

Crianças e adolescentes podem ter problemas de saúde mental*

Entende-se por saúde mental a maneira como pensamos, sentimos e agimos em relação às situações da vida. É a maneira como nos percebemos, percebemos nossas vidas e as pessoas em nossa vida. Como ocorre com a nossa saúde física, nossa saúde mental é importante em todas as etapas da vida. A saúde mental inclui a maneira como lidamos com o estresse, nos relacionamos com outras pessoas e tomamos decisões. A saúde mental pode causar um impacto na vida diária e futura de um jovem. Por exemplo, o trabalho escolar, os relacionamentos e a saúde física podem ser afetados pela saúde mental. Cuidar e proteger a saúde mental de uma criança é uma parte importante para ajudar essa criança crescer e ser o melhor que puder na vida.

Como os adultos, crianças e adolescentes podem ter problemas de saúde mental que interferem com a maneira como eles pensam, sentem e agem. Esses problemas são reais e dolorosos, podendo levar a disfunções escolares, conflitos familiares, abuso de drogas, violência ou suicídio. Os problemas de saúde mental podem ser graves. Algumas vezes um jovem tem um problema de saúde mental que afeta gravemente a sua habilidade de desempenhar em casa, na escola ou na comunidade. Entende-se que essa criança ou adolescente sofre de um “distúrbio emocional grave”. Esses tipos de problemas são comuns entre os adolescentes. Estudos demonstram que, em qualquer época, pelo menos uma a cada cinco crianças e adolescentes pode apresentar um problema de saúde mental. Pelo menos um a cada dez - ou seis milhões de adolescentes – pode apresentar um distúrbio emocional grave.

Qual é a causa dos problemas de saúde mental em crianças e adolescentes?

As causas são complicadas. Os problemas de saúde mental em crianças e adolescentes podem ser causados pela biologia, ambiente ou uma mescla dos dois aspectos. Exemplos de causas biológicas são a genética, desequilíbrios químicos no corpo e danos causados ao sistema nervoso central, como, por exemplo, um ferimento na cabeça. Os fatores ambientais que podem colocar um jovem em risco de desenvolver um problema de saúde mental incluem a exposição às toxinas ambientais, como, por exemplo, altos níveis de chumbo, exposição à violência, como presenciar ou ser a vítima de um abuso físico ou sexual, tiroteios, assaltos ou outros ocorridos, estresse relacionado à pobreza crônica, discriminação ou outras situações sérias e a perda de pessoas importantes em suas vidas através do falecimento, divórcio ou relacionamentos desfeitos.

Alguns Sinais De Advertência

Uma variedade de sinais pode indicar um possível problema de saúde mental ou de um distúrbio emocional grave em uma criança ou adolescente. Preste atenção se uma criança ou adolescente que você conhece:

Está com problema por se sentir:

- realmente triste e desanimado sem um bom motivo e os sentimentos não desaparecem
- bastante raivoso na maioria das vezes, chorar muito ou reagir em intensidade a tudo
- muito inútil ou culpado
- muito mais ansioso ou preocupado que os outros jovens
- incapaz de se recuperar da perda ou da morte de alguém importante
- extremamente medroso, tendo medos inexplicáveis ou mais medo que a maioria das crianças

Passa por grandes modificações, como, por exemplo:

- piora no rendimento escolar
- perde do interesse por assuntos que geralmente gostava
- apresenta modificações inexplicáveis em relação ao sono ou à alimentação
- evita amigos ou familiares e prefere ficar sozinho o tempo todo
- fica “sonhando” o dia inteiro e não consegue realizar nada
- acha que a vida é muito “difícil” ou considera o suicídio
- escuta vozes inexplicáveis

Está limitada pela/pelo/pelos:

- pouca concentração, não conseguindo pensar direito ou tomar decisões por si só
- incapacidade de se sentar de maneira tranquila ou se concentrar
- preocupação de se ferir, ferir aos outros ou fazer algo ruim
- necessidade de lavar, limpar as coisas ou realizar determinadas tarefas rotineiras diversas vezes ao dia para evitar o perigo
- pensamento rápido, quase sempre difícil de seguir
- pesadelos persistentes

Comportamentos que, de certa forma, causam problemas. Por exemplo:

- Usar bebidas alcoólicas ou outras drogas
- Comer excessivamente e depois vomitar, tomar laxantes ou fazer limpezas intestinais para evitar o aumento de peso
- Continuar a fazer dieta e/ou praticar exercícios físicos de maneira obsessiva embora estando magro/a
- Violar constantemente os direitos das outras pessoas ou não seguir as leis sem considerar os outros
- Praticar atos que possam ser ameaçadores à vida

Serviços que podem ajudar

Cuidar de famílias e de comunidades e trabalhar juntamente com os serviços apropriados são uma das maneiras de ajudar os jovens que apresentam problemas de saúde mental. Esses problemas que ocorrem em crianças e adolescentes podem ser reconhecidos e tratados. A gama de serviços que as crianças e os adolescentes podem precisar é coordenada nos “sistemas de atendimento”. No condado de Broward, o Children’s Services Administration Division (Divisão da Administração de Atendimento às Crianças) está coordenando um sistema de atendimento denominado One Community Partnership (Uma parceria comunitária). O enfoque do One Community Partnership é ajudar às famílias e aos prestadores de serviços a trabalharem em conjunto, como parceiros, visando auxiliar aos jovens com problemas de saúde mental. Para obter mais informações sobre o One Community Partnership, visite nosso site em www.broward.org/onecommunity.

*As informações apresentadas neste artigo foram adaptadas do Substance Abuse Mental Health Services Administration (SAMSHA) – Center for Mental Health Services, Caring for Every Child’s Mental Health, Communities Together Campaign. Para obter mais informações, entre em contato com o CMHS National Mental Health Services Knowledge Exchange Network através do telefone 1-800-789-2647.

