



Mental helse og barn



Tegn på at den lille kan trenge støtte

Små barn kan være under mye stress – fra hverdagslige utfordringer som å finne venner eller unngå mobbing til familieproblemer som skilsmisse, flytting eller fødsel av et søsken. Akkurat som voksne kan barn lide av tilstander som depresjon og angst. Men selv om de innser at de ikke har det bra, vet de kanskje ikke hvordan de skal uttrykke det.

Hvis du er forelder eller omsorgsperson, bør du sørge for at mental helse får samme oppmerksomhet som fysisk helse. For barn inkluderer mental helse:¹

- å ha en sunn selvfølelse
- å ha følelsen av å høre til
- å ha relasjoner til mennesker som bryr seg om dem
- å lære sunne sosiale ferdigheter
- å vite hvordan man håndterer stress og utfordringer
- å lære å håndtere ulike følelser på en trygg måte.
- å kunne fungere godt hjemme, på skolen og i samfunnet.



Utover de harde dagene: Barn og psykiske lidelser

Alle barn har dager da de ikke har det bra og ikke oppfører seg slik foreldrene eller foresatte vil at de skal. Hvis disse vanskelige øyeblikkene ser ut til å oppstå oftere og oftere, kan det imidlertid være et tegn på en psykisk lidelse. For å få en diagnose må du gå til legen, men her er en rask oversikt over noen ting du bør se etter.

Stress – når førskolebarn utsettes for mye stress, kan de bli mer klengete. De kan også klage over mage- og hodepine, og noen barn begynner til og med å få toalettproblemer. Barn i barneskolealder kan lett gråte, bli irritable eller sinte eller få utagerende atferd.²

Angst – mange barn er redde for noe når de er små, for eksempel bekymrer de seg for mørke soverom og monstre i skapet. Hvis de ikke vokser frykten av seg, kan de ha en angstlidelse. Hvis barnet ditt er veldig redd for å være borte fra foreldrene eller veldig bekymret for fremtiden, sosiale situasjoner eller noe spesifikt, snakk med legen. Tegn på ekstrem angst kan inkludere tårer, tretthet, magesmerter, irritabilitet og sinne.³

Depresjon – alle barn er triste noen ganger. Men hvis de ofte føler seg triste, håpløse eller irritable, kan det være et tegn på depresjon. Vær oppmerksom hvis barnet ditt har problemer med å følge med, hvis det har endringer i spising, søvn eller energi, eller hvis de ikke lenger liker morsomme ting. Noen barn viser kanskje ikke at de er triste, men virker umotivert eller skaper problemer. Andre kan stenge ned eller trekke seg tilbake. Ekstrem depresjon kan føre til selvskadende atferd eller selvmordstanker.³

ADHD – de fleste barn har problemer med å fokusere eller oppføre seg til tider. Men barn med ADHD vokser ikke ut av disse symptomene. Barn med ADHD kan glemme eller miste ting ofte, snakke for mye, ha problemer med å motstå fristelser, ha problemer med å vente på tur eller komme overens med andre, og vri seg og sprelle mye⁴

Blant barn mellom 10 og 14 år: ⁵

3,6 %

opplever
angstlidelse

1,1 %

opplever depresjon

3,1 %

lider av ADHD
(attention deficit
hyperactivity disorder).



Vis at du bryr deg: støtte til mental helse

Enten du tror at barnet ditt lider av psykiske lidelser eller du bare ønsker å hjelpe barnet ditt med å bygge mentalt velvære, kan du begynne med disse trinnene.

Snakk med dem. Spør barnet hvordan han har det, og lytt.

Sørg for at de skjønner at de ikke er i vansker, og forsikre dem om at du bryr deg om dem. Selv om det kan være fristende å prøve å ordne alt, må du skjønne at noen ganger er rollen din å bare være der i øyeblikket. Vær tilstede og vis medfølelse. Lytt med empati. Hvis du ikke har svar på et spørsmål de stiller, vær ærlig og prøv å finne et svar.⁶

Ta vare på deg selv. Ett av 14 barn har en forelder med dårlig psykisk helse, og dette gir barnet større risiko for også å ha psykiske problemer.⁷ Hvis du har en psykisk lidelse – eller hvis du føler deg overveldet av stress – bør du søke støtte. Hvis du ikke er frisk eller ikke har den støtten du trenger, kan det være enda vanskeligere å ta vare på barna dine.⁸

Vurder presset ditt på nytt. Det kan være vanskelig å leve opp til foreldrenes forventninger, uansett alder. Spør deg selv om du legger mye press på barnet ditt til å prestere på skolen eller i aktiviteter som dans eller sport. I så fall, slapp av litt. Ja, det er viktig med gode karakterer. Imidlertid er de ikke verdt et barns helse. Under pandemien, når mange barn har måttet avbryte skolen eller delta på hjemmeundervisning, kan det være viktigere enn noen gang.

Få profesjonell hjelp. Hvis du tror barnet ditt lider av psykiske lidelser – eller du trenger støtte som forelder – kan du søke hjelp. Assistanseprogrammet for ansatte er et flott sted å starte. Det er aldri for tidlig å starte samtalen.



Å ta vare på små barn er fullt av morsomme øyeblikk, men det er også mange utfordringer.

Med riktig støtte kan du hjelpe dem å bygge opp sine mentale helseferdigheter – og lære dem å be om hjelp når de trenger det.

Hvis du føler at du eller noen andre er i umiddelbar fare for å skade deg selv eller andre, ring dine lokale nødretter umiddelbart.



Kritisk støtte når du trenger det

For flere kritiske støtteressurser og informasjon, se optumeap.com/criticalsupportcenter.



1. Centers for Disease Control and Prevention (Folkehelseinstituttet) What is children's mental health? 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. November 17, 2021. Accessed January 31, 2022.
3. American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. 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. Last reviewed March 22, 2021. Accessed January 31, 2022.
5. CDC. What is ADHD? 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. 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.
8. CDC. Mental health of children and parents — A strong connection. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html. Last reviewed April 23, 2021. Accessed January 31, 2022.

Dette programmet skal ikke brukes til akutt hjelp eller akutte behov. I en nødssituasjon, ring nødtelefon eller dra til nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for legehjelp eller profesjonell behandling. Rådfør deg med legen din om spesifikke helsebehov, behandling eller medisiner. På grunn av muligheten for interessekonflikter, vil ikke juridisk rådgivning bli gitt i saker som kan involvere rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte gjennom (f.eks. arbeidsgiver eller helseforsikring). Dette programmet og dets komponenter er kanskje ikke tilgjengelig i alle stater eller for alle gruppestørrelser og kan endres. Unntak i dekning og begrensninger kan gjelde.

Optum® er et registrert varemerke for Optum, Inc. i USA og andre jurisdiksjoner. Alle andre merke- eller produktnavn er varemerker eller registrerte varemerker eller tilhører sine respektive eiere. Optum er en arbeidsgiver som engasjerer seg for like muligheter.