



## Salute mentale e bambini

---

### Segnali d'allarme che il vostro piccino potrebbe aver bisogno di aiuto

I bambini piccoli possono essere sottoposti a tanto stress, dalle sfide quotidiane, come il farsi nuovi amici e affrontare il bullismo, ai problemi familiari, come un divorzio, un trasloco o la nascita di un fratellino. Come gli adulti, anche i bambini possono soffrire di malattie quali depressione e ansia. Ma anche se si rendono conto di non sentirsi bene, potrebbero non sapere come esprimere il loro disagio.

Se sei un genitore o ti prendi cura di un bambino, assicurati di dare alla sua salute mentale le stesse attenzioni che dai alla sua salute fisica. Per i bambini, il benessere mentale include:<sup>1</sup>

- Avere una sana autostima
- Provare un senso di appartenenza
- Stringere relazioni con le persone che si prendono cura di loro
- Imparare a socializzare in modo sano
- Sapere come affrontare lo stress e le sfide
- Imparare a gestire le diverse emozioni in modi sicuri
- Essere in grado di fare bene a casa, a scuola e nella comunità

## Superare i giorni difficili: I bambini e i problemi di salute mentale

Ogni bambino può attraversare giorni in cui non si sente al meglio e non si comporta come vorrebbero i genitori o i tutori. Tuttavia, se questi momenti sembrano accadere troppo spesso, potrebbero essere il segnale di un problema di salute mentale. Anche se per avere una diagnosi è necessario fare un salto dal medico, ecco un riepilogo di alcuni avvisi a cui stare attenti.

**Stress:** se si trovano a dover affrontare molto stress, i bambini in età prescolare diventano appiccicosi. Potrebbero anche lamentare mal di stomaco o di testa, e alcuni potrebbero iniziare ad avere incidenti in bagno. I bambini delle elementari potrebbero piangere facilmente, diventare irritabili o arrabbiati o avere degli scatti d'ira.<sup>3</sup>

**Ansia:** molti bambini da piccoli hanno paura di qualcosa, ad esempio del buio o dei mostri nell'armadio. Se con l'età non superano le loro paure, potrebbero soffrire di ansia. Se vostro figlio è molto spaventato all'idea di allontanarsi dai genitori o molto preoccupato riguardo al futuro, alle situazioni sociali o a qualcosa di specifico, parlatene con il suo medico. Segni di estrema preoccupazione possono includere tristezza, stanchezza, mal di stomaco, irritabilità e rabbia.<sup>4</sup>

**Depressione:** tutti i bambini si sentono tristi a volte. Ma se si sentono spesso tristi, inutili o irritabili, ciò può essere un segno di depressione. Cercate di notare se vostro figlio ha dei problemi a mantenere l'attenzione, se ha dei cambiamenti riguardo a cibo, sonno o energia, o se non apprezza più le attività divertenti. Alcuni bambini potrebbero non mostrare tristezza, ma agiscono, invece, senza motivo o causano dei problemi. Altri potrebbero rinchiudersi in loro stessi. Una depressione estrema potrebbe portare all'autolesionismo o a pensieri di suicidio.<sup>4</sup>

**Disordine dell'attenzione:** la maggior parte dei bambini ha problemi a concentrarsi o si comporta male occasionalmente. Ma i bambini affetti da disturbo dell'attenzione non superano questo problema. I bambini che soffrono di disturbo dell'attenzione possono dimenticare o perdere spesso degli oggetti, parlare troppo, avere problemi a resistere alle tentazioni, ad aspettare il loro turno o ad andare d'accordo con gli altri, e agitarsi o contorcersi troppo.<sup>5</sup>



### Tra i bambini di età compresa tra 10 e 14 anni:<sup>2</sup>

Il **3,6%**  
soffre di ansia

L' **1,1%**  
soffre di depressione

Il **3,1%**  
soffre di sindrome da deficit di  
attenzione e iperattività (ADHD)

## Dimostrategli che tenete a lui: Sostegno per la salute mentale

Se pensate che vostro figlio stia soffrendo di un disturbo di salute mentale o semplicemente volete aiutarlo a creare la sua salute mentale, iniziate con questi passi.

**Parlate con lui.** Chiedete a vostro figlio come si sente e ascoltatelo. Rassicuratelo sul fatto che non è nei guai e che siete lì per lui. Anche se la tentazione di aggiustare tutto è forte, sappiate che a volte il vostro ruolo è solo quello di essere lì in quel momento. Siate presenti con compassione. Ascoltate con empatia. Se non avete la risposta a una domanda che vi pone, siate onesti e cercate di trovarla.<sup>6</sup>

**Prendetevi cura di voi stessi.** Un bambino su 14 ha genitori con scarsa salute mentale e ha, quindi, maggiori possibilità di sviluppare anche lui problemi di salute mentale.<sup>7</sup> Se soffrite di un disturbo mentale, o se vi sentite sopraffatti dallo stress, chiedete aiuto. Se non state bene in salute o non avete il sostegno che necessitate, può essere ancora più difficile prendervi cura dei vostri bambini.<sup>8</sup>

**Rivalutate le pressioni.** Essere all'altezza delle aspettative dei propri genitori può essere dura, indipendentemente dall'età. Chiedetevi se state esercitando troppa pressione su vostro figlio riguardo all'andare bene a scuola o in attività quali la danza o gli sport. In questo caso, rilassatevi. Sì, i buoni voti sono importanti. Ma non valgono quanto la salute di un bambino. E ciò è stato ancora più importante durante la pandemia, in cui molti bambini hanno avuto a che fare con chiusure scolastiche o didattica a distanza.

**Richiedete un'assistenza professionale.** Se pensate che vostro figlio sia afflitto da un problema di salute mentale, o siete solo dei genitori che necessitano di assistenza, chiedete aiuto. Il vostro Programma di assistenza per i dipendenti è un ottimo punto da cui iniziare. Non è mai troppo presto per iniziare la conversazione.

### Prendersi cura di bambini piccoli significa vivere tanti momenti divertenti, ma anche tanti altri complicati.

Con il giusto sostegno, potete costruire la loro salute mentale e insegnare loro a chiedere aiuto quando ne hanno bisogno.

## Se pensate che voi o qualcun altro siete in immediato pericolo di fare del male a voi stessi o agli altri, chiamate i servizi di emergenza locale.

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.

Questo programma non deve essere utilizzato quando occorre ottenere cure urgenti o in casi di emergenza. In caso di emergenza, chiamate il 911 se vi trovate negli Stati Uniti, il numero di telefono dei servizi di emergenza locale se vi trovate al di fuori degli Stati Uniti, oppure recatevi presso il pronto soccorso più vicino. Questo programma non sostituisce le cure di un medico o di un professionista medico. Per evitare un eventuale conflitto di interessi, non possiamo fornire consultazioni legali per questioni che potrebbero riguardare azioni legali contro Optum o le sue consociate, oppure contro qualsiasi entità che ha offerto direttamente questi servizi al chiamante (ad es., il datore di lavoro o il piano sanitario). Questo programma e tutti i suoi componenti, in particolare i servizi per i membri della famiglia al di sotto degli 16 anni di età, potrebbero non essere disponibili in tutte le località e sono soggetti a modifiche senza preavviso. L'esperienza e/o il livello di istruzione delle risorse del Programma di assistenza per i dipendenti possono variare in base ai requisiti del contratto o ai requisiti normativi dei Paesi. Potrebbero essere applicabili esclusioni e limitazioni nella copertura.

Optum® è un marchio commerciale registrato di Optum, Inc. negli U.S.A. e in altre giurisdizioni. Tutti gli altri nomi di marche o prodotti sono marchi commerciali o marchi registrati di proprietà dei rispettivi proprietari. Optum è un datore di lavoro che applica la politica delle pari opportunità.