



Ruh sağlığı ve çocuklar

Çocuğunuzun desteğe ihtiyacı olduđunun iřaretleri

Küçük çocuklar çok fazla stres altında olabilir; arkadaş edinmekten zorbalardan kaçınmaya, boşanma, taşınma veya bir kardeşinin olması gibi ailevi durumlara kadar birçok olay buna sebep olabilir. Tıpkı yetişkinler gibi çocuklar da depresyon ve anksiyete gibi durumlar yaşayabilir. Ancak, kendilerini iyi hissetmeseler bile bunu nasıl ifade edeceklerini bilemeyebilirler.

Bir çocuğun ebeveyni veya bakımından sorumlu kişiyse, fiziksel sağlığına önem verdiğiniz kadar ruh sağlığına da önem verdiğinizden emin olun. Çocuklar için ruh sağlığı şunları kapsar:¹

- Sağlıklı bir öz güvene sahip olmak
- Aidiyet hissi
- Kendisini önemseyen kiřilerle iliřkisinin olması
- Sağlıklı sosyal beceriler öğrenmek
- Stresle ve zorluklarla nasıl başa çıkabileceğini bilmek
- Farklı duygularla güvenli biçimde nasıl başa çıkabileceğini bilmek
- Evde, okulda ve toplum içinde iyi fonksiyon göstermek

Zor günlerin ötesinde:

Çocuklar ve ruh sağlığı durumları

Her çocuk, kendisini çok da iyi hissetmediği ve ebeveyninin ya da bakıcısının istemediği davranışlar sergilediği günler geçirir. Ancak, bu zor anlar çok sık yaşıyorsa bu, bir ruh sağlığı durumunun habercisi olabilir. Teşhis koymak için kesinlikle bir hekime başvurmak gerekse de bakabileceğiniz şeylere kısaca bir göz atalım.

Stres – Okul çağı öncesi çocuklar çok fazla stresle karşılaştıklarında normalden daha çok ilgi isteyebilir. Karın veya baş ağrısından şikayet edebilir, hatta bazıları altına yapmaya başlayabilir. İlkokul çağındaki çocuklar kolayca ağlayabilir, sinirli veya öfkeli davranabilir, taşkınlık yapabilir.³

Anksiyete – Birçok küçük çocuğun, karanlık yatak odası ve dolabının içinden canavar çıkması gibi korkuları vardır. Bu korkular geçmezse bu durum, çocuğun anksiyete yaşadığının habercisi olabilir. Çocuklarınız ebeveyninden uzak olmaktan çok korkuyorsa veya gelecek, sosyal durumlar ya da belirli bir şey hakkında çok kaygılanıyorsa doktoruyla konuşun. Aşırı kaygı, kendini gözlerin dolması, yorgunluk, karın ağrısı, asabiyet ve öfke şeklinde gösterebilir.⁴

Depresyon – Tüm çocuklar bazen kendilerini üzgün hisseder. Ancak, çocuk kendini sık sık üzgün, umutsuz veya asabi hissediyorsa bu durum depresyon belirtisi olabilir. Çocuğunuzun dikkatini bir şeye vermekte sıkıntı yaşayıp yaşamadığına; yeme, uyuma veya enerji konusunda zorlanıp zorlanmadığına; eğlenceli şeylerden keyif alıp almadığına dikkat edin. Bazı çocuklar, üzgün olduklarını belli etmeyip bunun yerine motivasyonsuz davranabilir veya sorun çıkarabilir. Bazıları ise sessizleşir veya içine kapanır. İleri seviyede depresyon, kendine zarar vermeye veya intiharı düşünmeye sebep olabilir.⁴

ADHD – Birçok çocuk bazen odaklanmakta zorluk yaşar veya uygunsuz davranışlar sergiler. Ancak, ADHD'li çocuklarda bu durum sürekli. ADHD'si olan çocuklar sürekli olarak bir şeyleri unutup kaybedebilir, çok konuşabilir, kendilerini yoldan çıkaracak şeylere direnmekte zorlanabilir, başkalarıyla bir şeyi sırayla yapmak veya geçinmekte zorluk yaşayabilir veya çok sık kıpırdayıp hareket edebilir.⁵



10-14 yaş arası çocukların:²

%3,6'si

anksiyete bozukluğu yaşıyor

%1,1'i

depresyon yaşıyor

%3,1'i

dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu (ADHD) yaşıyor

Önem verdiğinizi gösterin: Ruh sağlığı desteği

Çocuğunuzun bir ruh sağlığı durumu yaşadığını düşünüyorsanız ya da yalnızca ruh sağlığının iyi olmasına yardımcı olmak istiyorsanız bu adımlarla başlayın.

Onunla konuşun. Çocuğunuza nasıl hissettiğini sorun ve onu dinleyin. Çocuğunuza başının belada olmadığını söyleyin ve ona önem verdiğinizi belirtin. Her şeyi düzeltme fikri cazip olsa da bazen sizin göreviniz sadece o an onun yanında olmaktır. Merhametli olun. Empati yaparak dinleyin. Çocuğunuzun sorduğu soruya bir cevabınız yoksa bunu dürüstçe belirtin ve cevabı bulmaya çalışın.⁶

Kendinizle ilgilenin. Her 14 çocuktan bir tanesinin, ruh sağlığı iyi durumda olmayan bir ebeveyni var ve bu durum, çocuğun ruh sağlığı sorunları yaşamaya ihtimalini artırıyor.⁷ Herhangi bir ruh sağlığı durumunuz varsa veya çok stresliyseniz destek alın. Sağlıklı değilseniz veya ihtiyacınız olan desteği almıyorsanız, çocuklarınıza bakmak daha da zor olabilir.⁸

Baskıyı tekrar düşünün. Yaşımız ne olursa olsun, ebeveynlerimizin beklentileri doğrultusunda yaşamak zor olabilir. Kendinize, çocuğunuzun okulda veya dans, spor gibi aktivitelerde başarılı olması için çok baskı uygulayıp uygulamadığınızı sorun. Cevabınız evetse biraz gevşeyin. Evet, iyi not almak önemli bir şey. Ama çocuğun sağlığından önemli değil. Pandemi, birçok çocuğun okulunun kapandığı veya evden devam ettiği bir dönemde bu her zamankinden daha da önemli olabilir.

Profesyonel yardım alın. Çocuğunuzun bir ruh sağlığı durumu yaşadığını düşünüyorsanız veya ebeveyni olarak desteğe ihtiyaç duyuyorsanız destek isteyin. Çalışan Destek Programınız, başlamak için harika bir noktadır. Konuşmaya başlamak için hiçbir zaman çok erken değildir.

Çocuğunuzla ilgilenmek birçok eğlenceli an yaşamak demektir ama birçok zorluğu da beraberinde getirir.

Doğru desteği alarak çocuğunuzun ruh sağlığı becerileri geliştirmesine yardımcı olabilir, ihtiyacı olduğunda yardım istemesi gerektiğini ona öğretebilirsiniz.

Sizin veya bir başkasının, kendinize veya başkalarına fiziksel zarar verme tehlikesiyle karşı karşıya olduğunuzu/olduğunu düşünüyorsanız, zaman kaybetmeden yerel acil servislerinizi arayın.

- 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.

Bu program acil ya da ani bakım ihtiyaçları için kullanılmamalıdır. Acil bir durumda, Amerika Birleşik Devletleri içinde 911'i, Amerika Birleşik Devletleri dışında yerel acil servis telefon numarasını arayın ya da en yakın kaza ve acil servis birimine gidin. Bu program bir doktor ya da profesyonel sağlık uzmanı tarafından sağlanacak bakımın yerine geçmez. Çıkar çatışması olasılığı nedeniyle, Optum ya da iştirakleri veya arayan kişinin bu hizmetleri doğrudan ya da dolaylı olarak almakta olduğu herhangi bir kuruluş (örn. işveren veya sağlık planı) aleyhine yasal girişimler içerebilecek sorunlar üzerinde hukuki danışmanlık hizmetleri sağlanmaz. Bu program ve tüm bileşenleri, özellikle 16 yaşından küçük aile üyeleri için hizmetler, her yerde bulunmayabilir ve önceden bildirim yapılmadan değişime tabidir. Çalışan Destek Programı kaynaklarının deneyimi ve/veya eğitim düzeyleri, sözleşme hükümlerine veya ülkenin yasal düzenlemelerine bağlı olarak değişebilir. Kapsam dışı bırakılan konular ve kapsam sınırlamaları olabilir.

Optum®, ABD ve diğer yargı bölgelerinde Optum Inc. şirketinin tescilli markasıdır. Tüm diğer markalar ya da ürün isimleri ilgili sahiplerinin ticari ya da tescilli markalarıdır. Optum, ayrımcılık yapmayan bir işverendir.