



Kesehatan mental dan anak-anak

Tanda-tanda anak kecil anda mungkin memerlukan sokongan

Kanak-kanak kecil boleh menghadapi banyak tekanan – daripada cabaran setiap hari dengan berkawan atau mengelak pembuli, kepada topik keluarga seperti perceraian, perpindahan atau kelahiran adik-beradik. Seperti orang dewasa, kanak-kanak boleh mengalami keadaan seperti kemurungan atau kebimbangan juga. Tetapi walaupun mereka sedar mereka tidak sihat, mereka mungkin tidak tahu bagaimana untuk menyatakannya.

Jika anda seorang ibu bapa atau penjaga, pastikan anda memberikan kesihatan mental perhatian yang sama seperti yang anda berikan kepada kesihatan fizikal. Untuk kanak-kanak, kesejahteraan mental termasuk:¹

- Memiliki harga diri yang sihat
- Merasakan perasaan kekitaan
- Mempunyai hubungan dengan orang yang mengambil berat tentang mereka
- Belajar kemahiran sosial yang sihat
- Mengetahui cara untuk menghadapi tekanan dan cabaran
- Belajar cara mengemudi pelbagai emosi dengan cara yang selamat
- Mampu berfungsi dengan baik di rumah, di sekolah dan dalam komuniti

Melangkau hari-hari yang sukar: Kanak-kanak dan keadaan kesihatan mental

Setiap kanak-kanak mempunyai hari apabila mereka tidak berasa hebat dan tidak berkelakuan seperti yang ibu bapa atau penjaga mereka mahu. Walau bagaimanapun, jika detik-detik sukar itu kelihatan lebih kerap berlaku, ia boleh menjadi petanda keadaan kesihatan mental. Walaupun diagnosis sudah tentu memerlukan lawatan ke doktor, berikut adalah ringkasan ringkas beberapa perkara yang perlu dicari.

Tegang – Apabila berhadapan dengan banyak tekanan, kanak-kanak umur prasekolah mungkin menjadi lebih lekat. Mereka juga mungkin mengadu sakit perut atau sakit kepala, dan sesetengah kanak-kanak akan mula mengalami kemalangan di bilik mandi. Kanak-kanak peringkat rendah boleh menangis dengan mudah, menjadi cepat marah atau marah, atau mempunyai tingkah laku yang meledak-ledak.³

Kegelisahan – Ramai kanak-kanak mempunyai ketakutan semasa mereka masih kecil, seperti bimbang tentang bilik tidur gelap dan raksasa di dalam almari mereka. Jika mereka tidak mengatasi ketakutan mereka, mereka mungkin mempunyai perintah kecemasan. Jika anak anda sangat takut untuk berjauhan dengan ibu bapa atau sangat bimbang tentang masa depan, situasi sosial atau perkara tertentu, berbincanglah dengan doktor mereka. Tanda-tanda kebimbangan yang melampau boleh termasuk rasa sebak, letih, sakit perut, mudah marah dan marah.⁴

Kemurungan – Semua kanak-kanak berasa sedih kadang-kadang. Tetapi jika mereka sering berasa sedih, putus asa atau mudah marah, ini mungkin tanda kemurungan. Beri perhatian sama ada anak anda menghadapi masalah untuk memberi perhatian; mengalami perubahan dalam makan, tidur atau tenaga; atau tidak lagi seronok dengan perkara yang menyeronokkan. Sesetengah kanak-kanak mungkin tidak menunjukkan bahawa mereka sedih sebaliknya bertindak tidak bermotivasi atau menimbulkan masalah. Orang lain mungkin menutup atau menarik diri. Kemurungan yang melampau boleh membawa kepada kecederaan atau pemikiran diri sendiri.⁴

ADHD – Kebanyakan kanak-kanak mengalami masalah untuk memfokuskan atau berkelakuan sekali-sekala. Tetapi kanak-kanak yang mempunyai ADHD tidak berkembang daripada gejala tersebut. Kanak-kanak yang mengalami ADHD mungkin terlupa atau kehilangan banyak perkara, terlalu banyak bercakap, menghadapi masalah menentang godaan, menghadapi masalah untuk bergilir-gilir atau bergaul dengan orang lain, dan banyak gelisah atau menggeliat.⁵



Antara kanak-kanak berumur 10-14:²

3.6%

mengalami kecelaruan kecemasan

1.1%

mengalami depresi

3.1%

mengalami gangguan hiperaktif
kekurangan tumpuan (ADHD)

Tunjukkan anda prihatin: Sokongan untuk kesihatan mental

Sama ada anda fikir anak anda mungkin mengalami keadaan kesihatan mental atau anda hanya ingin membantu mereka membina kesihatan mental, mulakan dengan langkah-langkah ini.

Berbincanglah dengan mereka. Tanya anak anda tentang perasaan mereka, dan hadir untuk mendengar. Pastikan mereka tahu bahawa mereka tidak menghadapi masalah dan yakinkan mereka bahawa anda mengambil berat. Walaupun boleh menggoda untuk cuba membetulkan segala-galanya, ketahuilah bahawa kadangkala peranan anda adalah untuk berada di sana pada masa ini. Hadirlah dengan belas kasihan. Mendengar dengan empati. Jika anda tidak mempunyai jawapan kepada soalan yang mereka ajukan, jujur dan cuba cari.⁶

Jaga diri sendiri. Seorang daripada 14 kanak-kanak mempunyai ibu bapa yang mempunyai kesihatan mental yang lemah, dan itu menjadikan kanak-kanak itu lebih cenderung untuk menghadapi cabaran kesihatan mental juga.⁷ Jika anda mempunyai keadaan kesihatan mental – atau anda berasa terharu dengan tekanan – dapatkan sokongan. Jika anda tidak sihat atau tiada sokongan yang anda perlukan, lebih sukar untuk menjaga anak anda.⁸

Nilaikan semula tekanan. Menepati jangkaan ibu bapa kita mungkin sukar, tidak kira umur kita. Tanya diri anda jika anda memberi banyak tekanan kepada anak anda untuk membuat persembahan di sekolah atau aktiviti seperti tarian atau sukan. Kalau begitu, rileks sikit. Ya, gred yang baik adalah penting. Tetapi mereka tidak bernilai kesihatan kanak-kanak. Semasa wabak, apabila ramai kanak-kanak terpaksa berhadapan dengan pembatalan sekolah atau sekolah di rumah, ia mungkin lebih penting berbanding sebelum ini.

Dapatkan bantuan profesional. Jika anda berpendapat anak anda mungkin menghadapi masalah kesihatan mental – atau anda memerlukan sokongan sebagai ibu bapa – hubungi bantuan. Program Bantuan Pekerja anda ialah tempat yang bagus untuk bermula. Ia tidak pernah terlalu awal untuk memulakan perbualan.

Menjaga anak-anak kecil penuh dengan detik-detik yang menyeronokkan, dan pastinya ia juga termasuk banyak detik yang mencabar.

Dengan sokongan yang betul, anda boleh membantu membina kemahiran kesihatan mental mereka – dan mengajar mereka untuk meminta pertolongan apabila mereka memerlukannya.

Jika anda rasa anda atau orang lain berada dalam bahaya serta-merta untuk mencederakan diri mereka sendiri atau orang lain, hubungi perkhidmatan kecemasan tempatan anda dengan segera.

- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). What is children's mental health? 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. November 17, 2021. Accessed January 31, 2022.
- American Psychological Association (APA). Students experiencing stress. 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. Last reviewed March 22, 2021. Accessed January 31, 2022.
- CDC. What is ADHD? 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. 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. Last reviewed April 23, 2021. Accessed January 31, 2022.

Program ini tidak harus digunakan untuk kecemasan atau keperluan penjagaan segera. Jika dalam kecemasan, hubungi 911 jika anda berada di Amerika Syarikat atau nombor telefon perkhidmatan kecemasan tempatan jika anda berada di luar Amerika Syarikat, atau pergi ke jabatan kemalangan dan kecemasan yang berdekatan. Program ini bukanlah pengganti untuk rawatan doktor atau profesional. Oleh kerana terdapat potensi konflik kepentingan, perundangan undang-undang tidak akan disediakan bagi isu yang mungkin melibatkan tindakan undang-undang terhadap Optum atau sekutunya, atau sebarang entiti di mana pemanggil sedang menerima perkhidmatan ini secara langsung (contohnya, pelan majikan atau kesihatan). Program ini dan semua komponennya, khususnya perkhidmatan kepada ahli keluarga di bawah umur 16 tahun, mungkin tidak tersedia di semua lokasi dan tertakluk pada perubahan tanpa pemberitahuan terlebih dahulu. Pengalaman dan/atau tahap pendidikan sumber Program Bantuan Pekerja (EAP) mungkin berbeza berdasarkan keperluan kontrak atau keperluan peraturan negara. Pengehadan dan pengecualian perlindungan boleh dikenakan.

Optum® adalah tanda dagang berdaftar Optum, Inc. di U.S. dan kawasan yang lain. Semua jenama atau nama produk lain adalah tanda dagangan atau tanda berdaftar harta milikan persendirian pemilik masing-masing. Optum adalah majikan peluang sama rata.

© 2022 Optum, Inc. Semua hak cipta terpelihara. WF6734662.217596-022022 OHC