al destinatario (ad es. datore di lavoro o piano sanitario). Questo programma e le sue componenti potrebbero non essere disponibili in tutti gli stati o per gruppi di ogni dimensione, e sono soggetti a modifica. Potrebbero essere previsti esclusioni e limiti in termini di copertura.

Optum® è un marchio registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi titolari. Optum è un'azienda che applica la politica delle pari opportunità.