

儿童与心理健康

表明孩子可能需要支持的迹象

年幼的孩子会面临很多压力，如交朋友或避免被霸凌的日常困扰、父母离婚、搬家或弟弟妹妹的出生等家庭话题。与成人一样，孩子也会经历抑郁或焦虑的情绪。然而，即使他们意识到自己不舒服，他们也可能不知道如何表达。

如果您是父母或监护人，请确保您对心理健康的重视不亚于对身体健康的关注。对于儿童来说，心理健康包括：¹

- 拥有健康的自尊
- 有归属感
- 与关心他们的人建立联系
- 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应对各种情绪
- 能够在家里、学校和社区正常活动

度过艰难的日子：儿童和心理健康状况

每个孩子都会有心情不好的时候，行为举止可能并不总是符合父母或照顾者的期望。但是，如果这些困难时刻发生得过于频繁，那么这可能是心理健康问题显现的信号。虽然肯定需要去看医生，但这里简要总结了一些需要注意的事项：

压力——当面临很大的压力时，学龄前儿童可能会变得更加粘人。他们还可能会抱怨腹痛或头痛，有些孩子甚至会开始频繁如厕。小学年龄段的儿童可能容易哭闹、烦躁、愤怒，或出现行为失控。²

焦虑——许多孩子小时候都会有一些恐惧，例如担心黑暗的卧室或衣柜里的怪物。如果无法摆脱恐惧，他们可能会患上焦虑症。如果孩子非常害怕离开父母，或者非常担心未来、社交或某个具体的物品，请与医生联系。极度担忧的迹象包括悲伤落泪、疲倦、胃痛、烦躁和愤怒。³

沮丧——所有孩子都时不时会感到悲伤。但如果他们经常感到悲伤、绝望或烦躁，这可能是抑郁症的迹象。观察孩子注意力是否集中、是否不再享受乐趣，或者饮食、睡眠或精力方面发生变化。虽然有些孩子可能不会表现出悲伤，但会显得没有动力或喜欢制造麻烦。其他孩子可能会表现为关闭自己的内心或退缩。极度抑郁会导致自残或产生自杀念头。³

注意缺陷多动障碍——虽然大多孩子偶尔都会出现注意力分散或行为不端的情况，但患有注意缺陷多动障碍（Attention Deficit Hyperactivity Disorder, ADHD）的儿童的症状不会随着年龄的增长而消失。患有 ADHD 的儿童可能会经常忘记或丢失东西，话多，难以抵制诱惑，不能轮流玩游戏或很难与他人相处，并且经常坐立不安或不停扭动身体。⁴

在 10-14 岁的儿童中：⁵

3.6%

患有焦虑症

1.1%

患有抑郁症

3.1%

患有注意缺陷多动障碍(ADHD)



表达关心: 心理健康支持

无论您是担忧自己的孩子可能正经历心理健康问题, 还是只是想帮助他们培养健康的心理, 都可以从以下步骤开始:

与他们交谈——询问孩子有什么感受, 并倾听他们诉说。确保他们知道自己并不是遇到了麻烦, 并向他们保证您非常关心他们。虽然谁都希望能够解决所有问题, 但要知道, 有时您要做的只是在当下陪伴他们。表现出同情心。带着同理心去倾听他们。如果您也不知道如何回答他们提出的问题, 请坦诚, 并尝试寻找答案。⁶

照顾好自己——每 14 名儿童就有 1 名儿童的父母心理健康状况不佳, 这也让孩子面临更高的心理健康风险。⁷ 如果您有心理健康问题, 或者您感觉压力过大, 请寻求支持。如果您感到身体不适或未能获得所需的支持, 照顾孩子也会变得更加困难。⁸

重新评估压力——无论年龄多大, 我们都难以满足父母的期望。问问自己是否对孩子在学校、舞蹈或体育等活动上的表现施加了很大的压力? 如果是, 那就请放松一点。是的, 成绩好固然重要, 但以孩子的健康为代价并不值得。

获得专业帮助——如果您认为孩子可能患有心理健康疾病, 或者您自己作为父母需要支持, 请寻求帮助。情绪健康解决方案是一项现代灵活的员工援助计划 (Employee Assistance Programme, EAP), 可以作为一个很好的启程点。展开对话, 永远为时未晚。



照顾年幼的孩子充满了乐趣, 同时也伴随着诸多挑战

通过适当的支持, 您可以帮助他们培养心理健康技巧, 并教会他们在需要时寻求帮助。

如果您感觉自己或他人正处于伤害自己或他人的紧急危险中, 请立即拨打当地的紧急服务电话



在您需要时为您提供关键支持

请访问 optumwellbeing.com/criticalsupportcenter, 获取更多关键支持资源和信息。

1. Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? cdc.gov/childrensmentalhealth/basics.html. 最后审核日期: 2021 年 9 月 23 日。访问日期: 2022 年 1 月 31 日。
2. World Health Organization. Adolescent mental health. who.int/news-room/fact-sheets/detail/adolescent-mental-health. 2021 年 11 月 17 日。访问日期: 2022 年 1 月 31 日。
3. American Psychological Association (APA). Students experiencing stress apa.org/ed/schools/primer/stress-health-primer.pdf. 2021 年 10 月 10 日访问日期: 2022 年 1 月 31 日。
4. CDC. Anxiety and depression in children: Get the facts. cdc.gov/childrensmentalhealth/features/anxiety-depression-children.html. 最后审核日期: 2021 年 3 月 22 日。访问日期: 2022 年 1 月 31 日。
5. CDC. What is ADHD? cdc.gov/ncbddd/adhd/facts.html. 最后审核日期: 2021 年 9 月 23 日。访问日期: 2022 年 1 月 31 日。
6. APA. Talking to kids when they need help. apa.org/topics/parenting/helping-kids. 2020 年 4 月 9 日。访问日期: 2022 年 1 月 31 日。
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. 最后审核日期: 2021 年 4 月 23 日。访问日期: 2022 年 1 月 31 日。



本计划不得用于紧急情况或急症护理需求。紧急情况下, 请拨打当地的紧急服务电话或前往最近的急救室。本计划不能替代医生或专业人士的医疗护理。本计划及其组成部分可能无法在所有地区提供, 并且可能存在保险责任豁免和限制条款。

© 2024 Optum, Inc. 版权所有。WF12836817 142812-022024 OHC