

Bambini e salute mentale



Segnali che il tuo piccolo potrebbe aver bisogno di aiuto

I bambini piccoli possono sperimentare un gran quantitativo di stress: dalle sfide quotidiane come fare amicizia o evitare i bulli alle problematiche familiari come il divorzio, un trasloco o la nascita di un fratellino o una sorellina. Come gli adulti, anche i bambini possono provare stati di depressione o ansia. Tuttavia, pur rendendosi conto di non stare bene, potrebbero non essere in grado di esprimerlo.

Se sei un genitore o un caregiver, assicurati di prestare alla salute mentale la stessa attenzione che riservi alla salute fisica. Il benessere mentale dei bambini comprende:¹

- Avere una sana autostima
- Provare un senso di appartenenza
- Avere rapporti con persone che si prendono cura di loro
- Apprendere doti sociali costruttive
- Saper affrontare lo stress e le sfide
- Imparare a gestire le emozioni in modo sicuro
- Essere in grado di funzionare bene a casa, a scuola e in società



Oltre i giorni difficili: i bambini e la salute mentale

Ogni bambino ha giorni in cui non si sente bene e non si comporta come vorrebbero i suoi genitori o chi si prende cura di lui. Tuttavia, se questi momenti difficili sembrano verificarsi troppo spesso, allora potrebbe trattarsi di un problema di salute mentale. Una diagnosi esatta richiederebbe ovviamente una visita dal medico, quindi ecco un breve riepilogo di alcuni dettagli ai quali prestare attenzione:

Stress – Se sottoposti a un forte stress, i bambini in età prescolare possono diventare più appiccicosi. Possono anche lamentare mal di stomaco o mal di testa e alcuni inizieranno addirittura ad avere incidenti in bagno. I bambini in età da scuola elementare possono piangere facilmente, diventare irritabili o arrabbiati oppure avere crisi comportamentali.²

Ansia – Da piccoli, molti bambini hanno paura delle camere da letto buie e dei mostri nell'armadio. Non superare le proprie paure, tuttavia, potrebbe essere indice di un disturbo d'ansia. Se il bambino ha il terrore di separarsi dal genitore o è troppo apprensivo per il futuro, verso determinate situazioni sociali o per una cosa specifica, parlane con il medico. Tra i campanelli d'allarme troviamo pianto, stanchezza, mal di stomaco, irritabilità e rabbia.³

Depressione – Tutti i bambini a volte si sentono tristi. Tuttavia, sentirsi tristi, disperati o irritabili troppo spesso può essere un segno di depressione. Presta attenzione se i tuoi figli hanno difficoltà a concentrarsi, non si divertono più come prima o mostrano cambiamenti nel mangiare, nel dormire o nel livello di energia. Alcuni bambini potrebbero non mostrarsi tristi e tuttavia agire in modo immotivato o causare problemi. Altri potrebbero chiudersi in se stessi. La depressione estrema può portare ad autolesionismo o pensieri suicidari.³

ADHD – La maggior parte dei bambini ha occasionalmente difficoltà a concentrarsi o a comportarsi bene. Ma nei bambini con Disturbo da deficit di attenzione/iperattività (Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD), questi sintomi persistono. I bambini affetti da ADHD tendono a dimenticare o smarrire le cose, parlano troppo, hanno problemi di autocontrollo, faticano a rispettare le pause e i tempi altrui o ad andare d'accordo con gli altri, si agitano o si dimenano molto.⁴

Tra i bambini di età 10–14 anni:⁵

3.6%

sperimenta un disturbo d'ansia

1.1%

sperimenta la depressione

3.1%

sperimenta un disturbo da deficit di attenzione e iperattività (ADHD)



Dimostra che ci tieni: sostegno alla salute mentale

Se pensi che i tuoi figli possano soffrire di un problema di salute mentale o se desideri semplicemente aiutarli a costruire il proprio benessere mentale, inizia da qui:

Parla con loro – Chiedigli come si sentono e sii pronto ad ascoltarli. Fagli capire che non sono nei guai e che ti stanno a cuore. Anche se la tentazione di rimettere a posto le cose può essere forte, sappi che alle volte il tuo compito è solo esserci e basta. Sii presente con compassione. Ascolta con empatia. Se ti fanno una domanda e non sai cosa dire, sii onesto e cerca una risposta.⁶

Prenditi cura di te – Un bambino su 14 ha un genitore con problemi di salute mentale e questo aumenta le probabilità che anche il bambino sviluppi dei problemi di salute mentale.⁷ Se soffri di un problema di salute mentale o ti senti sopraffatto dallo stress, chiedi aiuto. Se non stai bene o non trovi l'aiuto di cui hai bisogno, prenderti cura dei tuoi figli può essere ancora più difficile.⁸

Rivedi le priorità – Essere all'altezza delle aspettative dei nostri genitori può essere difficile a prescindere dall'età. Chiediti se stai esercitando troppa pressione sui tuoi figli affinché diano il massimo a scuola o in attività come la danza o lo sport. Se è così, allenta un po' i freni. Sì, i voti sono importanti. Ma non valgono la salute di un bambino.

Chiedi aiuto a un professionista – Se ritieni che i tuoi figli possano avere un problema di salute mentale o pensi di aver bisogno di sostegno aiuto come genitore, allora chiedi aiuto. Le Soluzioni di benessere emotivo, un programma di assistenza ai dipendenti (Employee Assistance Programme, EAP) moderno e flessibile, è un ottimo punto di partenza. Non è mai troppo presto per iniziare a parlarne.



Prendersi cura dei bambini piccoli può essere divertente ma anche molto impegnativo

Con il giusto sostegno puoi aiutarli a sviluppare il proprio benessere mentale e insegnare loro a chiedere aiuto quando serve.

Se ritieni che tu o qualcun altro siate nell'immediato pericolo di ferire voi stessi o gli altri, chiama immediatamente i servizi di emergenza locali



Sostegno fondamentale quando ne hai bisogno

Visita optumwellbeing.com/criticalsupportcenter per ulteriori risorse e informazioni di sostegno fondamentale.

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html. Ultima revisione: 23 settembre 2021. Consultato il 31 gennaio 2022.
2. Organizzazione mondiale della sanità. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. 17 novembre 2021. Consultato il 31 gennaio 2022.
3. American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf. Ottobre 2021. Consultato il 31 gennaio 2022.
4. CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html. Ultima revisione: 22 marzo 2021. Consultato il 31 gennaio 2022.
5. CDC. What is ADHD? cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html. Ultima revisione: 23 settembre 2021. Consultato il 31 gennaio 2022.
6. APA. Talking to kids when they need help. apa.org/topics/parenting/helping-kids. 9 aprile 2020. Consultato il 31 gennaio 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. Ultima revisione: 23 aprile 2021. Consultato il 31 gennaio 2022.



Questo programma non va utilizzato per le cure urgenti o di emergenza. In caso di emergenza, chiama il numero dei servizi di pronto intervento locali o recati al più vicino pronto soccorso. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista. Questo programma e i suoi componenti potrebbero non essere disponibili ovunque e potrebbero essere soggetti a esclusioni o limitazioni della copertura.