



## Ruh sağlığı ve çocuklar



### Küçük çocuğunuzun desteğe ihtiyacı olabileceğini gösteren işaretler

Küçük çocuklar, arkadaş edinme veya zorbalardan kaçınma gibi günlük zorluklardan boşanma, taşınma veya bir kardeşin doğumu gibi aile meselelerine kadar çok fazla strese karşı karşıya kalabilir. Yetişkinler gibi çocuklar da depresyon veya kaygı gibi durumlar yaşayabilir. Ancak kendilerini iyi hissetmediklerini fark etseler bile bunu nasıl ifade edeceklerini bilemeyebilirler.

Ebeveyn veya bakıcıysanız, fiziksel sağlığa gösterdiğiniz özeni ruh sağlığına da gösterdiğinizden emin olun. Çocuklar için ruh sağlığı şunları içerir:<sup>1</sup>

- Sağlıklı öz saygıya sahip olmak
- Aidiyet duygusu hissetmek
- Kendilerini önemseyen insanlarla ilişki içinde bulunmak
- Sağlıklı sosyal becerileri öğrenmek
- Stres ve zorluklarla nasıl başa çıkacağını bilmek
- Farklı duygular arasında güvenli geçiş yapmayı öğrenmek
- Evde, okulda ve toplumda iyi iş görebilmek



## Zor günlerin ötesinde: Çocuklar ve ruh sağlığı sorunları

Her çocuğun kendini iyi hissetmediği ve ebeveynlerinin veya bakıcılarının istediği gibi davranmadığı günleri vardır. Bununla birlikte, bu zor anlar daha sık yaşanıyor gibi görünüyorsa, bu bir ruh sağlığı durumunun işareti olabilir. Teşhis kesinlikle doktora gitmeyi gerektirse de, bakılacak bazı şeylerin kısa bir özetini aşağıda sunuyoruz.

**Stres** - Okul öncesi çağındaki çocuklar çok fazla stresle karşılaştıklarında daha ilgi meraklı hale gelebilirler. Ayrıca mide veya baş ağrılarından şikayet edebilirler ve hatta bazı çocuklar tuvalet kazaları yapmaya başlayabilir. İlkokul çağındaki çocuklar kolayca ağlayabilir, hırçınlaşabilir veya sinirlenebilir ya da davranış patlamaları yaşayabilir.<sup>2</sup>

**Endişe** - Pek çok çocuğun küçükken karanlık yatak odaları ve dolaplarındaki canavarlar hakkında endişelenmek gibi korkuları vardır. Korkularını aşamazlarsa, anksiyete bozukluğu yaşayabilirler. Çocuğunuz ebeveynlerinden uzakta olmaktan çok korkuyorsa veya gelecek, sosyal durum veya belirli bir şey hakkında çok endişeliyse, doktoruyla konuşun. Aşırı endişe belirtileri arasında ağlamaklı olmak, yorgunluk, mide ağrıları, sinirlilik ve öfke sayılabilir.<sup>3</sup>

**Depresyon** - Bütün çocuklar bazen üzgün hisseder. Ancak sık sık üzgün, umutsuz veya sinirli hissediyorlarsa, bu bir depresyon belirtisi olabilir. Çocuğunuzun dikkatini vermekte sorun yaşayıp yaşamadığına; yeme, uyku veya enerjisinde değişiklikler olup olmadığına; ya da artık eğlenceli şeylerden zevk alıp almadığına dikkat edin. Bazı çocuklar üzgün olduklarını göstermeyebilirler, bunun yerine nedensiz davranışlar gösterir veya sorun çıkarırlar. Diğerleri içe kapanabilir veya geri çekilebilirler. Aşırı depresyon kendine zarar verme veya intihar düşüncesine yol açabilir.<sup>3</sup>

**Dikkat Eksikliği Hiperaktivite Bozukluğu (DEHB)** - Çoğu çocuk ara sıra odaklanmakta veya uslu durmada sorun yaşar. Ancak DEHB'li çocuklar bu belirtilerden kurtulamazlar. DEHB yaşayan çocuklar çokça unutabilir veya bir şeyleri kaybedebilir, çok fazla konuşabilir, ayartmaya karşı koymakta güçlük çekebilir, sıraya girmede veya başkalarıyla geçinmekte güçlük çekebilir ve çokça kıpırdanabilir veya kıvranabilirler.<sup>4</sup>

### 10-14 yaş arası çocukların: <sup>5</sup>

**%3,6'sı**

anksiyete bozukluğu yaşıyor.

**%1,1'i**

depresyon yaşıyor.

**%3,1'i**

dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (DEHB) yaşıyor.



## Önemsediğinizi gösterin: Ruh sağlığı desteği

Çocuğunuzun bir ruh sağlığı sorunu yaşıyor olabileceğini düşünüyor veya yalnızca ruh sağlığını geliştirmesine yardımcı olmak istiyorsanız, bu adımlarla başlayın.

Onunla konuşun. Çocuğunuza nasıl hissettiğini sorun ve onu dinleyin. Başının dertte olmadığını bildiğinden emin olun ve onu önemsediğiniz konusunda güvence verin. Her şeyi düzeltmeye çalışmak cazip gelse de, bazen rolünüzün sadece o anda orada olmak olduğunu bilin. şefkatinizi gösterin. Empati ile dinleyin. Sordukları soruya bir cevabınız yoksa, dürüst olun ve bulmaya çalışın.<sup>6</sup>

Kendinizle ilgilenin. Her 14 çocuktan biri ruh sağlığı bozuk ebeveyne sahiptir ve bu da çocuğun ruh sağlığı sorunları yaşama olasılığını artırmaktadır.<sup>7</sup> Ruh sağlığı sorununuz varsa veya stresten bunalmış hissediyorsanız destek alın. Sağlıklı değilseniz veya ihtiyacınız olan desteğe sahip değilseniz, çocuklarınıza bakmak daha da zor olabilir.<sup>8</sup>

Baskıyı yeniden değerlendirin. Yaşımız ne olursa olsun, ebeveynlerimizin beklentilerini karşılamak zor olabilir. Çocuğunuza okulda ya da dans veya spor gibi etkinliklerde performans göstermesi için çok fazla baskı yapıp yapmadığınızı kendinize sorun. Eğer öyleyse, biraz rahatlayın. Evet, iyi notlar önemlidir. Ama bir çocuğun sağlığına değmezler. Pek çok çocuğun okulların tatil olması veya evde okulla uğraşmak zorunda kaldığı pandemi sırasında, bu her zamankinden daha önemli olabilir.

Uzmanlardan yardım isteyin. Çocuğunuzun bir ruh sağlığı sorunuyla karşı karşıya olduğunu düşünüyorsanız veya ebeveyn olarak desteğe ihtiyacınız varsa, yardım isteyin. Çalışan Yardım Programınız başlamak için harika bir yerdir. Konuşmaya başlamak için asla çok erken değildir.



**Küçük çocuklara bakmak eğlenceli anlarla doludur ve kesinlikle pek çok zorlu anları da içerir.**

Doğru destekle, ruh sağlığı becerilerini geliştirmelerine yardımcı olabilir ve ihtiyaç duyduklarında yardım istemelerini öğretebilirsiniz.

Kendinizin veya bir başkasının kendisine veya başkalarına zarar verme tehlikesiyle karşı karşıya olduğunu düşünüyorsanız, derhal yerel acil servislerinizi arayın.



### İhtiyacınız olduğunda kritik destek

Ek kritik destek kaynakları ve bilgileri için [optumeap.com/criticalsupportcenter](https://optumeap.com/criticalsupportcenter) adresini ziyaret edin.



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). Son gözden geçirme: 23 Eylül 2021. Erişim tarihi: 31 Ocak 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). 17 Kasım 2021. Erişim tarihi: 31 Ocak 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). Ekim 2021. Erişim tarihi: 31 Ocak 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). Son gözden geçirme: 22 Mart 2021. Erişim tarihi: 31 Ocak 2022.
5. CDC. What is ADHD? [cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html](https://cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html). Son gözden geçirme: 23 Eylül 2021. Erişim tarihi: 31 Ocak 2022.
6. APA. Talking to kids when they need help. [apa.org/topics/parenting/helping-kids](https://apa.org/topics/parenting/helping-kids). 9 Nisan 2020. Erişim tarihi: 31 Ocak 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). Son gözden geçirme: 23 Nisan 2021. Erişim tarihi: 31 Ocak 2022.

**Bu program, acil ya da zorunlu bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, 112'yi arayın ya da en yakın acil merkezine gidin.** Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Özel sağlık gereksinimleri, tedaviler veya ilaçlar için klinisyeninize başvurun. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (ör. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve içerikleri tüm eyaletlerde veya tüm grup boyutları için mevcut olmayabilir ve değişikliğe tabidir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, Optum Inc. şirketinin ABD'de ve diğer yargılama alanlarındaki tescilli ticari markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum fırsat eşitliği sunan bir işverendir.

© 2023 Optum, Inc. Tüm hakları saklıdır. WF8463081 223388-092022 OHC