



## Psykisk hälsa och barn

---

### Tecken på att ditt barn kan behöva stöd

Unga barn kan utsättas för mycket stress - från vardagliga utmaningar som att hitta vänner eller undvika mobbning, till familjefrågor som skilsmässa, flytt eller födseln av ett syskon. Precis som vuxna kan barn drabbas av tillstånd som depression och ångest. Men även om de inser att de inte mår bra så kanske de inte vet hur de ska uttrycka det.

Om du är förälder eller vårdnadshavare bör du se till att du ger din psykiska hälsa samma uppmärksamhet som du ger din fysiska hälsa. För barn omfattar psykiskt välbefinnande:<sup>1</sup>

- Att ha en sund självkänsla
- Att känna tillhörighet
- Att ha relationer med människor som bryr sig om dem
- Att lära sig sunda sociala färdigheter
- Att veta hur man hanterar stress och utmaningar
- Lära sig att hantera olika känslor på ett säkert sätt
- Att kunna fungera väl hemma, i skolan och i samhället

## Bortom tuffa dagar: Barn och psykisk ohälsa

Alla barn har dagar då de inte mår bra och inte betar sig som föräldrarna eller vårdnadshavarna vill. Om dessa svåra stunder verkar inträffa allt oftare kan det vara ett tecken på psykisk ohälsa. För att få en diagnos måste du gå till läkare, men här är en snabb sammanfattning av några saker att leta efter.

**Stress** - När barn i förskoleåldern utsätts för mycket stress kan de bli mer klängiga. De kan också klaga på magont eller huvudvärk, och vissa barn börjar till och med råka ut för toalettolyckor. Barn i grundskoleåldern kan gråta lätt, bli irriterade eller arga eller få utbrott.<sup>3</sup>

**Ångest** - Många barn har rädslor när de är små, de kan till exempel oroa sig för mörka sovrum och monster i garderoben. Om de inte växer ifrån sin rädsla kan de ha problem med ångest. Om ditt barn är mycket rädd för att vara borta från sina föräldrar eller mycket oroligt för framtiden, sociala situationer eller något specifikt, tala med deras läkare. Tecken på extrem oro kan vara tårar, trötthet, magont, irritation och ilska.<sup>4</sup>

**Depression** - Alla barn är ledsna ibland. Men om de ofta känner sig ledsna, nedstämda eller irriterade kan det vara ett tecken på depression. Var uppmärksam på om ditt barn har svårt att vara fokuserad, om barnet förändras i fråga om ätande, sömn eller energi eller om det inte längre tycker om roliga saker. Vissa barn visar kanske inte att de är ledsna, men betar sig istället omotiverat eller ställer till med problem. Andra kan stänga ner eller dra sig tillbaka. Extrem depression kan leda till självskadebeteende eller självmordstankar.<sup>4</sup>

**ADHD** - De flesta barn har problem med att fokusera eller uppföra sig ibland. Men barn med ADHD växer inte bort från dessa symptom. Barn med ADHD kan glömma eller tappa bort saker ofta, prata för mycket, ha svårt att motstå frestelser, ha svårt att turas om eller kommaöverens med andra, och oroa sig eller våndas mycket.<sup>5</sup>



### Bland barn i åldrarna 10-14 år:<sup>2</sup>

3,6%

drabbas av ångestsyndrom

1,1%

upplever depression

3,1%

drabbas av ADHD (Attention deficit hyperactivity disorder)

## Visa att du bryr dig: Stöd för psykisk hälsa

Oavsett om du tror att ditt barn lider av psykisk ohälsa eller om du helt enkelt vill hjälpa barnet att bygga upp ett mentalt välbefinnande kan du börja med följande steg.

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

**Ta hand om dig själv.** Ett av 14 barn har en förälder med psykisk ohälsa, och det gör att barnet löper större risk att också få psykiska problem.<sup>7</sup> Om du lider av psykisk ohälsa, eller om du känner dig överväldigad av stress, sök hjälp. Om du inte är frisk eller inte har det stöd du behöver kan det vara ännu svårare att ta hand om dina barn.<sup>8</sup>

**Omvärdera pressen.** Det kan vara svårt att leva upp till föräldrarnas förväntningar, oavsett ålder. Fråga dig själv om du sätter för stor press på ditt barn att prestera i skolan eller på aktiviteter som dans eller idrott. Om så är fallet, slappna av lite. Ja, det är viktigt med bra betyg. Men de är inte värda ett barns hälsa. Under pandemin, när många barn har tvingats ställa in skolor eller gå ihemskola, kan det vara viktigare än någonsin.

**Skaffa professionell hjälp.** Om du tror att ditt barn har en psykisk sjukdom, eller om du behöver stöd som förälder, kan du söka hjälp. Ditt stödprogram för anställda är ett bra ställe att börja på. Det är aldrig för tidigt att inleda samtalet.

### Att ta hand om småbarn är fyllt av roliga stunder, men det finns också en hel del utmaningar.

Med rätt stöd kan du hjälpa dem att bygga upp sina kunskaper om psykisk hälsa och lära dem att be om hjälp när de behöver det.

## Om du känner att du eller någon annan är i omedelbar fara för att skada sig själv eller andra, ring omedelbart den lokala räddningstjänsten.

1. 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.
2. 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.
3. 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.
4. 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.
5. 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.
6. 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.
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.
8. 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.

Denna tjänst ska inte användas vid olycksfall eller när det behövs omedelbar vård. I en nödsituation ska du ringa 911 om du befinner dig i USA eller det lokala nödnumret (112 i Sverige) om du befinner dig utanför USA, eller bege dig till närmaste akutmottagning. Detta program ersätter inte vård av läkare eller annan vårdpersonal. På grund av risken för intressekonflikter kommer juridisk rådgivning inte att ges i frågor som kan innebära rättsliga åtgärder mot Optum eller dess dotterbolag, eller någon enhet genom vilken den som ringer får dessa tjänster direkt eller indirekt (t.ex. arbetsgivare eller sjukförsäkringen). Programmet och alla dess delar, särskilt tjänster för familjemedlemmar under 16 år, finns kanske inte tillgängliga på alla platser och kan ändras utan föregående meddelande. Erfarenhets- och/eller utbildningsnivåerna för resurser inom programmet för assistans till anställda kan variera beroende på kontraktskrav eller nationellt lagstadgade krav. 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 varumärkes- eller produktnamn är varumärken eller registrerade varumärken eller tillhör respektive ägare. Som arbetsgivare eftersträvar Optum en jämn könsfördelning och mångfald.