



בריאות הנפש וילדים

סימנים שמראים כי הילד או הילדה זקוקים לתמיכה

ילדים צעירים מתמודדים עם לחץ רב, בין אם אלה אתגרים יומיומיים, כמו מציאת חברים והתרחקות מבריונים ובין אם אלה עניינים משפחתיים כמו גירושין, מעבר דירה או היוולדות של אח או אחות. כמו מבוגרים, גם ילדים עלולים לחוות מצבים כמו דיכאון וחרדה. ואולם, גם אם הם יודעים שהם לא חשים בטוב, ייתכן שהם לא מכירים את המילים שמבטאות את הרגשתם.

אם אתם הורים או מטפלים, הקפידו לתת לבריאות הנפש את אותה מידה של תשומת לב שאתם מעניקים לבריאות הגוף. עבור ילדים, רווחה נפשית כוללת את הנדבכים הבאים:¹

- מידה בריאה של הערכה עצמית
- תחושת השתייכות
- קיום מערכות יחסים עם אנשים שהם חשובים להם
- למידת מיומנויות חברתיות בריאות
- למידת דרכי התמודדות עם לחץ ועם אתגרים
- למידת דרכים בטוחות להתמודדות עם רגשות שונים
- יכולת לתפקד היטב בבית, בבית הספר ובקהילה

יותר מסתם ימים קשים:

ילדים והתמודדות עם בריאות הנפש

לכל ילד וילדה יש ימים בהם הם לא מרגישים נהדר ושהתנהגותם שונה ממה שההורים או המטפלים בהם היו שואפים לו. ואולם, אם יש תחושה שהרגעים הקשים האלה מתרחשים לעתים קרובות יותר, ייתכן שזהו סימן לכך שיש התמודדות בתחום בריאות הנפש. כדי לקבל אבחון יש לפנות לרופא, אבל עד שתספיקו לקבוע תור, הנה סיכום קצר של כמה דברים שכדאי לשים לב אליהם.

לחץ — כאשר ילדים בגיל גן חשים לחץ רב, הם עשויים להיצמד אליכם יותר. הם עשויים גם להתלונן על כאבי בטן וכאבי ראש, ולפעמים אפילו "לפספס" את השירותים. ילדים בגיל בית הספר היסודי עלולים לבכות בקלות, להיות עצבניים או כועסים או לחוות התפרצויות התנהגותיות.³

חרדה — ילדים רבים חשים פחד כשהם קטנים; למשל, הם עשויים לדאוג כשחדר השינה אפל מדי ולפחד ממפלצות שגרות בארון. אם הפחדים לא נעלמים עם הצמיחה, ייתכן שהם סובלים מהפרעת חרדה. אם הילד או הילדה שלכם מפחדים מאוד להתרחק מההורים או מודאגים מאוד מהעתיד, ממצבים חברתיים או מדבר מסוים, כדאי לדבר עם הרופא. סימנים של דאגה מוגזמת כוללים פחדנות גדולה, עייפות, כאבי בטן, עצבנות וזעם.⁴

דיכאון — כל הילדים מרגישים עצובים לפעמים. אבל אם הם מרגישים עצובים, מיואשים או עצבניים לעתים קרובות, ייתכן שזהו סימן לדיכאון. שימו לב אם הילד או הילדה שלכם מתקשים להתרכז, אם רמות האנרגיה או הרגלי האכילה או השינה שלהם משתנים, או אם הם כבר לא נהנים מפעילויות כיפיות. חלק מהילדים עלולים שלא להפגין עצב אלא להראות זאת בהתנהגות פסיבית וחסרת מוטיבציה או ב"עשיית צרות". ילדים אחרים עלולים להשתתק או להתכנס לתוך עצמם. דיכאון חמור עלול להוביל לפגיעה עצמית או למחשבות על אובדנות.⁴

הפרעות קשב וריכוז (ADHD) — רוב הילדים נתקלים מעת לעת בקשיי ריכוז או בבעיות התנהגות. ואולם, ילדים עם הפרעות קשב וריכוז ממשיכים לחוות את התסמינים האלה. ילדים עם הפרעות קשב וריכוז עלולים לשכוח דברים לעתים קרובות, לדבר יותר מדי, להתקשות בהתמודדות עם פיתויים ובחברויות עם ילדים אחרים, והם עשויים להתנועע הרבה מאוד.⁵



אצל ילדים בגיל
10 עד 14²:

3.6%

חווים הפרעות חרדה

1.1%

חווים דיכאון

3.1%

חווים הפרעות קשב וריכוז (ADHD)

הראו שאכפת לכם:

תמיכה למען בריאות הנפש

בין אם אתם חושבים שהילד או הילדה מתמודדים עם בעיה בתחום בריאות הנפש ובין אם אתם פשוט רוצים לעזור להם לבנות רווחה נפשית, התחילו ביישום הצעדים הבאים.

דברו איתם. שאלו את הילד או הילדה איך הם מרגישים - והיו איתם כדי להקשיב להם. הקפידו לוודא שהם יודעים שאינכם כועסים עליהם והראו להם שאכפת לכם מהם. גם אם יש פיתוי לתקן את הכל, דעו שלפעמים התפקיד שלכם הוא פשוט להיות שם, איתם. היו נוכחים והפגינו חמלה. הקשיבו באמפתיה. אם הם שואלים שאלה שאין לכם תשובה עליה, היו כנים על כך ונסו למצוא את התשובה.⁶

שימרו על עצמכם. לאחד מכל 14 ילדים יש הורה עם בעיות בבריאות הנפש, מה שמעלה את הסיכוי שגם לילד יהיו אתגרי בריאות נפש.⁷ אם אתם מתמודדים עם מצב בתחום בריאות הנפש או אם אתם מוצפים בלחץ - קבלו תמיכה. אם אינכם בריאים או אם אין לכם את התמיכה הנחוצה, הטיפול בילדיכם עלול להיות אפילו עוד יותר קשה.⁸

העריכו מחדש את מידת הלחץ. קשה לעמוד בציפיות של ההורים, בכל גיל. שאלו את עצמכם אם אתם מפעילים על הילד או הילדה לחץ רב להצליח בבית הספר או בחוגי ריקוד או ספורט. אם כן, הניחו לזה קצת. אמנם, ציונים טובים הם ערך חשוב. אך בריאות הילד או הילדה חשובה יותר. במהלך המגיפה, כשילדים רבים נאלצו להתמודד עם ביטול ימי לימודים או לימודים מהבית, ייתכן שהדבר חשוב עוד יותר מתמיד.

השיגו עזרה מקצועית. אם אתם חושבים שיש לילד או לילדה בעיה בתחום בריאות הנפש, או אם אתם זקוקים לתמיכה, כהורים - בקשו עזרה. תוכנית הסיוע לעובדים שלכם היא מקום נהדר להתחיל בו. אף פעם לא מוקדם מדי להתחיל בשיחה הזו.

הטיפול בילדים קטנים מלא רגעים של כיון ובהחלט כולל גם הרבה רגעים מאתגרים.

עם התמיכה המתאימה, תוכלו לעזור להם לבנות את מיומנויות בריאות הנפש שלהם וללמד אותם כיצד לבקש עזרה כשהם זקוקים לה.

אם אתם מרגישים שאתם או אדם אחר נמצאים בסכנה מיידית לפגוע בעצמכם או באחרים, פנו לשירותי החירום באזורכם.

- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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.
- 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
- 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.

אין להשתמש בתוכנית זו לצורכי חירום או לצרכים דחופים. במקרה חירום, יש להתקשר ל-911 אם אתם בתחומי ארצות הברית, או לשירותי החירום המקומיים אם אתם מחוץ לארצות הברית, או לגשת אל חדר המיון הקרוב ביותר. תוכנית זו אינה מהווה תחליף לטיפול רפואי או מקצועי. עקב הפוטנציאל לניגוד אינטרסים, ייעוץ משפטי לא יוענק בנושאים שעלולים לכלול פעולה משפטית כנגד Optum או החברות המסונפות אליה, או כל ישות שדרכה המתקשר מקבל שירותים אלה באופן ישיר או עקיף (למשל, המעסיק או תוכנית שירותי בריאות). ייתכן שהתכנית על כל מרכיביה, במיוחד השירותים לבני משפחה מתחת לגיל 16, לא תהיה זמינה במספר אזורים, והיא כפופה לשינויים ללא הודעה מוקדמת. ניסיונם ורמת השלמתם של אנשי תוכנית הסיוע לעובדים עשויים להשתנות לפי דרישות החוזה או הרגולציה בארצם. ייתכן שיחולו הגבלות והחרגות על הכיסוי.

Optum[™] הוא סימן מסחרי רשום של Optum, Inc. בארה"ב ובתחומי שיפוט אחרים. כל שמות המותגים והמוצרים האחרים הם סימנים מסחריים או סימנים רשומים או קניין של בעליהם הרלוונטיים. Optum היא מעסיק שמקפיד על שוויון הזדמנויות.