

ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤต



สุขภาพจิตและเด็ก



สัญญาณเตือนว่าลูกน้อยของคุณอาจต้องการความช่วยเหลือ

เด็กเล็กอาจเผชิญกับความเครียดมากมาย ไม่ว่าจะเป็นความท้าทายต่าง ๆ ในแต่ละวัน เช่น การเข้ากับเพื่อนหรือการเลี้ยงที่จะถูกรังแก ไปจนถึงเรื่องในครอบครัวเช่น การหย่าร้าง การย้ายที่อยู่ หรือการมีน้องใหม่ เช่นเดียวกับผู้ใหญ่ เด็ก ๆ อาจพบกับสภาพต่าง ๆ ได้อย่างเช่น การซึมเศร้าหรือความวิตกกังวล ถึงแม้พวกเขาจะรู้ว่าตัวเองรู้สึกไม่ดี แต่ไม่รู้ว่าจะแสดงความรู้สึกนั้นออกมาอย่างไร

หากคุณเป็นพ่อแม่หรือผู้ปกครอง อย่าลืมใส่ใจกับสุขภาพจิตของเด็กเหมือนกับที่ใส่ใจกับสุขภาพร่างกาย สำหรับเด็กแล้ว การมีสุขภาพจิตที่ดี ได้แก่:¹

- การเห็นคุณค่าในตัวเอง
- การรู้สึกว่าตัวเองเป็นส่วนหนึ่งของกลุ่ม
- การมีความสัมพันธ์กับคนที่เป็นห่วงใยพวกเขา
- การเรียนรู้ทักษะที่ดีในการเข้าสังคม
- การรู้วิธีจัดการความเครียดและสิ่งท้าทายต่าง ๆ
- การเรียนรู้วิธีจัดการกับอารมณ์ต่าง ๆ ด้วยวิธีที่ปลอดภัย
- ความสามารถทำหน้าที่ได้ดีที่บ้าน ที่โรงเรียน และในชุมชน



นอกเหนือจากวันที่เลวร้าย : เด็กและความผิดปกติด้านสุขภาพจิต

เด็กทุกคนมีวันที่รู้สึกไม่ดี และไม่ทำสิ่งที่พ่อแม่หรือผู้ปกครองอยากให้เรา แต่ถ้าเกิดเหตุการณ์แบบนั้นบ่อย ๆ อาจเป็นสัญญาณเตือนถึงความผิดปกติด้านสุขภาพจิตของเด็กก็เป็นได้ แม้ว่าการวินิจฉัยต้องทำโดยการไปพบแพทย์ แต่นี่คือสรุปย่อของบางสิ่งที่ควรทราบ

ความเครียด — เมื่อเผชิญกับความเครียดมาก ๆ เด็กวัยก่อนเข้าเรียนอาจเกาะติดมากกว่าปกติ และยังสามารถบ่นว่าปวดท้องหรือปวดหัว บางคนอาจถึงกับเกิดอุบัติเหตุในห้องน้ำ เด็กวัยประถมอาจเอะอะก็ร้องไห้ หงุดหงิดหรือโมโห หรือแสดงพฤติกรรมรุนแรง²

ความวิตกกังวล — เมื่อตอนเล็ก ๆ เด็กหลายคนอาจกลัวบางสิ่งบางอย่าง เช่น รู้สึกกลัวเมื่อเปิดไฟในห้องนอนตอนกลางคืน หรือกลัวว่าจะมีสัตว์ประหลาดซ่อนอยู่ในตู้เสื้อผ้า แต่ถ้าเมื่อโตขึ้น เด็กยังไม่หายกลัวสิ่งเหล่านี้ แสดงว่าพวกเขาอาจเป็นโรควิตกกังวล ถ้าลูกของคุณรู้สึกกลัวมากที่จะอยู่ห่างจากพ่อแม่ หรือกังวลเกี่ยวกับอนาคต สภาพสังคม หรือกับเรื่องใดเรื่องหนึ่งให้ปรึกษาแพทย์ที่ดูแล สัญญาณเตือนถึงความวิตกกังวลอย่างรุนแรง ได้แก่ การมีน้ำตานองหน้า ความอ่อนล้า การปวดท้อง การหงุดหงิด และการโกรธ³

ภาวะซึมเศร้า — เด็กทุกคนรู้สึกเศร้าได้ในบางครั้ง แต่ถ้าเด็กรู้สึกเศร้า หมดหวัง หรือหงุดหงิดบ่อย ก็อาจเป็นสัญญาณแสดงถึงการซึมเศร้า ให้คอยสังเกตว่าลูกของคุณกำลังมีปัญหาหรือไม่เกี่ยวกับสมาธิ การเปลี่ยนแปลงพฤติกรรมกรกิน การนอนหรือการเดิมพลังหรือไม่ชอบเล่นสนุกอีกต่อไป เด็กบางคนอาจไม่แสดงออกว่าตัวเองรู้สึกเศร้า แต่จะแสดงท่าทีไม่กระตือรือร้นหรือทำตัวเกรง เด็กบางคนอาจปิดกั้นอารมณ์ของตัวเองหรือถอยห่างจากคนรอบตัว การซึมเศร้ารุนแรงอาจทำให้ทำร้ายตัวเองหรือคิดฆ่าตัวตายได้³

โรคสมาธิสั้น (ADHD) — เด็กส่วนใหญ่ไม่สามารถจดจ่อกับสิ่งใดสิ่งหนึ่งได้เป็นเวลานานหรือไม่ทำตัวให้เรียบร้อยในบางครั้งบางคราว แต่ในเด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้น อาการเหล่านี้จะไม่หายไปแม้จะโตขึ้นแล้วก็ตาม เด็กที่เป็นโรคสมาธิสั้นอาจซ้หลังซ้ลิ้ม หรือทำของหายบ่อย ๆ พุดมากเกินไป หักห้ามความอยากของตัวเองไม่ค่อยได้ ไม่ชอบการเข้าคิวรอคอยหรือเข้ากับคนอื่นไม่ค่อยได้ และชอบหยุดหยิก หรืออยู่นิ่ง ๆ ไม่เป็น⁴

ในกลุ่มเด็กวัย 10-14 ปี: ⁵

3.6%
เป็นโรควิตกกังวล

1.1%
มีภาวะซึมเศร้า

3.1%
เป็นโรคสมาธิสั้น (ADHD)



แสดงให้เห็นว่าคุณเป็นห่วงเป็นใย : ความช่วยเหลือเกี่ยวกับสุขภาพจิต

ไม่ว่าคุณจะคิดว่าลูกอาจกำลังมีปัญหาด้านสุขภาพจิต หรือเพียงแค่ต้องการช่วยให้ลูกสร้างสุขภาวะทางจิตที่ดี ให้เริ่มด้วยขั้นตอนเหล่านี้

พูดคุยกับเด็ก ถามความรู้สึกของลูก และอยู่ฟังสิ่งที่เขาพูด บอกให้ลูกรู้ว่าเขาไม่ได้ทำอะไรผิด และทำให้เขามั่นใจว่าคุณรักและเป็นห่วงเป็นใย แม้คุณอาจรู้สึกอยากแก้ไขทุกอย่างให้ดีขึ้น แต่ขอให้รู้ว่าบางครั้ง หน้าที่ของคุณมีเพียงการอยู่เคียงข้างเขาในขณะนั้น มีความเห็นอกเห็นใจ รับฟังและเข้าใจความรู้สึก ถ้าไม่รู้ว่าจะตอบคำถามของลูกอย่างไร ให้บอกเขาไปตามตรง และพยายามหาคำตอบ⁶

ดูแลตัวเอง เด็กหนึ่งใน 14 คนมีพ่อแม่ที่มีปัญหาด้านสุขภาพจิต ดังนั้น จึงทำให้พวกเขามีแนวโน้มที่จะมีปัญหาด้านสุขภาพจิตด้วย⁷ หากคุณมีปัญหาความผิดปกติด้านสุขภาพจิต หรือกำลังรู้สึกเครียดจัด ให้ขอความช่วยเหลือ ถ้าสุขภาพของคุณแย่หรือไม่ได้รับความช่วยเหลือที่จำเป็น อาจดูแลลูกได้ยากขึ้น⁸

ปรับความคาดหวังของคุณ การทำตามความคาดหวังของพ่อแม่เราอาจเป็นเรื่องยาก ไม่ว่าเราจะมีอายุเท่าใดก็ตาม ให้ถามตัวเองว่าคุณกำลังคาดหวังกับลูกมากเกินไปหรือไม่ ไม่ว่าจะในเรื่องการเรียนหรือการทำกิจกรรมต่าง ๆ อย่างเช่น การเรียนดนตรีหรือเล่นกีฬา ถ้าใช่ ให้ผ่อนคลายลงสักนิด ผลการเรียนที่ดีเป็นสิ่งสำคัญก็จริง แต่ไม่คุ้มกับสุขภาพจิตของลูกที่เสียไป ในช่วงการระบาดใหญ่ เด็กจำนวนมากไปโรงเรียนไม่ได้และต้องเรียนทางออนไลน์อยู่ที่บ้าน ประเด็นนี้ก็ยิ่งสำคัญกว่าที่เคยมีมา

ขอความช่วยเหลือจากผู้เชี่ยวชาญ ถ้าคิดว่าลูกอาจกำลังเผชิญกับความผิดปกติด้านสุขภาพจิตหรือถ้าคุณต้องการความช่วยเหลือในฐานะพ่อแม่ ให้ติดต่อขอความช่วยเหลือ โปรแกรมช่วยเหลือพนักงานของคุณเป็นจุดเริ่มต้นที่ดีมาก ไม่มีคำว่าเร็วเกินไปสำหรับการเริ่มสนทนา



การดูแลเด็กเล็กนั้นเต็มไปด้วยเวลาที่สนุกสนาน และแน่นอนว่ารวมถึงความท้าทายที่มากมายด้วยเช่นกัน

เมื่อได้รับความช่วยเหลือที่เหมาะสม คุณจะช่วยสร้างทักษะด้านสุขภาพจิตของเด็กได้ และสอนให้พวกเขาขอความช่วยเหลือเมื่อจำเป็น

ถ้าคุณคิดว่าคุณหรือใครบางคนกำลังคิดที่จะทำร้ายตัวเอง หรือคนอื่น ขอให้โทรศัพท์ถึงศูนย์รับแจ้งเหตุฉุกเฉินในท้องถิ่นของคุณทันที



ความช่วยเหลือในภาวะวิกฤติยามที่คุณต้องการ

โปรดไปที่ optumeap.com/criticalsupportcenter สำหรับทรัพยากรและข้อมูลเพิ่มเติมเกี่ยวกับความช่วยเหลือในภาวะวิกฤติ



- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html. ทบทวนครั้งล่าสุดเมื่อ 23 กันยายน 2021. เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 31 มกราคม 2022.
- World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. 17 พฤศจิกายน 2021. เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 31 มกราคม 2022.
- American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf. ตุลาคม 2021. เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 31 มกราคม 2022.
- CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html. ทบทวนครั้งล่าสุดเมื่อ 22 มีนาคม 2021. เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 31 มกราคม 2022.
- CDC. What is ADHD? cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html. ทบทวนครั้งล่าสุดเมื่อ 23 กันยายน 2021. เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 31 มกราคม 2022.
- APA. Talking to kids when they need help. apa.org/topics/parenting/helping-kids. 9 เมษายน 2020. เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 31 มกราคม 2022.
- 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.
- CDC. Mental health of children and parents — A strong connection. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/mental-health-children-and-parents.html. ทบทวนครั้งล่าสุดเมื่อ 23 เมษายน 2021. เข้าถึงข้อมูลเมื่อ 31 มกราคม 2022.

ไม่ควรใช้โปรแกรมนี้สำหรับความต้องการในภาวะฉุกเฉินหรือการดูแลรักษาเร่งด่วน ในกรณีฉุกเฉิน โปรดโทรติดต่อ 191 หรือไปยังห้องฉุกเฉินของสถานพยาบาลที่ใกล้ที่สุด โปรแกรมนี้ไม่ใช่สิ่งทดแทนการดูแลจากแพทย์หรือผู้เชี่ยวชาญ โปรดปรึกษาแพทย์ของคุณเกี่ยวกับความจำเป็นในการดูแลสุขภาพ การรักษา หรือยาโรคจิต เพื่อหลีกเลี่ยงผลประโยชน์ที่ซ่อนเร้นที่อาจเกิดขึ้น จะไม่มีการให้คำปรึกษาด้านกฎหมายในเรื่องที่อาจเกี่ยวข้องกับการดำเนินคดีตามกฎหมายต่อ Optum, บริษัทในเครือ หรือหน่วยงานใดก็ตามที่ผู้โทรกำลังได้รับการเหล่านี้ ไม่ว่าจะโดยตรงหรือโดยอ้อม (เช่น นายจ้าง หรือแผนประกันสุขภาพ) โปรแกรมและส่วนประกอบในโปรแกรมนี้อาจใช้ไม่ได้ในบางพื้นที่หรือกับกลุ่มบางขนาดซึ่งอาจมีการเปลี่ยนแปลงได้ อาจมีข้อยกเว้นและข้อจำกัดด้านการคุ้มครอง

Optum® เป็นเครื่องหมายการค้าจดทะเบียนของ Optum, Inc. ในสหรัฐอเมริกา และในประเทศอื่น ๆ ชื่อแบรนด์หรือชื่อผลิตภัณฑ์อื่น ๆ ทั้งหมดเป็นเครื่องหมายการค้าหรือเครื่องหมายจดทะเบียน หรือเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้เป็นเจ้าของนั้น Optum เป็นผู้ว่าจ้างที่ให้โอกาสการจ้างงานอย่างเท่าเทียมกัน