



Mental helse og barn

Tegn på at den lille kan trenge støtte

Små barn kan møte mye stress – fra hverdagslige utfordringer med å få venner eller unngå mobbere, til familietemaer som skilsmisse, flytting eller fødsel av et søsken. Som voksne kan barn også oppleve tilstander som depresjon eller 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, må du sørge for at du gir mental helse den samme oppmerksomheten som du gir fysisk helse. For barn inkluderer psykisk velvære:¹

- Å ha sunn selvtillit
- Føle tilhørighet
- Å ha relasjoner til folk som bryr seg om dem
- Lære sunne sosiale ferdigheter
- Å vite hvordan man takler stress og utfordringer
- Lære å navigere i ulike følelser på trygge måter
- Å kunne fungere godt hjemme, på skolen og i samfunnet

Utover tøffe dager: Barn og psykiske helseforhold

Alle barn har dager de ikke føler seg bra, og ikke oppfører seg slik foreldrene eller omsorgspersonene ønsker. Hvis de tøffe øyeblikkene ser ut til å skje oftere, kan det imidlertid være et tegn på en psykisk helsetilstand. Mens en diagnose sikkert vil kreve en tur til legen, er dette en rask oppsummering av noen ting å se etter.

Stress – Når de står overfor mye stress, kan barn i førskolealderen bli klengete. De kan også klage på magesmerter eller hodepine, og noen barn vil til og med begynne å gjøre på seg. Barn i barneskolealder alder kan gråte lett, bli irritable eller sinte, eller ha atferdsutbrudd.³

Angst – Mange barn har frykt når de er små, som å bekymre seg for mørke soverom og monstre i skapet. Hvis de ikke vokser av seg frykten, 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 en bestemt ting, snakk med legen sin. Tegn på ekstrem bekymring kan inkludere tårevåthet, tretthet, magesmerter, irritabilitet og sinne.⁴

Depresjon – Alle barn føler seg triste noen ganger. Men hvis de føler seg triste, håpløse eller irritable ofte, kan det være et tegn på depresjon. Vær oppmerksom på om barnet ditt har problemer med å være oppmerksom, opplever endringer i å spise, sove eller energinivå, eller ikke lenger finner glede i morsomme ting. Noen barn viser kanskje ikke at de er triste, men opptrer i stedet umotivert eller skaper problemer. Andre kan stenge eller trekke seg tilbake. Ekstrem depresjon kan føre til selvskading eller selvmordstanker.⁴

ADHD – De fleste barn har problemer med å fokusere eller oppføre seg av og til. Men barn med ADHD vokser ikke av seg disse symptomene. Barn som opplever ADHD kan glemme eller miste ting mye, snakke for mye, ha problemer med å motstå fristelser, ha problemer med å bytte på tur eller komme overens med andre, og fikle mye eller være urolige.⁵



Blant barn i alderen 10–14:²

3,6 %
opplever angstlidelse

1,1 %
opplever depresjon

3,1 %
opplever hyperaktivitets-
forstyrrelse (ADHD)

Vis at du bryr deg: Støtte til psykisk helse

Enten du tror at barnet ditt kan oppleve et psykisk helseproblem, eller du bare vil hjelpe dem med å bygge mental velvære, start med disse trinnene.

Snakk med dem. Spør barnet ditt hvordan det har det, og vær der for å lytte. Sørg for at de vet at de ikke er i trøbbel, og forsikre dem om at du bryr deg. Selv om det kan være fristende å prøve å fikse alt, må du vite at noen ganger er rollen din bare å være der i øyeblikket. Vær til stede med medfølelse. Lytt med empati. Hvis du ikke har svar på et spørsmål de stiller, vær ærlig og prøv å finne det.⁶

Ta vare på deg selv. Ett av 14 barn har en forelder med dårlig psykisk helse, og det gjør at barnet også har psykiske utfordringer.⁷ Hvis du har et psykisk helseproblem – eller du føler deg overveldet av stress – få 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 trykket på nytt. Å leve opp til foreldrenes forventninger kan være vanskelig, uansett alder. Spør deg selv om du legger mye press på barnet ditt for å prestere på skolen eller aktiviteter som dans eller sport. I så fall, slapp av litt. Ja, gode karakterer er viktig. Men de er ikke verdt et barns helse. Under pandemien, når mange barn har måttet forholde seg til avlysninger av skole eller hjemmeskole, kan det være viktigere enn noen gang.

Få profesjonell hjelp. Hvis du tror at barnet ditt kan ha et psykisk helseproblem – eller du trenger støtte som forelder – ta kontakt for å få hjelp. Ditt hjelpeprogram for ansatte er et flott sted å starte. Det er aldri for tidlig å begynne samtalen.

Omsorg for små barn er fullt av morsomme øyeblikk, og det inkluderer sikkert mange utfordrende også.

Med riktig støtte kan du bidra til å bygge opp deres 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 seg selv eller andre, ring dine lokale nødeter umiddelbart.

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? [cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html](https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html). Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.
- World Health Organization. Adolescent mental health. [who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health](https://www.who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health). November 17, 2021. Accessed January 31, 2022.
- American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. [apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf](https://www.apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf). October 2021. Accessed January 31, 2022.
- CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. [cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html](https://www.cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html). Last reviewed March 22, 2021. Accessed January 31, 2022.
- CDC. What is ADHD? [cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html](https://www.cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html). Last reviewed September 23, 2021. Accessed January 31, 2022.
- APA. Talking to kids when they need help. [apa.org/topics/parenting/helping-kids](https://www.apa.org/topics/parenting/helping-kids). April 9, 2020. Accessed January 31, 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](https://www.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 nødhjelp eller ved akutte behov. I en nødsituasjon, ring 911 hvis du er i USA eller det lokale nødnummeret hvis du er utenfor USA, eller oppsøk nærmeste legevakt. Dette programmet er ikke en erstatning for en lege eller profesjonell omsorg. På grunn av muligheten for en interessekonflikt, vil juridisk konsultasjon ikke bli gitt på spørsmål som kan innebære rettslige skritt mot Optum eller dets tilknyttede selskaper, eller noen enhet som den som ringer mottar disse tjenestene direkte eller indirekte (f.eks. arbeidsgiver eller helseplan). Dette programmet og alle dets komponenter, spesielt tjenester til familiemedlemmer under 16 år, er kanskje ikke tilgjengelig på alle steder og kan endres uten forvarsel. Erfarings- og/eller utdanningsnivåer for ressurser i hjelpeprogrammet for ansatte kan variere basert på kontraktskrav eller landforskriftsmessige krav. Unntak og begrensninger for dekning kan gjelde.

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