

# Wsparcie **w kryzysie**



## Zdrowie psychiczne dzieci



### **Oznaki, że Twój maluch może potrzebować wsparcia**

Małe dzieci mogą doświadczać ogromnego stresu — od codziennych wyzwań związanych z nawiązywaniem przyjaźni lub unikaniem przemocy w szkole, po sprawy rodzinne, takie jak rozwód, przeprowadzka czy narodziny rodzeństwa. Podobnie jak dorośli, dzieci również mogą doświadczać takich stanów, jak depresja lub lęk. Ale nawet jeśli zdają sobie sprawę, że nie czują się dobrze, mogą nie wiedzieć, jak to wyrazić.

Jeśli jesteś rodzicem lub opiekunem, upewnij się, że poświęcasz zdrowiu psychicznemu taką samą uwagę, jak zdrowiu fizycznemu. W przypadku dzieci dobre samopoczucie psychiczne obejmuje:<sup>1</sup>

- zdrową samoocenę;
- poczucie przynależności;
- utrzymywanie relacji z ludźmi, którym na nich zależy;
- naukę zdrowych umiejętności społecznych;
- wiedzę, jak radzić sobie ze stresem i wyzwaniami;
- naukę bezpiecznego radzenia sobie z różnymi emocjami;
- umiejętność dobrego funkcjonowania w domu, w szkole i w społeczności.



## Nie tylko ciężkie dni: dzieci i schorzenia psychiczne

Każde dziecko ma dni, w które nie czuje się dobrze i nie zachowuje się tak, jak życzyliby sobie jego rodzice lub opiekunowie. Jeśli jednak wydaje się, że te trudne chwile zdarzają się częściej, może to być oznaką schorzenia psychicznego. Chociaż diagnoza z pewnością wymaga wizyty u lekarza, oto krótkie podsumowanie niektórych aspektów, na które należy zwrócić uwagę.

**Stres** — w obliczu dużego stresu dzieci w wieku przedszkolnym mogą stać się bardziej uzależnione emocjonalnie. Mogą również narzekać na bóle brzucha lub głowy, a niektóre dzieci mogą nawet się moczyć. Dzieci w wieku szkoły podstawowej mogą łatwo płakać, być drażliwe, złościć się lub reagować wybuchowo<sup>2</sup>.

**Niepokój** — wiele dzieci doświadcza strachu, gdy są małe, na przykład martwią je ciemne sypialnie i potwory w szafie. Jeśli nie wyrosną ze swoich lęków, mogą cierpieć na stany lękowe. Jeśli Twoje dziecko bardzo boi się przebywania z dala od rodziców lub bardzo martwi się o przyszłość, sytuacje społeczne lub konkretną rzecz, porozmawiaj z lekarzem. Oznaki nadmiernego zamartwiania się mogą obejmować płaczliwość, zmęczenie, bóle brzucha, drażliwość i złość.<sup>3</sup>

**Depresja** — wszystkie dzieci czasami czują się smutne. Ale jeśli często czują się smutne, mają poczucie beznadziejności lub stają się rozdrażnione, może to być oznaką depresji. Zwróć uwagę, czy Twoje dziecko ma problemy ze skupieniem uwagi. Czy zauważasz zmiany apetytu, rytmu snu lub poziomu energii? Brak zainteresowania rzeczami, które wcześniej sprawiały mu przyjemność? Niektóre dzieci mogą nie okazywać, że są smutne, ale zamiast tego tracą motywację lub wpadają w kłopoty. Inne mogą się zamknąć lub wycofać. Skrajna depresja może prowadzić do samookaleczeń lub myśli samobójczych<sup>3</sup>.

**ADHD** — większość dzieci ma czasami problemy z koncentracją lub zachowaniem. Ale dzieci z ADHD nie wyrastają z tych objawów. Dzieci cierpiące na ADHD mogą często zapominać lub gubić rzeczy, mówić za dużo, mieć problemy z opieraniem się pokusom, mieć problemy z dzieleniem się lub dogadywaniem się z innymi i dużo się wiercić<sup>4</sup>.

### Wśród dzieci w wieku 10–14: <sup>5</sup>

**3,6%**

doświadcza zaburzeń lękowych

**1,1%**

doświadcza depresji

**3,1%**

doświadcza zespołu nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (ADHD)



## Okaz troskę: wsparcie dla zdrowia psychicznego

Niezależnie od tego, czy uważasz, że Twoje dziecko może mieć problemy ze zdrowiem psychicznym, czy po prostu chcesz pomóc mu w budowaniu dobrego samopoczucia psychicznego, zacznij od tych kroków.

Porozmawiaj. Zapytaj dziecko, jak się czuje i słuchaj. Upewnij się, że wie, że nie zrobiło nic złego i zapewnij je, że Ci na nim zależy. Chociaż możesz chcieć wszystko naprawić, wiedz, że czasami Twoją rolą jest po prostu obecność. Zachowaj pełną obecność. Słuchaj z empatią. Jeśli nie masz odpowiedzi na pytanie, zachowaj szczerość i spróbuj ją znaleźć<sup>6</sup>.

Dbaj o siebie. Jedno na 14 dzieci ma rodzica o słabym zdrowiu psychicznym, co sprawia, że dziecko również ma problemy ze zdrowiem psychicznym<sup>7</sup>. Jeśli masz problemy ze zdrowiem psychicznym — lub czujesz przytłoczenie stresem — uzyskaj wsparcie. Jeśli nie czujesz się najlepiej lub nie masz potrzebnego wsparcia, opieka nad dziećmi może być jeszcze trudniejsza<sup>8</sup>.

Przyjrzyj się stresom, jakich doświadcza dziecko. Sprostanie oczekiwaniom rodziców może być trudne, bez względu na wiek. Zadaj sobie pytanie, czy wywierasz na dziecko dużą presję, aby osiągało sukcesy w szkole lub na dodatkowych zajęciach, takich jak taniec lub sport. Jeśli tak, odpuść trochę. Tak, dobre oceny są ważne. Ale nie są warte zdrowia dziecka. Podczas pandemii, kiedy wiele dzieci musiało radzić sobie z zamknięciem szkoły lub nauką w domu, może to być ważniejsze niż kiedykolwiek.

Uzyskaj profesjonalną pomoc. Jeśli uważasz, że Twoje dziecko może mieć problemy ze zdrowiem psychicznym — lub potrzebujesz wsparcia jako rodzic — zwróć się o pomoc. Twój Program Wsparcia dla Pracowników to dobry początek. Nigdy nie jest za wcześnie na rozpoczęcie rozmowy.



**Opieka nad małymi dziećmi jest pełna zabawnych chwil, ale z pewnością zawiera również wiele trudnych.**

---

Przy odpowiednim wsparciu możesz pomóc w budowaniu ich umiejętności w zakresie zdrowia psychicznego — i nauczyć proszenia o pomoc, kiedy jej potrzebują.

Jeśli podejrzewasz, że istnieje bezpośrednie zagrożenie dla Ciebie lub innych, skontaktuj się z lokalnymi służbami ratunkowymi.



### Wsparcie w sytuacjach kryzysowych, gdy jest potrzebne

Dodatkowe wsparcie i informacje przydatne w sytuacjach kryzysowych można znaleźć pod adresem [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter).

## Optum

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? [cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html](https://cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html). Ostatnia aktualizacja 23 września 2021 r. Dostęp: 31 stycznia 2022 r.
- 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 listopada 2021 r. Dostęp: 31 stycznia 2022 r.
- 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). Październik 2021 r. Dostęp: 31 stycznia 2022 r.
- 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). Ostatnia aktualizacja 22 marca 2021 r. Dostęp: 31 stycznia 2022 r.
- CDC. What is ADHD? [cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html](https://cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html). Ostatnia aktualizacja 23 września 2021 r. Dostęp: 31 stycznia 2022 r.
- APA. Talking to kids when they need help. [apa.org/topics/parenting/helping-kids](https://apa.org/topics/parenting/helping-kids). 9 kwietnia 2020 r. Dostęp: 31 stycznia 2022 r.
- 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).
- 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). Ostatnia aktualizacja 23 kwietnia 2021 r. Dostęp: 31 stycznia 2022 r.

**Z programu nie należy korzystać w sytuacji zagrożenia życia ani w celu uzyskania pilnej opieki medycznej. W nagłych przypadkach należy dzwonić pod numer 112 lub udać się do najbliższego szpitalnego oddziału ratunkowego (SOR).** Ten program nie ma na celu zastąpienia opieki lekarskiej ani porady specjalisty. W sprawie opieki zdrowotnej, leczenia lub leków należy się skonsultować z lekarzem. Ze względu na możliwość konfliktu interesów nie udzielamy porad prawnych związanych z sytuacjami, które mogą prowadzić do wystąpienia na drogę sądową przeciwko firmie Optum albo jej spółkom zależnym, lub innym podmiotom, od których rozmówca bezpośrednio albo pośrednio uzyskuje te usługi (np. pracodawcy albo planowi medycznemu). Ten program i jego elementy mogą nie być dostępne w niektórych obszarach administracyjnych lub dla niektórych grup ze względu na ich wielkość i mogą ulec zmianie. Mogą obowiązywać wyłączenia i ograniczenia świadczeń.

Optum® jest zarejestrowanym znakiem towarowym firmy Optum, Inc. w Stanach Zjednoczonych i w innych jurysdykcjach. Wszystkie inne marki lub nazwy produktów są znakami towarowymi albo znakami zastrzeżonymi należącymi do odpowiednich właścicieli. Firma Optum realizuje politykę równych szans w zatrudnieniu.