

Zdrowie psychiczne a dzieci

Oznaki, że Twoje dziecko może potrzebować wsparcia

Małe dzieci mogą zmagać się z dużym stresem – od codziennych wyzwań związanych z nawiązywaniem przyjaźni lub unikaniem dręczenia, po tematy rodzinne, takie jak rozwód, przeprowadzka lub narodziny rodzeństwa. Podobnie jak dorośli, dzieci również mogą doświadczać takich stanów, jak depresja lub stany lękowe. Ale nawet jeśli uświadomią sobie, że nie czują się dobrze, mogą nie wiedzieć, jak to wyrazić.

Jeśli jesteś rodzicem lub opiekunem, upewnij się, że poświęcasz zdrowiu psychicznemu taką samą uwagę, jaką poświęcasz zdrowiu fizycznemu. W przypadku dzieci dobrostan psychiczny obejmuje:¹

- Posiadanie zdrowego poczucia własnej wartości
- Poczucie przynależności
- Posiadanie relacji z ludźmi, którym na nich zależy
- Uczenie się zdrowych umiejętności społecznych
- Wiedza, jak radzić sobie ze stresem i wyzwaniami
- Nauka bezpiecznego poruszania się po różnych emocjach
- Umiejętność prawidłowego funkcjonowania w domu, szkole i społeczeństwie



Poza trudnymi dniami: Dzieci a warunki zdrowia psychicznego

Każdemu dziecku zdarzają się dni, kiedy nie czuje się świetnie i nie zachowuje się tak, jak chcieliby tego jego rodzice lub opiekunowie. Jeśli jednak te trudne chwile wydają się zdarzać częściej, może to być oznaką stanu zdrowia psychicznego. Chociaż diagnoza z pewnością wymagałaby wizyty u lekarza, oto krótkie podsumowanie kilku rzeczy, na które należy zwrócić uwagę:

Stres – W obliczu dużego stresu dzieci w wieku przedszkolnym mogą stać się bardziej lękliwe. Mogą również skarżyć się na bóle brzucha lub głowy, a niektóre dzieci zaczną nawet narobić w majtki. Dzieci w wieku podstawowym mogą łatwo płakać, stać się drażliwe lub wściekle lub mieć wybuchy zachowań.²

Lęk – Wiele dzieci ma lęki, gdy są małe, takie jak niepokój przed ciemnymi sypialniami i potworami w szafie. Jeśli nie wyrosną ze swoich lęków, mogą cierpieć na zaburzenie lękowe. Jeśli Twoje dziecko bardzo boi się przebywania z dala od rodziców lub bardzo martwi się przyszłością, sytuacją społeczną lub konkretną sytuacją, porozmawiaj ze swoim lekarzem. Oznaki skrajnego zmartwienia mogą obejmować płaczliwość, zmęczenie, bóle brzucha, drażliwość i złość.³

Depresja – Każdemu dziecku czasami jest smutno. Jeśli jednak często czują się smutni, beznadziejni lub rozdrażnieni, może to być oznaką depresji. Zwróć uwagę na to, czy Twoje dziecko ma problemy z koncentracją uwagi, przestało czerpać radość z zabawy lub doświadcza zmian w sposobie jedzenia, snu lub poziomu energii. Niektóre dzieci mogą nie okazywać, że są smutne, ale zamiast tego zachowują się pozbawione motywacji lub sprawiają kłopoty. Inne mogą zamknąć lub wycofać się. Skrajna depresja może prowadzić do samookaleczeń lub myśli samobójczych.³

ADHD – Większość dzieci ma czasami problemy z koncentracją lub zachowaniem. Ale dzieci z zespołem nadpobudliwości psychoruchowej z deficytem uwagi (od ang. attention deficit hyperactivity disorder, ADHD) nie wyrastają z tych objawów. Dzieci z ADHD mogą często zapominać lub gubić rzeczy, mówić za dużo, mieć problemy z opieraniem się pokusom, mieć problemy z podejmowaniem działań na zmianę lub dogadywaniem się z innymi, a także dużo się wiercić lub kulić.⁴

Wśród dzieci w wieku 10–14 lat:⁵

3,6%

doświadcza zaburzeń
lękowych

1,1%

doświadcza depresji

3,1%

doświadcza zespołu
nadpobudliwości
psychoruchowej
z deficytem uwagi
(ADHD)

Pokaż, że Ci zależy: Wsparcie zdrowia psychicznego

Niezależnie od tego, czy uważasz, że Twoje dziecko może cierpieć na zaburzenia psychiczne, czy po prostu chcesz pomóc mu w budowaniu dobrego samopoczucia psychicznego, zacznij od następujących kroków:

Porozmawiaj z nimi – Zapytaj dziecko, jak się czuje, i bądź przy nim, aby go wysłuchać. Upewnij się, że wie, że nie jest w tarapatkach i zapewnij go, że ci na nim zależy. Chociaż próba naprawienia wszystkiego może być kusząca, wiedz, że czasami twoją rolą jest po prostu bycie tu i teraz. Okaż współczucie. Słuchaj z empatią. Jeśli nie znasz odpowiedzi na zadane pytanie, szczerze spróbuj ją znaleźć.⁶

Dbaj o siebie – Jedno na 14 dzieci ma rodzica o słabym zdrowiu psychicznym, co zwiększa prawdopodobieństwo, że dziecko również będzie miało problemy ze zdrowiem psychicznym.⁷ Jeśli cierpisz na chorobę psychiczną lub czujesz się nadmiernie zestresowany(-a), skorzystaj ze wsparcia. Jeśli nie czujesz się dobrze lub nie masz odpowiedniego wsparcia, opieka nad dziećmi może być jeszcze trudniejsza.⁸

Ponownie oceń presję – Spełnianie oczekiwań rodziców może być trudne, niezależnie od wieku. Zadaj sobie pytanie, czy wywierasz dużą presję na swoje dziecko, aby osiągało dobre wyniki w szkole lub w zajęciach takich jak taniec lub sport. Jeśli tak, warto nieco odpuścić. Tak, dobre oceny są ważne. Ale nie są warte zdrowia dziecka.

Uzyskaj profesjonalną pomoc – Jeśli uważasz, że Twoje dziecko może mieć problemy psychiczne lub potrzebujesz wsparcia jako rodzic, zwróć się o pomoc. Emotional Wellbeing Solutions, nowoczesny i elastyczny program pomocy pracownikom (Employee Assistance Programme, EAP), to doskonały początek. Nigdy nie jest za wcześnie, aby rozpocząć rozmowę.



Opieka nad małymi dziećmi jest pełna zabawnych chwil, ale z pewnością wiąże się też z wieloma wyzwaniami

Dzięki odpowiedniemu wsparciu możesz pomóc dzieciom budować umiejętności w zakresie zdrowia psychicznego – i nauczyć ich prosić o pomoc, gdy jej potrzebują.

Jeśli uważasz, że Ty lub ktoś inny może zrobić sobie lub innym krzywdę, natychmiast zadzwoń do lokalnych służb ratunkowych



Krytyczne wsparcie, kiedy go potrzebujesz

Visit optumwellbeing.com/criticalsupportcenter, aby uzyskać dodatkowe, krytyczne zasoby wsparcia i informacje.

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html. Ostatnia recenzja 23 września 2021 r. Dostęp: 31 stycznia 2022 r.
2. World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. 17 listopada 2021 r. Dostęp: 31 stycznia 2022 r.
3. American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf. Październik 2021 r. Dostęp: 31 stycznia 2022 r.
4. CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html. Ostatnia recenzja 22 marca 2021 r. Dostęp: 31 stycznia 2022 r.
5. CDC. What is ADHD? cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html. Ostatnia recenzja 23 września 2021 r. Dostęp: 31 stycznia 2022 r.
6. APA. Talking to kids when they need help. apa.org/topics/parenting/helping-kids. 9 kwietnia 2020 r. Dostęp: 31 stycznia 2022 r.
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. Ostatnia recenzja 23 kwietnia 2021 r. Dostęp: 31 stycznia 2022 r.



Nie należy korzystać z tego programu w nagłych przypadkach zagrożenia zdrowia i kiedy zachodzi potrzeba udzielenia pilnej pomocy. W nagłych przypadkach należy zadzwonić pod numer lokalnych służb ratunkowych lub udać się na najbliższy oddział ratunkowy. Program ten nie zastępuje opieki lekarza ani specjalisty. Program i jego elementy mogą nie być dostępne we wszystkich lokalizacjach i mogą obowiązywać pewne wyłączenia i ograniczenia dotyczące ubezpieczenia.