

# Sokongan **Kritikal**



## Kesihatan mental dan anak-anak



### **Tanda si kecil anda mungkin memerlukan sokongan**

Kanak-kanak kecil boleh menghadapi banyak tekanan — daripada cabaran setiap hari dengan berkawan atau mengelak pembuli, kepada topik keluarga seperti perceraian, perpindahan atau kelahiran adik-beradik. Seperti orang dewasa, kanak-kanak boleh mengalami keadaan seperti kemurungan atau kerisauan juga. Tetapi walaupun mereka sedar mereka tidak sihat, mereka mungkin tidak tahu bagaimana untuk menyatakannya.

Jika anda seorang ibu bapa atau penjaga, pastikan anda memberikan kesihatan mental perhatian yang sama seperti yang anda berikan kepada kesihatan fizikal. Bagi kanak-kanak, kesejahteraan mental termasuk:<sup>1</sup>

- Memiliki harga diri yang sihat
- Merasai perasaan kekitaan
- Mempunyai hubungan dengan orang yang prihatin terhadap mereka
- Mempelajari kemahiran sosial yang sihat
- Mengetahui cara mengatasi tekanan dan cabaran
- Mempelajari cara mengemudi pelbagai emosi dengan cara yang selamat
- Dapat beraksi dengan baik di rumah, di sekolah dan dalam komuniti



## Melangkaui hari-hari yang sukar: Keadaan kesihatan kanak-kanak dan mental

Setiap kanak-kanak mempunyai hari apabila mereka tidak berasa hebat dan tidak berkelakuan seperti yang ibu bapa atau penjaga mereka mahu. Walau bagaimanapun, jika detik-detik sukar itu kelihatan lebih kerap berlaku, ia boleh menjadi petanda keadaan kesihatan mental. Walaupun diagnosis sudah tentu memerlukan lawatan bertemu doktor, berikut adalah ringkasan ringkas beberapa perkara yang perlu dicari.

**Tekanan** — Apabila menghadapi pelbagai tekanan, kanak-kanak dalam usia prasekolah mungkin menjadi lebih bergantung pada orang lain. Mereka juga mungkin mengadu sakit perut atau sakit kepala, dan sesetengah kanak-kanak akan mula mengalami kemalangan di bilik mandi. Kanak-kanak sekolah rendah mungkin mudah menangis, menjadi mudah marah atau marah, atau mempunyai tingkah laku berang.<sup>2</sup>

**Kerisauan** — Ramai kanak-kanak berasa takut ketika mereka kecil, seperti bimbang tentang bilik tidur gelap dan raksasa di dalam almari. Jika mereka tidak mengatasi ketakutan mereka, mereka mungkin mempunyai gangguan kerisauan. Jika anak anda sangat takut untuk berjauhan dengan ibu bapa atau sangat bimbang tentang masa depan, situasi sosial atau perkara tertentu, berbincanglah dengan doktor mereka. Tanda-tanda kerisauan yang melampau boleh termasuk rasa sebak, letih, sakit perut, marah dan mudah marah.<sup>3</sup>

**Kemurungan** — Semua kanak-kanak ada kalanya berasa sedih. Tetapi jika mereka sering berasa sedih, putus asa atau mudah marah, ini mungkin tanda kemurungan. Beri perhatian sama ada anak anda menghadapi masalah untuk memberi perhatian; mengalami perubahan dalam makan, tidur atau tenaga; atau tidak lagi seronok dengan perkara yang menyeronokkan. Sesetengah kanak-kanak mungkin tidak menunjukkan bahawa mereka sedih sebaliknya bertindak tidak bermotivasi atau menimbulkan masalah. Orang lain mungkin menutup atau menarik diri. Kemurungan melampau boleh membawa kepada pemikiran ingin mencederakan diri atau bunuh diri.<sup>3</sup>

**ADHD** — Kebanyakan kanak-kanak ada kalanya mengalami masalah untuk fokus atau berkelakuan baik. Tetapi kanak-kanak yang mempunyai ADHD tidak berkembang daripada gejala tersebut. Kanak-kanak yang mengalami ADHD mungkin terlupa atau hilang banyak perkara, terlalu banyak bercakap, menghadapi masalah menepis godaan, menghadapi masalah untuk bergilir-gilir atau bergaul dengan orang lain, dan gelisah atau sangat malu.<sup>4</sup>

### Antara kanak-kanak berusia 10–14 tahun: <sup>5</sup>

**3.6%**

mengalami gangguan keresahan

**1.1%**

mengalami kemurungan

**3.1%**

mengalami gangguan hiperaktif/kurang tumpuan (ADHD)



## **Tunjukkan anda prihatin: Sokongan untuk kesihatan mental**

Sama ada anda fikir anak anda mungkin mengalami keadaan kesihatan mental atau anda hanya ingin membantu mereka membina kesihatan mental, mulakan dengan langkah-langkah ini.

Berbincanglah dengan mereka. Tanya anak anda tentang perasaan mereka, dan hadir untuk mendengar. Pastikan mereka tahu bahawa mereka tidak menghadapi masalah dan yakinkan mereka bahawa anda mengambil berat. Walaupun anda mungkin berasa bersemangat untuk cuba membetulkan segala-galanya, ketahuilah bahawa kadangkala peranan anda adalah untuk berada di sana pada masa ini. Hadirlah dengan belas kasihan. Mendengar dengan empati. Jika anda tidak mempunyai jawapan kepada soalan yang mereka ajukan, jujurilah dan cuba cari jawapan.<sup>6</sup>

Jaga diri sendiri. Seorang daripada 14 kanak-kanak memiliki ibu bapa yang mempunyai kesihatan mental yang lemah, dan itu menjadikan kanak-kanak itu juga lebih cenderung menghadapi cabaran kesihatan mental.<sup>7</sup> Jika anda mempunyai keadaan kesihatan mental — atau anda berasa tekanan berlebihan — dapatkan sokongan. Jika anda tidak sihat atau tiada sokongan yang diperlukan, lebih sukar untuk menjaga anak anda.<sup>8</sup>

Nilaikan semula tekanan. Menepati jangkaan ibu bapa kita mungkin sukar, tidak kira umur kita. Tanya diri anda jika anda memberi banyak tekanan kepada anak anda untuk membuat persembahan di sekolah atau aktiviti seperti tarian atau sukan. Kalau begitu, bersantai sedikit. Ya, gred yang baik adalah penting. Tetapi gred tidak bernilai kesihatan kanak-kanak. Semasa wabak, apabila ramai kanak-kanak terpaksa berhadapan dengan pembatalan sekolah atau sekolah di rumah, ia mungkin lebih penting berbanding sebelum ini.

Dapatkan bantuan profesional. Jika anda berpendapat anak anda mungkin menghadapi masalah kesihatan mental — atau anda memerlukan sokongan sebagai ibu bapa — hubungi bantuan. Program Bantuan Pekerja anda ialah tempat yang bagus untuk bermula. Tiada istilah terlalu awal untuk memulakan perbualan.



### **Menjaga anak-anak kecil penuh dengan detik-detik yang menyeronokkan, dan pastinya juga termasuk banyak detik yang mencabar.**

Dengan sokongan yang betul, anda boleh membantu membina kemahiran kesihatan mental mereka — dan mengajar mereka untuk meminta pertolongan apabila mereka memerlukannya.

Jika anda rasa anda atau orang lain berada dalam bahaya serta-merta untuk mencederakan diri mereka sendiri atau orang lain, hubungi perkhidmatan kecemasan tempatan anda dengan segera.



### Sokongan kritikal apabila anda memerlukannya

Lawati [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) untuk mendapatkan sumber dan maklumat sokongan kritikal tambahan.

## Optum

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). Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 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). November 17, 2021. Accessed January 31, 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). October 2021. Accessed January 31, 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). Last reviewed March 22, 2021. Accessed January 31, 2022.
5. CDC. What is ADHD? [cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html](https://cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html). Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.
6. APA. Talking to kids when they need help. [apa.org/topics/parenting/helping-kids](https://apa.org/topics/parenting/helping-kids). April 9, 2020. Accessed January 31, 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). Last reviewed April 23, 2021. Accessed January 31, 2022.

**Program ini tidak sepatutnya digunakan untuk keperluan kecemasan atau penjagaan segera. Semasa kecemasan, hubungi 999 atau pergi ke bilik kecemasan terdekat.** Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Rujuk dengan doktor anda untuk keperluan, rawatan atau ubat perawatan kesihatan tertentu. Oleh sebab terdapat potensi konflik kepentingan, perundingan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau syarikat bersekutunya, atau sebarang entiti yang mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan komponennya mungkin tidak tersedia di semua lokasi atau untuk semua saiz kumpulan dan tertakluk kepada perubahan. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® ialah tanda dagangan berdaftar Optum, Inc. di A.S. dan bidang kuasa lain. Semua jenama atau nama produk lain ialah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.