



## 精神健康 与小孩

---

### 表明您的孩子可能需要支持的征兆

年幼的孩子也可能会面临诸多压力：从交朋友、避免霸凌等日常挑战，到父母离异、搬迁或兄弟姐妹出生等家庭事件，导致压力的因素数不胜数。和成年人一样，孩子们也会经历抑郁或焦虑等状况。但即使他们意识到自己感觉不佳，也可能不知道该如何表达。

如果您是父母或护理者，请像关注身体健康一样关注精神健康。对孩子来说，精神健康包括：<sup>1</sup>

- 拥有健康的自尊
- 有归属感
- 与关心他们的人建立关系
- 学习健康的社交技巧
- 知道如何应对压力和挑战
- 学习如何以安全的方式驾驭不同的情绪
- 能够在家里、学校和社区中正常运作

## 越过艰难的日子： 孩子与精神健康病况

每个孩子都有这样的日子：他们感觉不舒服，并且不按父母或护理者希望的方式行事。但是，如果这些艰难时刻变得频繁，则可能是精神健康病况的征兆。虽然肯定需要去看医生才能得到确切诊断，但此处提供简要总结，介绍需要留意的迹象。

**压力** – 当面临很大压力时，学龄前儿童可能会变得更粘人。他们也可能会出现胃痛或头痛的情况，有些孩子甚至会开始出现排便问题。小学学龄的儿童可能很容易哭泣、变得烦躁或易怒，或者出现行为问题。<sup>3</sup>

**焦虑** – 许多孩子在他们小的时候都存在各种恐惧，比如害怕黑暗的卧室和壁橱里的怪兽。如果他们没有摆脱恐惧，就可能会产生焦虑。如果您的孩子非常害怕远离父母，或非常担心未来、社交场合或某个具体事物，请咨询他们的医生。极度担忧的迹象可能包括流泪、疲倦、胃痛、变得敏感和愤怒。<sup>4</sup>

**抑郁** – 任何孩子都有感到难过的时候。但如果他们经常感到悲伤、绝望或易怒，就可能是抑郁的征兆。请注意孩子是否注意力难以集中；饮食、睡眠或精力方面发生变化；或者不再喜爱有趣的事物。有些孩子可能不会表现出自己感到伤心，而是表现出没有动力或总是制造麻烦。其他人则可能会自我封闭或疏远他人。极度抑郁可能会导致产生自残或自杀念头。<sup>4</sup>

**注意缺陷多动障碍 (ADHD)** – 大多数孩子偶尔都可能难以集中注意力或行为举止不当。但是对患有注意缺陷多动障碍 (ADHD) 的孩子来说，这些症状却不会消失。患有注意缺陷多动障碍的 (ADHD) 的孩子可能会常常忘记或丢失东西、说话过多、难以抗拒诱惑、喜欢争抢，或难以相处，并且经常坐立不安或喜欢动来动去。<sup>5</sup>



在年龄为 10-14  
岁的儿童中：<sup>2</sup>

3.6%

有焦虑情况

1.1%

有抑郁情况

3.1%

有注意缺陷多动障碍 (Attention  
Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD)

## 表现您的关心： 为心理健康提供支持

无论您是认为自己的孩子可能正在经历心理健康病况，或者只是想帮助他们培养健康的精神状况，请从这些步骤开始。

**与他们对话。**问问您的孩子他们的感受，并耐心倾听。确保孩子知道他们没有遇到麻烦，并向他们保证您关心他们。虽然您可能会想试着解决所有问题，但要知道有时您的角色只是陪伴和倾听。带着同情心，陪伴在孩子身边。耐心倾听，从孩子的角度出发。如果您对他们提出的问题没有答案，请诚实告诉他们并试着找出答案。<sup>6</sup>

**好好照顾自己。**每 14 个孩子中就有一个孩子的父母心理健康状况不佳，这使得孩子也更有可能会面临心理健康方面的挑战。<sup>7</sup> 如果您有心理健康病况，或者感到压力过大、不堪重负，请寻求支持。如果您自己的健康状况不佳或未得到所需的支持，照顾起孩子来就可能会更加困难。<sup>8</sup>

**重新评估压力。**无论年龄多大，我们都可能难以满足父母的期望。问问自己，您是否给孩子施加了很大的压力，希望他们在学校、舞蹈课或体育运动等活动方面都表现过人。如果是这样，请适度放松。的确，好成绩固然重要，但不值得用孩子的健康来交换。疫情期间，许多孩子都经历过学校课程取消、改成在家上课的情况，孩子的健康就可能变得比以往任何时候都更加重要。

**获取专业帮助。**如果您认为孩子可能出现了心理健康病况，或者您身为父母自身需要支持，请寻求帮助。您的员工帮助计划是一个不错的开始。开始对话永远不嫌太早。

### 照顾幼童充满乐趣，当然也包括许多具有挑战性的时刻。

有了适当的支持，您就可以帮助他们培养心理健康技能，并教导他们在有需要时寻求帮助。

## 如果您觉得自己或他人有即将伤害自己或他人的危险，请致电当地的紧急服务部门。

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.

此计划不应该用于紧急情况或紧急护理需要。如有紧急情况，美国境内请拨打 911，美国境外则拨打当地紧急服务电话，或请前往最近的意外事故部门或急诊室。此计划无法取代医生或专业人员的护理。因为可能会有利益冲突，如果问题可能涉及对 Optum、其关联机构或来电者直接或间接透过其取得相关服务的任何实体（例如雇主或健保计划）采取法律行动，便不会提供法律咨询。本计划和其所有内容（特别是指为 16 岁以下家人提供的服务）未必在所有地点均可提供，并且可能不经事前通知即变更。员工帮助计划服务人员的经验和/或教育程度可能因合同要求或国家/地区监管要求而异。承保例外情况和限制可能适用。

Optum® 是 Optum, Inc. 在美国和其它司法管辖区的注册商标。所有其它品牌或产品名称均为其各自所有者的商标、注册商标或财产。Optum 是平等机会的雇主。

© 2022 Optum, Inc. 保留所有权利。WF6734662 217603-022022 OHC