



Mental hälsa och barn



Tecken på att ditt barn kan behöva stöd

Små barn kan utsättas för mycket stress – från vardagliga utmaningar som att få vänner eller att undvika mobbare, till familjefrågor som skilsmässa, flytt eller ett syskons födelse. Liksom vuxna kan barn också uppleva tillstånd som depression eller ångest. Men även om de inser att de inte mår bra, kanske de inte vet hur de ska uttrycka det.

Om du är förälder eller vårdgivare, se till att du ger mental hälsa samma uppmärksamhet som du ger fysisk hälsa. För barn inkluderar psykiskt välbefinnande:¹

- Att ha en sund självkänsla
- Känna en känsla av tillhörighet
- Att ha relationer med människor som bryr sig om dem
- Att lära sig hälsosamma sociala färdigheter
- Att veta hur man hanterar stress och utmaningar
- Att lära sig att navigera i olika känslor på säkra sätt
- Att kunna fungera väl hemma, i skolan och i samhället



Bortom tuffa dagar: Barn och psykiska tillstånd

Varje barn har dagar då de inte mår bra och inte betar sig som deras föräldrar eller vårdgivare skulle vilja. Om de tuffa stunderna verkar hända oftare, kan det dock vara ett tecken på ett psykiskt tillstånd. Även om en diagnos verkligen skulle kräva ett besök hos läkaren finns här en snabb sammanfattning av några saker att leta efter.

Stress - När barn i förskoleåldern står inför mycket stress kan de bli mer klängiga. De kan också klaga på mag- eller huvudvärk, och vissa barn kommer till och med att börja råka ut för olyckor i byxorna. Barn i grundskoleåldern kan lätt gråta, bli irriterade eller arga eller få beteendebrott.²

Ångest - Många barn har rädslor när de är små, som att oroa sig för mörka sovrum och monster i sin garderob. Om de inte växer ifrån sina rädslor kan de utveckla ett ångestsyndrom. Om ditt barn är väldigt rädd för att vara borta från föräldrar eller mycket orolig för framtiden, sociala situationer eller en specifik sak, prata med barnets läkare. Tecken på extrem oro kan vara gråtmildhet, trötthet, magont, irritabilitet och ilska.³

Depression - Alla barn känner sig ledsna ibland. Men om de ofta känner sig ledsna, hopplösa eller irriterade kan det vara ett tecken på depression. Var uppmärksam på om ditt barn har svårt att koncentrera sig, om det har förändringar i fråga om ätande, sömn eller energi; eller om det inte längre tycker om roliga saker. Vissa barn kanske inte visar att de är ledsna utan istället agerar omotiverat eller orsakar problem. Andra kan stänga av eller dra sig undan. Extrem depression kan leda till självskada eller självmordstankar.³

ADHD — De flesta barn har problem med att fokusera eller bete sig ibland. Men barn med ADHD växer inte ur dessa symtom. Barn som har ADHD kan ofta glömma eller tappa bort saker, prata för mycket, ha svårt att motstå frestelser, ha svårt att turas om eller komma överens med andra och oroa sig eller vrida sig mycket⁴

Bland barn i åldrarna 10–14:⁵

3,6"%

upplever
ångestsyndrom

1,1"%

upplever depression

3,1"%

upplever uppmärksamhetsstörning
med hyperaktivitet
(ADHD)



Visa att du bryr dig: Stöd till psykisk hälsa

Oavsett om du tror att ditt barn kan ha ett psykiskt tillstånd eller om du bara vill hjälpa dem att bygga upp mentalt välmående, börja med dessa steg.

Prata med dem. Fråga ditt barn hur de mår och var där för att lyssna. Se till att de vet att de inte är i knipa, och försäkra dem att du bryr dig. Även om det kan vara frestande att försöka fixa allt, tänk på att ibland är din roll bara att finnas där i stunden. Var närvarande med medkänsla. Lyssna med empati. Om du inte har ett svar på en fråga de ställer, var ärlig och försök hitta ett svar.⁶

Ta hand om dig själv. Ett av 14 barn har en förälder med dålig psykisk hälsa, och det gör att barnet löper större risk att också få psykiska problem.⁷ Om du har ett psykiskt tillstånd – eller om du känner dig överväldigad av stress – bör du söka stöd. Om du inte är frisk eller inte får det stöd du behöver, kan det vara ännu svårare att ta hand om dina barn.⁸

Omvärdera trycket. Att leva upp till våra föräldrars förväntningar kan vara svårt, oavsett vår ålder. Fråga dig själv om du sätter stor press på ditt barn att prestera i skolan eller i aktiviteter som dans eller sport. Om så är fallet, slappna av lite. Ja, bra betyg är viktigt. Men de är inte värda ett barns hälsa. Under pandemin, när många barn har varit tvungna att hantera inställda skolor eller hemundervisning, kan det vara viktigare än någonsin.

Få professionell hjälp. Om du tror att ditt barn kan ha problem med psykisk ohälsa – eller om du behöver stöd som förälder – ska du söka hjälp. Ditt Employee Assistance Program är ett bra ställe att börja. Det är aldrig för tidigt att börja samtalet.



Att ta hand om små barn är fullt av roliga stunder, och det innehåller också många utmanande stunder.

Med rätt stöd kan du hjälpa till att bygga upp deras mentala hälsa – och lära dem att be om hjälp när de behöver det.

Om du känner att du eller någon annan är i omedelbar fara att skada sig själv eller andra, ring din lokala räddningstjänst omedelbart.



Kritiskt stöd när du behöver det

Besök optumeap.com/criticalsupportcenter för ytterligare viktiga supportresurser och information.



1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC) Vad är barns psykiska hälsa? cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html. Senast granskad 23 september 2021. Öppnad 31 januari 2022.
2. World Health Organization (Världshälsoorganisationen). Ungdoms psykiska hälsa. who.int/news-room/factsheets/detail/adolescent-mental-health. 17 november 2021. Öppnad 31 januari 2022.
3. American Psychological Association (APA). Studenter som upplever stress. apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf. Oktober 2021. Öppnad 31 januari 2022.
4. CDC. Ångest och depression hos barn: Få fakta. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html. Senast granskad 22 mars 2021. Öppnad 31 januari 2022.
5. CDC. Vad är ADHD? cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html. Senast granskad 23 september 2021. Öppnad 31 januari 2022.
6. APA. Att prata med barn när de behöver hjälp. apa.org/topics/parenting/helping-kids. 9 april 2020. Öppnad 31 januari 2022.
7. Wolicki SB, Bitsko RH, Cree RA, et al. Psykisk hälsa hos föräldrar och primära vårdgivare efter kön och tillhörande indikatorer för barns hälsa. *Advers Resil Sci.* 2021;2:125-139.doi.org/10.1007/s42844-021-00037-7.
8. CDC. Barns och föräldrars psykiska hälsa — En stark koppling. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html. Senast granskad 23 april 2021. Öppnad 31 januari 2022.

Detta program ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ring 911 eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program är ingen ersättning för läkarvård eller vård från annan vårdgivare. Rådgör med din läkare vad gäller specifika vårdbehov, behandling eller medicinering. På grund av risken för intressekonflikt tillhandahålls inte juridisk rådgivning i frågor som kan medföra rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag eller mot något organ varifrån den person som ringer upp direkt eller indirekt använder sig av de här tjänsterna (exempelvis arbetsgivaren eller sjukförsäkringen). Det här programmet och dess komponenter kanske inte är tillgängliga i alla länder eller för alla gruppstorlekar och kan komma att ändras. Undantag och begränsningar i vad som ersätts kan förekomma.

Optum® är ett registrerat varumärke som tillhör Optum, Inc. i USA och andra jurisdiktioner. Alla andra varumärken eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.