

Paunawa Para sa mga Magulang

Matinding Pagkabalisa (Anxiety) sa mga bata

Ano ang dapat nating malaman bilang magulang

Ano ang matinding pagkabalisa?

Ang matinding pagkabalisa o anxiety ang salitang ginagamit ng mga dalubhasa sa kalusugan upang ilarawan ang pagkatakot o pagkabahala ng mga bata na nangyayari sa loob ng mahabang panahon. Sa ibang bata, ang takot at pagkabalisa ay dumarating kung sila ay nasa palaruan o di kaya ay matutulog na. Ang ibang bata ay maaaring makaranas nito sa kailang unang pagpasok sa paaralan o kaya ay kung sila ay nasa dilim. Ang mga bagay na ito ay maaaring normal na madama ng mga bata ngunit ang mga magulang ay dapat mag-alala kung ang pagkatakot o pagkabahala ng kanilang anak ay mas matindi o labis sa inaasahan.

Tatlong bagay ang kailangan nating malaman upang masabi na ang pagkabalisa ng ating anak ay malubha:

1. Ang ikinabalisa ba ng ating anak ay katulad ng ikinabalisa ng ibang bata?

Normal sa mga bata na wala pang tatlong taong gulang na makadama ng masidhing damdamin kung mawalay sa magulang. Sa pagsapit ng unang taon sa pagpasok sa paaralan, maraming mga bata ang nagkakaroon ng takot sa mga kulisap, taong hindi kilala o multo. Ang mga kabataan ay maaaring maging mahiyain o mas gustong nag-iisa. Kung ang nadarama ng ating anak ay mas malubha o kaya ito ay nananatili ng matagal kaysa nagdaraang yugto lamang, maaaring ang ating anak ay may suliranin sa matinding pagkabalisa. Ito ay hindi normal na pagtugon kundi ito ay isang sakit. Halimbawa, kung ang isang kabataan na karaniwang marunong sa paaralan ay bigla nalang nababahala na baka siya ay lumagpak sa paaralan, maaaring siya ay mayroong anxiety.

2. Maipaliwanag ba ng ating anak ang kanyang mga nadarama?

Karaniwang hindi maipaliwanag ng mga bata ang kanilang nadaramang matinding pagkabalisa. Nahahirapan silang magsabi ng kanilang mga takot o pag-aalala. Kailangang bigyang-pansin ng mga magulang ang pagbabago sa ugali ng mga anak at ang kanilang pagkilos batay sa kanilang nararamdaman. Halimbawa, nagiging madalas ba ang pagnanasa ng ating anak na mapag-isa o umiiwas siya sa pakikisalamuha sa ibang tao? Hindi ba siya makatulog sa gabi? Mas madalas bang nakakapit at ayaw bumitiw sa atin ang ating anak na hindi pa nag-aaral? Madalas bang lumiliban sa klase o hindi pumapasok sa paaralan ang ating anak? Labis bang nababahala o nag-aalala ang ating anak?

3. Hanggang kailan ito magtatagal?

Ang normal na pagkabalisa ay hindi nagtatagal sa mga bata. Ito ay nawawala kaagad. Kung ang takot o pagkabalisa sa ating mga anak ay nagtatagal ng higit sa tatlong linggo, tayo ay dapat mag-alala. Kung ito ay tumagal ng tatlong buwan tayo ay dapat humingi ng tulong sa dalubhasa.

Paano natin malalaman kung ang ating anak ay may problema?

Ang ating anak ay nakikisalamuha sa ibang bata at matanda sa iba't ibang pagkakataon sa kanilang pang-araw-araw na buhay. Ang iba sa kanila ay maaaring makapansin ng pagbabago sa ating anak, o di kaya ay makakapagpaliwanag ng dahilan ng kanilang ugali. Kung alam natin ang dahilan, tayo ay dapat maging maunawain at magbigay ng sapat na panahon sa ating anak para masanay sa kanyang nararamdaman.

Paano natin malalaman ang pagkakaiba ng normal na pagkabalisa at matinding pagkabalisa na nangangailangan ng paggamot o propesyonal na paglunas?

Ang pagkabalisa at takot ay pangkaraniwan sa bata at matanda. Mahalagang pag-isipan kung ang suliranin ay pinalalaki natin. Kung ito ang nangyayari, maaari nating hindi malaman ang tunay na suliranin na humahadlang sa pag-unlad ng ating anak. Kung itinuturing ng isang magulang na malubha ang bawa't pagkabalisa, ito'y makasasama sa halip na makabubuti. Ang ating mga anak ay maaaring mabahala na ang ating mundo ay labis na mapanganib. Hindi lahat ng pagkabalisa at pagkatakot ay kailangan ng tulong ng dalubhasa. Ang ibang pagkatakot ay normal sa gulang ng bata at nagsasabi na sila ay nagkakagulang na.

Ang mga sumusunod na alituntunin ay makakatulong para malaman kung ang inyong anak ay may matinding pagkabalisa:

1. **Ang pagkabalisa ay ayaw maalís:** Halimbawa, ang ating anak ay inapi (bullied) sa palaruan at pagkaraan nito, siya ay nananatiling may takot at pagkabalisa sa tuwing may nakapaligid na ibang bata at ayaw pumasok sa paaralan. Sa pakikipagpulong sa paaralan, ang pang-aapi ay maaaring nahinto na ngunit ang takot ay patuloy pa rin. Kahit na siya'y pumunta sa palaruan na may mababait na bata siya ay madaling masindak (panic attacks). Kung patuloy siyang nakararanas ng matinding pagkabalisa kahit na hindi na siya inaapi, kailangan niya ng tulong mula sa mga dalubhasa upang mawala ang kanyang pagkatakot.
2. **Ang pagkabalisa ay naging matindi habang tumatagal ang panahon:** Mahalagang alamin kung ano ang nangyayari kapag nasundan pa ng panibagong pagkabahala o pag-aalala ang unang beses na naramdaman ang pagkabalisa, at may ibang palatandaang pisikal katulad ng pagsusuka, sakit sa tiyan at ulo.
3. **Mapapansin ito sa ibang bahagi ng kanilang buhay:** Mahalaga na humingi tayo ng propesyonal na tulong kung napapansin natin na ang mga nararamdaman ng ating mga anak katulad ng pagkatakot o pagkabalisa, ay nagsisilbing hadlang sa kanilang normal na paglaki o pang-araw-araw na gawain.

Ano ang mga palatandaan ng pagkabalisa sa ating mga anak?

- Palagi silang nag-iisip tungkol sa kaligtasan ng sarili o ng mga mahal sa buhay. Halimbawa, pagkabahala na sila ay mapagtawanan, masaktan o magkasakit ang mga taong malapit sa kanila.
- Kung ang ating anak ay nababalisa, ang kanyang paghinga ay bumibilis. Mapapansin din ang pagpapawis, pagsusuka, madalas na pagdumi, sakit ng ulo at pagkalumbay.
- Mapapansin din na sila ay nininerbiyos, hindi mapakali, madalas umiyak, o ayaw maiwanang nag-iisa.
- Ang mga batang nababahala ay umiiwas sa mga kinatatakutang bagay. Halimbawa, ayaw nilang pumunta sa palaruan sa takot na makakilala ng bagong bata o ayaw nilang dumalo sa mga pagtitipon sa takot na mapawalay sa magulang.

Paano natin matutulungan ang ating mga anak kung sila ay balisa?

Mag-umpisa tayong makinig sa kanila na hindi kailangang magbigay ng kasagutan, o tulungan silang maintindihan na ang kanilang ikinababalisa ay walang totoong batayan. Dahan-dahan natin silang kumbinsihin sa matatag na pananalita na huwag umiwas sa mga bagay na kanilang ikinatatakot. Kung ang lahat ng ginagawa natin ay hindi nakakatulong, maaari tayong lumapit sa mga taong pinagkakatiwalaan natin katulad ng ating mga kaibigan o mga lider ng simbahan. Nguni't kung patuloy pa rin ang problema, makabubuti na sumangguni sa propesyonal na makakatulong sa mga batang nakararanas ng matinding pagkabalisa. Sila ay maaaring duktore o G.P. (general practitioner), paediatrician, school counsellor, therapist, psychologist at psychiatrist. Sila ay gumagamit ng mga paraang nakakatulong katulad ng: relaxation techniques at pamamaraan upang pagbutihin ang pananalig o pagitiwala sa sarili. Kung ang lahat ng ito ay hindi makatulong at ang pagkabalisa ay matindi, ang gamot ay maaari ring gamitin.

Mayroon bang ibang palatandaan ng pagkabalisa sa ibang kultura?

Oo. Ang itinuturing na pagkabalisa sa isang kultura ay maaaring makita ito na normal na pagkilos ng iba. Halimbawa, ang pagsasalita ng mahina ng mga kababaihan o ng mga bata ay ipinalalagay na normal sa ibang kalinangan at hindi tinutukoy na pagkabalisa.

Bilang magulang layunin natin na gawin ang pinakamabuti para sa ating mga anak. Kung tayo ay nababahala sa ikinakilos nila, kailangan natin itong bigyan ng karagdagang pagsusuri. Kung pinapansin ng ibang tao ang partikular na pagkilos ng ating mga anak ngunit hindi tayo nag-aalala dito, maaaring hindi ito malubha lalo na kung hindi ito nagbibigay ng problema sa kanilang buhay o nagdudulot ng pagkabagabag. Alalahanin natin na ang paminsan-minsang pagkabalisa o pagkatakot ay normal sa mga bata. Ngunit kung ito'y nagpapatuloy, hindi kinakailangang magtiis nalang ang ating anak dahil makakakuha tayo ng mas mabuting pamamaraan ng pagtulong o mas mabisang paggamot para sa kanila.

Ano ang magagawa natin kung kailangan ng tulong ng ating mga anak at hindi tayo sigurado kung ano ang maaaring gawin?

- Tumawag sa Transcultural Mental Health Centre para sa payo sa inyong sariling wika;
- Tumawag sa Children's Hospital sa Westmead para sa payo at impormasyon;
- Makipag-usap sa school counsellor ng ating anak;
- Tumawag sa lokal na Community Centre sa inyong lugar;
- Sumangguni sa inyong duktor o GP (General Practitioner) at humingi ng impormasyon tungkol sa mga propesyonal katulad ng psychologist o paediatrician.

Transcultural Mental Health Centre

Tel: (02) 9912 3850 (during business hours)

Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 648 911

Kids Help Line Free Call

Tel: 24hr 1800 55 1800

Printed August 2002

Paunawa Para sa mga Magulang

Mapanggulong Pagkilos (Disruptive Disorder) Sa mga Bata

Ano ang Dapat nating Malaman Bilang Magulang

Ano ang Disruptive Disorder?

Ang Disruptive Disorder ay salitang ginagamit ng mga propesyonal sa kalusugan na tumutukoy sa suliranin ng mga bata kung sila'y nahihirapang sumunod sa mga alituntunin na karaniwang tinatanggap ng iba.

Ang ilang halimbawa ng suliranin na ito ay ang mga sumusunod:

- Hindi pagsunod sa iniuutos ng mga magulang at ibang nakatatanda katulad ng guro. Karaniwan sa mga bata ang hindi sumusunod paminsan-minsan sa iniuutos, nguni't ang inilalarawan dito ay ang hindi pagsunod sa halos lahat ng bagay kahit na alam nilang ito ay may mabigat na kaparusahan.
- May mga pag-aalboroto na higit na madalas at malubha kaysa karaniwang bata na nasa katulad nilang gulang.
- Agresibong pagkilos o pananakit. Kasama rito ang paninira ng ari-arian, pagbabanta at mapanganib na gawi katulad ng pagnanakaw at pagbabanta o pagtatangkang saktan ang iba.
- Sa pagsagot, palaging kasama ang pagsalungat, pakikipagtalo, pagpapalaki ng mga bagay at ang gusto ay palaging sila ang may huling salita.
- Ayaw gumawa ng pang-araw-araw na gawain katulad ng gawaing bahay (homework) at paglilinis ng katawan. Karaniwan sa mga kabataan na may karumihan ang kanilang tulugan at bantulot tumulong sa gawaing bahay nguni't ang palaging pagtanggap na tumulong at hindi pagbibigay pansin sa kalinisan at pangangalaga ng katawan ay hindi karaniwan.
- Lahat ng bata ay nagsisinungaling kung sila ay takot malagay sa gulo at kung sila ay may gustong makuha. Ngunit may mga batang palaging nagsisinungaling kahit hindi kailangan ito.
- Ang pagsalungat sa lipunan ay ipinakikita rin sa labis na galit, pagmumura, nakayayamot na ugali katulad ng pagdura sa tao at pagwawalang-bahala sa saloobin ng iba.

Ang ilang tawag sa malubhang anyo ng suliraning ito ay ang mga sumusunod:

1. **Oppositional Defiant Disorder:** Ito ay ginagamit upang ilarawan ang mga batang madaling magalit at madalas makipag-away. Ito ay karaniwan sa mga batang maliit na madalas sumalungat sa kanilang magulang at guro. Sila ay hindi sadyang malupit, mapang-api, madaya at lumalabag sa batas nguni't maaari silang magkaganito kung hindi masusupil.
2. **Conduct Disorder:** Ang salitang ito ay ginagamit kung ang ating anak ay lumalabag sa lahat ng alituntunin.
3. **Attention Deficit Hyperactivity Disorder (ADHD):** Ito ay naglalarawan sa mga batang pabigla-bigla kung kumilos (impulsive) at may problema sa pananatiling panatag (settled), sa pagtutuo ng pansin (concentration) at sa pag-aaral.

Ang ibang pagkilos ng mga bata o kabataan ay maaaring problema paminsan- minsan. Maaaring ito ay sanhi ng kanilang nararamdaman tungkol sa nangyayari sa kanila katulad halimbawa kung ang mga magulang ay nagdesisyong maghiwalay o kaya sila ay lilipat ng paaralan. Maaaring sila ay nakakaramdam ng stress at dahil dito ay mahirap silang pakitunguhan. Ang mga problemang tinutukoy dito ay kadalasang nagtatagal o nagiging napakalubha. Ang mga batang may disruptive disorder o mapanggulong pagkilos ay hindi kadalasang tumutugon sa pagkalinga at ayaw nilang pansinin ang sinumang gustong tumulong sa kanila.

Kung ang ating mga anak ay may ganitong suliranin, mahalagang malaman natin ang mga bagay na maaaring magpalala nito:

1. Suliranin ng mag-anak o pamilya

Kung maraming suliranin ang mga magulang, mahirap magbigay-pansin sa suliranin ng kanilang mga anak. Halimbawa:

- Hindi pagkakasundo sa pamamaraan ng pagtulong sa mga anak sa kanilang mga problema
- Madalas na pag-aaway ng mga magulang sa harapan ng mga anak;
- Kung idinadamay ang mga bata sa pag-aaway ng mga magulang;
- Kung ang mga anak ay nag-aalala sa kaligayahan at kaligtasan ng kanilang mga magulang.

2. Paggamit ng ipinagbabawal na gamot at pag-inom ng alak

- Maaaring lumabas ang masasamang asal ng mga magulang o mga anak kung sila ay gumagamit ng ipinagbabawal na gamot o umiinom ng alak
- Paggamit ng ipinagbabawal na gamot o pag-inom ng alak sa halip na humingi ng wastong tulong.

3. Pag-uudyok ng mga kaibigan

- Kung ang ating mga anak ay inuudyok ng ibang kabataan na uminom ng alak at gumamit ng ipinagbabawal na gamot o gumawa ng masasama
- Kung ang mga anak ay inaasahang kumilos na kakaiba sa kanilang mga kaibigan o ka-edad na mga bata.

4. Stress mula sa paaralan

- Kung ang isang guro ay mataas ang hangarin sa mga bata na hindi nalalaman ang hangarin ng iba rin guro;
- Kung masyadong mataas ang hangarin natin sa ating mga anak, sila'y madalas na nababahala;
- Kung masyadong mataas ang hangarin natin sa ating sarili ang halimbawang ito ay sinusunod ng ating mga anak;
- Kung ang ating mga anak ay nahihirapang makitungo sa ibang bata at sila ay madalas na binibiro.

5. Ang pansariling stress ng mga bata

- Kung ang ating mga anak ay maramdamin, dapat natin silang turuan ng paraan para ipagtanggol ang kanilang sarili na hindi nalalagay sa gusot. Ang ibang bata na maramdamin ay umaasta na sila'y matapang at sila rin ang nang-aapi (bullies). Kadalasan, ang mga batang “depressed,” ay mainitin ang ulo at agresibo.

Kung ang ating anak ay may ganitong mga problema, mahirap silang pakitunguhan. Kahit nais nating gawin ang mabuti para sa kanila, hindi natin alam ang mga wastong pamamaraan.

Narito ang ilang pamamaraan kung paano mapapangasiwaan ang batang may disruptive disorder habang naghihintay ng tulong:

1. Kilalanin/tanggapin ang kanilang katangian at huwag bigyang-pansin ang kanilang kahinaan;
2. Purihin ang ating mga anak kung sila ay nakagawa ng tama sa halip na parusahan lamang sila kung nakagawa ng mali;
3. Hayaan silang gumawa ng kanilang ikinasisiya sa halip na ipinapagawa ang ating kagustuhan lamang;
4. Pakinggan natin ang ating mga anak. Matuto tayong makinig sa kanila kung gusto natin silang makinig sa atin.
5. Maging tapat at makatwiran. Ipinakikita natin ang ating suporta, kung iniisip natin ang mabuti sa ating mga anak, at pinapapansin din natin ang kanilang mga maling pagkilos sa eskuwela o paglabag sa batas.
6. Pagpapakita na hindi natin sinisisi ang iba kung tayo ay nakagawa ng mali o kung ang pangyayari ay dahil sa kamalasan (bad luck);
7. Turuan ang mga anak ng humanap ng kalutasan sa suliranin sa halip na sisihin ang iba;

8. Pagiging mabuting halimbawa ng nararapat o tamang pagkilos sa mga anak sa halip na pamimilit na gumawa ng tama dahil sa pananakot (threat) o parusa;
9. Pagbibigay katiyakang malamig ang ating ulo bago makipag-usap sa ating mga anak kung sila'y nakakagawa ng hindi tama;
10. Iwasan ang pag-aaway bilang mag-asawa na nakagagambala sa buong mag-anak at nakababahala sa mga anak;
11. Pagbibigay ng pagkakataong magsalita ang ating anak kung sila ay nagagalit o nayayamot, ng hindi tayo nagagalit din. Sa ganitong paraan, malalaman nila na maaaring pag-usapan ang kanilang damdamin o ilahad and kanilang katwiran sa paraang makatutulong sa kanila.
12. Iwasan ang pabago-bagong alituntunin para sa mga anak.

Kailan tayo dapat humingi ng tulong?

- Kung ang pamilya ay nahhirapan at ang mga magulang ay nawawalan ng pananalig sa kanilang kakayahang lutasin ang problema sa pagkilos ng mga anak;
- Kung ang asal ng ating anak ay nakagagambala sa kanyang pang-araw-araw na gawain katulad ng pag-aaral. Kung ito ay nagiging dahilan na siya'y nasasaktan o nakapananakit ng iba at lumalabag sa batas.

Ano ang magagawa natin kung kailangan ng tulong ng ating mga anak at hindi tayo sigurado kung ano ang maaaring gawin?

- Tumawag sa Transcultural Mental Health Centre para sa payo sa inyong sariling wika;
- Tumawag sa Children's Hospital sa Westmead para sa payo at impormasyon
- Makipag-usap sa school counsellor ng ating anak;
- Tumawag sa lokal na Community Centre sa inyong lugar;
- Sumangguni sa inyong duktor o GP (General Practitioner) at humingi ng impormasyon tungkol sa mga propesyonal katulad ng psychologist o paediatrician.

Transcultural Mental Health Centre

Tel: (02) 9912 3850 (during business hours)

Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 648 911

Kids Help Line Free Call

Tel: 24hr 1800 55 1800

Printed August 2002

Paunawa Para sa mga Magulang

Ang Depression sa mga Bata at Ano ang Dapat nating malaman bilang Magulang

May mga paraan para malaman natin kung gaano kalubha ang nadarama ng ating mga anak:

1. May mga palatandaan ba sa ating mga anak na maaaring magpahiwatig na sila ay may depression?

Ang depression ay hindi lamang pagkalungkot o pagkalumbay. Tinutukoy din nito ang mga damdamin ng matinding kalungkutan, pagkagalit o pala-away, sama ng loob, binabagabag ng konsiyensiya, kawalang halaga o mababang pagtingin sa sarili. Ito rin ay nakikitang panahon ng pagrerebelde. Bilang magulang, mahalaga na mapuna natin kung ang nararamdaman ng ating mga anak ay tanda ng matinding kalungkutan. Kung ang ating mga kabataan ay umiinom ng alak o gumagamit ng ipinagbabawal na gamot para maging mabuti ang kanilang pakiramdam, maaaring ito ay tanda ng depression.

2. Mapapansin ba natin ang pagiging malumbay o malungkot ng ating mga anak sa ibang bahagi ng kanilang buhay?

Ang ating mga anak na dati rati ay nakikihalubilo sa iba, nakikipaglaro sa ibang bata o nasisiyahan sa pakikitungo sa kanilang mga ka-edad ay maaaring mapansin na umiiwas sa mga kaibigan at pamilya at palaging nag-iisa. Ang mga gawain na dati ay kanilang kinagigiliwan ay maaaring hindi na nila kinasisiyahan. Mapapansin din ang biglaang pagbagsak ng pamantayan ng kanilang gawain sa eskuwela dahil sa: kahirapan sa konsentrasyon, ang kawalan ng sigla o gana sa buhay, madalas na sinisisi at walang pagpapahalaga sa sarili, paggawa ng mapanganib na bagay. Ang mga pagbabagong ito ay unti-unting nangyayari sa loob ng ilang linggo o buwan at maaaring mauwi sa depression.

3. Maipaliliwanag ba ng ating mga anak ang kanilang nadarama?

Kung minsan ang ating mga anak na nasangkot sa anumang gulo o gusot sa paaralan o sa bahay ay maaaring may depression ngunit ito'y hindi nila alam. Kung ang mga anak ay hindi nakikitang malungkot, maaaring hindi malaman ng mga magulang na ang masamang ugali nila ay tanda ng depression. Kung tinatanong natin sila, maaari nilang sabihin paminsan-minsan na sila'y nalulungkot o nalulumbay. Ngunit karaniwan, ang ating mga anak na may depression ay nagpupumilit makahanap ng mga salita upang ilarawan ang kanilang damdamin at kalooban. Kadalasan hindi alam ng ating mga anak na sila'y may depression, kaya't hindi sila makahingi o makakuha ng nararapat na tulong. Mahalaga na mapansin ng mga magulang ang pagbabago sa pamumuhay o gawain ng kanilang mga anak at ang kanilang kakayahang tumugon sa anumang nadarama nila. Kung hindi sinasabi ng isang kabataan ang nangyayari sa kanya, ito ay isang palatandaan na kailangan niya ng tulong.

4. Naiisip ba ng ating mga anak na magpakamatay o madalas ba silang nagkakaroon ng mga ideya tungkol sa kamatayan?

Ang mga magulang ay karaniwang nababahala kung ang kanilang anak na may depression ay nagpapahayag na ang buhay ay walang kabuluhan at sila'y nawawalan ng pag-asa. Maaaring sadyang nakababahala sa mga magulang kung marinig nila ang kanilang anak na nagpapahiwatig na "mabuti kung sila'y patay na" o kung sila'y nagsasabi na gusto nilang magpakamatay. Kung minsan, ang mga pahayag na gawa ng silakbo ng damdamin ay maaaring walang kabuluhan ngunit ito ay nagdudulot pa rin ng pag-aalala sa bata at magulang. Kung ang mga damdamin o pag-iisip na ito ay hindi lamang panandalian, kailangan itong pag-ukulan ng pansin.

Kung matindi ang kalungkutan ng ating mga anak, sila ay maaaring nag-iisip na magpakamatay. Ang hindi pagpapahayag nito ay hindi makakatulong upang ito'y mawala. Kasama ng ating pang-unawa, bukas na isipan at pagmamalasakit, alamin natin kung sila'y nakadarama na gusto nilang matulog at hindi na bumangon o nag-iisip silang magpakamatay. Kung magagawa nating magtanong ng ganito sa ating mga anak ng hindi tayo nagigitle at walang pangungutya, mababawasan ang kanilang damdamin ng pag-iisa at hindi nila maiisip na saktan ang kanilang sarili. Kung ang ating anak ay nagsasabing gusto na nilang mamatay, ito'y hindi dapat ipagwalang bahala. Maaaring hindi paniwalaan ang sinasabi ng ating anak tungkol sa kanyang planong magpakamatay ngunit mahalaga na pakinggan natin sila at tumugon tayo sa kanilang nararamdaman na hindi tayo masyadong nababahala.

5. Ano ang ating magagawa?

Kung ang ating mga anak ay nag-iisip o nagbabalak na saktan ang kanilang sarili, makabubuting tiyakin na hindi sila nag-iisa. Kailangan natin silang bantayan hanggang sila ay masuri ng manggagamot/duktor, paediatrician, o propesyonal sa kalusugan pangkaisipan (psychiatrist). Kung ang ating mga anak ay nagpapahayag na sila ay nakadarama na gusto nilang saktan ang kanilang sarili, ito ay isang palatandaan na kailangan nila ng tulong. Mahalaga na dalhin sila sa manggagamot o sa ospital kung hindi sigurado ang mga magulang na mapapangalagaan nila ang kaligtasan ng kanilang anak.

6. Hanggang kailan ito magtatagal?

Ang normal na pagkalungkot o pagkalumbay ay hindi nagtatagal sa mga bata. Kung ang nadaramang lumbay o lungkot ay tumatagal ng dalawang linggo, tayo ay dapat mag-umpisang mabahala. Kung ito ay tumagal ng tatlong buwan kailangan tayong humingi ng tulong.

7. Paano ko malalaman kung kailan dapat humingi ng tulong?

Ang mga mahalagang palatandaan ng depression ay: ang patuloy na pagkalungkot na tumatagal o pabalik-balik, kawalan ng sigla upang gumawa ng mga normal na bagay, ang kawalan ng kakayahan na supilin ang nararamdaman, ang kawalan ng kakayahan sa gawaing pang-eskuwela at pakikipag-kaibigan. Kasama rin dito ang pagiging sumpungin, pagkaramdam ng sakit sa katawan (physical problems), pag-iyak, mainitin ang ulo, kawalan ng pag-asa, walang pagpapahalaga at madalas na pagsisisi sa sarili.

Ang mga sumusunod na mga palatandaan ay magpapahiwatig din na ang isang bata ay may depression:

1. **Problema sa pagtulog:** Kasama dito ang maagang paggising, kahirapang matulog o madalas na paggising. Kung madalas at matagal na nanonood ng T.V. sa gabi ang ating anak dahil hindi siya makatulog, maaaring mahirapan siyang gumising sa umaga para pumasok sa eskuwela at inaantok siya sa araw.
2. **Pagbabago sa timbang at ganang kumain:** Ang pagbabago sa timbang ng ating mga anak ay maaaring pagbawas ng higit sa tatlong kilo sanhi ng kawalan ng gana sa pagkain, o pagdagdag ng higit sa tatlong kilo bunga ng pagkain ng marami para gumanda ang pakiramdam.
3. **Kawalan ng normal na kasiglahan at kakayahang masiyahan sa buhay:** Ito ay nagpapahiwatig ng depression. Kung ito ay matindi, maaaring magbunga ito ng kabagalan sa pag-iisip at pagkilos ng mga bata.
4. **Problema sa pagtutuo ng pansin (concentration) at pagiging malilimutin:** Ito ay karaniwang sanhi ng sobrang pag-aalala o pagkabagabag.
5. **Hindi mabuting pakiramdam na walang dahilan:** Kung ang ating mga anak ay nagsasabi na may mga panahon na hindi mabuti ang kanilang pakiramdam katulad halimbawa kung sila'y nag-iisa sa gabi at ito'y hindi kaugnay ng mga partikular na "stress". Maaaring ito ay sanhi ng depression.
6. **Paulit-ulit na negatibong pag-iisip:** Kung ang kamatayan at pananakit sa sarili ay palaging naiisip ng mga bata, posibleng meron silang depression.

Ano ang dapat nating malaman bilang magulang?

Bilang magulang maaaring mahirap kasama ang mga batang nakakaramdam ng matinding pagkalungkot, pagkalumbay at galit. Maaari tayong makaramdam ng maraming damdamin kasama ang takot para sa ating anak, kawalan ng pag-asa, kawalan ng tiwala sa ating kakayahang tulungan ang ating anak na nahihirapan.

Dahil sa mga damdaming ito, mahalaga para sa mga magulang na humanap ng tamang pagtugon sa sarili nilang galit, lumbay, kabiguan, at mga nararamdaman para sa kanilang mga anak.

Ano ang ating magagawa?

1. **Pagbibigay ng oras para sila'y pakinggan at tulungan:** Kung ang ating mga anak ay nalulumbay o nalulungkot, mahalagang malaman nila na tayo ay handang makinig, magbigay ng oras sa kanila at turuan silang lumapit sa isang propesyonal na makakatulong sa kanila kung kailangan.
2. **Dagdagan ang ating kaalaman:** Kailangan nating malaman kung paano lumalaki at nagkakagulang ang karamihan sa mga bata. Makakahingi tayo ng impormasyon sa mga dalubhasa sa kalusugan at paaralan. Magtanong tayo sa ating sarili - halimbawa, "Ano ang dahilan o nangyayari sa aking anak kung umaasal siya ng ganito?" Maaaring wala tayong kasagutan ngunit ito ang maghihikayat sa atin na humanap ng mahalagang impormasyon.
3. **Bagamat humingi tayo ng tulong sa iba, kailangan din ang pagtitiwala sa ating kakayahan para gumawa ng pinakamabuti sa ating anak:** Ang ating pagsisikap upang bigyang kalutasan ang suliranin sa ating pamilya ay mangangahulugan sa ating mga anak na sila'y inaalagaan, minamahal at

itinataguyod natin. Ang pamamahagi ng buong mag-anak ng kanilang iniisip, nararamdaman at paraan ng paglutas sa mga suliranin ay magsisilbing gabay sa ating mga anak para makipag-usap sa atin kung sila'y nalulumbay. Ang paghihikayat, pagpapahalaga at pagbibigay-pansin sa kanila, at pag-iwas sa pamimintas sa ating mga anak ay makakatulong din.

4. Hikapatin ang ating mga anak na:

- magsabi at magpahiwating ng kanilang damdamin;
- makilahok o makihalubilo sa mga kaibigang matulungin at mapagmalasakit;
- ibahagi ang damdamin sa mga taong pinagkakatiwalaan;
- sumali sa mga gawaing kanilang kinasisiyahan;
- makilahok sa gawaing pampisikal (o exercise);
- humanap ng mg bagong libangan katulad ng panonood ng sine at paglalakad.

Mga paraan na makakatulong sa pagtugon o pagharap sa ating mga problema o suliranin:

1. **Umpisahan nating lutasin ang mga praktikal na suliranin:** Maaari nating tulungan ang ating mga anak na lumapit sa isang propesyonal at magsimula tayong tumulong sa kanilang pag-aayos ng ilang bagay.
2. **Gumawa ng mga bagay na makabubuti sa atin at sa ating mga anak:** Ang halimbawa nito ay ang sama-samang paggawa ng mga plano para sa ating kinabukasan.
3. **Pagpupunyagi para gumanda ang ating pakiramdam:** Kailangan malaman ng ating mga anak na mahal natin sila at may pagtitiwala tayo na magkakaroon ng mabuting pagbabago ang ilang bagay.
4. **Pagiging handang humarap sa mga kabiguan:** Alalahanin natin na para bumuti ang ilang mga bagay, ito ay nangangailangan ng pagsusumikap, interes at mahabang panahon.

Ang depression ay isang pansamantalang kundisyon sa mga bata kung mabibigyan siya ng maagang tulong. Kahit na ito'y isang malaking suliranin, maaari itong malunasan sa tulong ng mga propesyonal na paggamot. Kailangan nating alalahanin na ang depression ay posibleng mangyari sa ating mga anak at mahalaga ang madalas na pakikipag-usap sa kanila.

Ano ang magagawa natin kung kailangan ng tulong ng ating mga anak at hindi tayo sigurado kung ano ang maaaring gawin?

- Tumawag sa Transcultural Mental Health Centre para sa payo sa inyong sariling wika;
- Tumawag sa Children's Hospital sa Westmead para sa payo at impormasyon;
- Makipag-usap sa school counsellor ng ating anak;
- Tumawag sa lokal na Community Centre sa inyong lugar;
- Sumangguni sa inyong duktor o GP (General Practitioner) at humingi ng impormasyon tungkol sa mga propesyonal katulad ng psychologist o paediatrician.

Transcultural Mental Health Centre

Tel: (02) 9912 3850 (during business hours)

Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 648 911

Kids Help Line Free Call

Tel: 24hr 1800 55 1800

Printed August 2002

Paunawa Para sa mga Magulang

Ang Anorexia Nervosa sa mga Bata at Kabataan

Ano ang dapat nating malaman bilang magulang at ano ang ating magagawa para tumulong?

Ano ang Anorexia Nervosa?

Ang Anorexia Nervosa ay isang sakit sa gawi sa pagkain (eating disorder). Ito ay mapapansin kung ang isang kabataan na karaniwan ay babae, ay kumakain ng kaunti lamang, may pagbabago sa gawi sa pagkain o bumababa ang timbang. Ang Anorexia Nervosa ay higit pa sa isang simpleng suliranin. Ito ay isang malubhang karamdaman. Ang Bulimia Nervosa naman ay isa ring suliranin sa gawi sa pagkain na pinagdurusan ng mga nakatatandang kabataang kababaihan. Ang kanilang timbang ay maaaring hindi nagbabago ng malaki ngunit ang kanilang paraan ng pagkain ay maituturing na hindi normal. Ang kanilang pagdidiyeta ay sinusundan ng sobra-sobrang pagkain at pagkatapos ay pinipilit ang sarili na masuka. Kung minsan, mapapansin din na sila ay hindi kumakain o labis na nagdidiyeta. Bagamat ang hindi tamang gawi sa pagkain at ang labis na pag-eehersisyo ay maaari ding mangyari sa mga kabataang lalaki, ang susunod na mga impormasyong tatalakayin ay tungkol sa Anorexia Nervosa at ang mga anak na babae dahil mas madalas itong mangyari sa kanila.

Bakit mapanganib ang Eating Disorder?

Kung ang Anorexia Nervosa ay malubha, ang pisikal na sintomas nito ay katulad ng matinding gutom. Kasama dito ang pagbaba ng timbang, panghihina, kawalan ng lakas at pinsala sa mga bahagi ng katawan katulad ng puso at mga kalamnan. Ang mababang timbang ay maaaring magdulot ng paghinto ng buwanang regla na maaari rin magdulot ng kawalan ng kakayahang magbuntis at osteoporosis (isang kundisyon kung saan mahina at madaling mabali ang mga buto). Ang nakakabahala ay ang pandamdamin at pangkalahatang pinsala ng Anorexia Nervosa sa mga babaing mayroong ganitong sakit. Karamihan sa kanila ay ayaw ng gumawa ng mga ginagawa nila noon at sila ay nababahala sa pagsisikap na maging palaging mabuti o walang kamalian (perfect). Sila rin ay nakakaranas ng lungkot o lumbay. Marami sa kanila ang hindi nakakapagtapos ng pag-aaral o labis ang interes sa pag-aaral.

Paano natin matutulungan ang ating mga anak na iwasan ang pagkakaroon ng Eating Disorders?

Mahirap pigilin ang impluwensiya ng kapaligiran sa isang pamilya. Ang mga kabataan ay tumatanggap ng iba't-iba at halo-halong mensahe.

Sila ay hinihikayat sa paaralan para kumain ng mabuti, ngunit marami ring mga patalastas na humihikayat sa kanilang kumain ng fastfood o pangmadaliang pagkain. Halos lahat din ng kanilang tinutularan na kanilang ka-edad ay payat at hinuhusgahan sa kanilang anyo. Mahalaga na ang mga magulang ay magsilbing magandang halimbawa ng tamang pag-uugali sa pagkain at pagdidiyeta, at sa kanilang pananalita tungkol sa pisikal na anyo ng ibang tao. Ang palagiang pagpuna ng ating anyo o pamimintas ng anyo ng ating anak ay nagsisilbing masamang halimbawa. Ito ay maaaring simula ng maling pagdidiyeta at puwedeng humantong sa isang eating disorder.

Paano natin masasabi na ang ating anak ay may eating disorder?

May mga maagang palatandaan ng isang eating disorder:

- Mahalaga na bigyang-pansin ang pagdidiyeta ng mga bata o kabataan. Karamihan sa mga manggagamot ang nagsasabi na mapanganib para sa kabataan ang sumunod sa mga programa sa pagdidiyeta (weight loss program) para bumaba ang kanilang timbang. Mas makabubuti sa kanila ang kumain ng maayos at wastong pagkain at mag-ehersisyo ng madalas.
- Kung ang ating anak na babae ay madalas na hindi kumakain at ang kanyang timbang ay mabilis na bumababa. Ang eating disorder ay maaaring mangyari na hindi napapansin ng mga magulang. Ang isang anak ay magsisimula sa pagkakaroon ng maayos na gawi sa pagkain, hanggang sa unti-unting pag-iwas sa pagkain lalo na ang mga dairy foods katulad ng gatas, keso, yoghurt at iba pa.
- Maaari kayong maghinala na siya ay nagsusuka pagkatapos kumain para mabawasan ang timbang.
- Ang ibang babala ay ang paulit-ulit at patagong pag-eehersisyo at ang pagsusuot ng maluluwag na damit para itago ang mababang timbang.

Paano tayo makikipag-usap sa ating mga anak kung tayo ay nag-aalala sa kanila?

Makabubuti na lumapit tayo at sabihin natin na tayo ay nag-aalala sa kanilang kalusugan lalo na ang kanilang gawi sa pagkain. Sa halip na banggitin ang kanilang pagiging payat, mas makabubuti na tukuyin ang kanilang anyong pagod o ugaling pag-iwas sa pagkain na kasama ang pamilya. Ang pag-uusap tungkol sa timbang ay kadalasang humahantong sa pagtatalo tungkol sa kung ano ang tamang timbang. Ang timbang ay mahirap na pagtalunan dahil ang taong payat ay madalas na pinupuri. Dahil dito, mas mahirap na huminto sa pagdidiyeta kahit na naabot na ang tamang timbang.

Ano ang magagawa natin kung ang ating anak ay nangangailangan ng tulong ngunit tayo ay walang kasagutan?

Kung mayroon tayong duktor na nakakakilala sa ating pamilya, ang pinakamahusay na paraan ay ang pakikipag-usap sa kanila tungkol dito. Ang magulang ay dapat din makipagkita sa manggagamot para ipaliwanag ang kanilang pag-alaala. Ang kabataang babae na may eating disorder ay mangangailangan din ng panahon na kausaping mag-isa ang duktor. Maaaring gugustuhin ng duktor na siyasatin ang inyong anak at gumawa ng pagsusuri sa dugo (blood test). Ang paraang ito ay maaaring sapat na upang ang kabataan ay huminto sa pagdidiyeta kung maisip niya na ang kaniyang kalusugan ay nasa panganib. Kung ito ay hindi sapat, maaaring ang inyong anak ay nangangailangan ng pagpapayo (counselling). Ito ay maaaring mula sa: inyong

lokal na Community Health Centre, sa isang psychiatrist o dalubhasa sa mga problema sa kalusugang pangkaisipan, isang serbisyo para sa mga kabataang may eating disorders o adolescent medicine team. Ang duktor sa inyong lugar ang makapagbibigay ng tamang payo tungkol sa mga serbisyo o pinakamalapit na ospital para sa mga bata.

Ano ang inyong magagawa kung ang inyong anak na babae ay ayaw tumanggap ng tulong?

Ang eating disorder ay maaaring malubha at maaaring ikamatay ng taong may sakit nito. Mahalaga na hikayatin natin ang ating anak na humingi ng tulong. Kasama dito ang paghahanap ng tulong mula sa ibang tao o propesyonal. Mahalaga rin ang suporta ng buong pamilya sa bagay na ito. Kung mahirap hikayatin ang isang kabataan na tumanggap ng tulong, maaari tayong lumapit sa school counsellor o ibang kaibigan ng pamilya para humingi ng tulong. Hindi makakatulong ang patuloy nating hindi pagpansin sa kanyang maling ugali o gawi sa pagkain para lamang manatili siyang maligaya, o kaya ang pakikipagkasundo sa kanya na hindi tumanggap ng tulong. Ang eating disorder ay mas mahirap gamutin habang ito'y lumalala.

Ano ang makakatulong sa kanila?

Sinusubukan ng karamihan ng propesyonal sa kalusugan na gamutin ang isang kabataan na may eating disorder na hindi na kailangang i-ospital. Ito ay tinatawag na outpatient treatment. Ang ganitong paraan ng paggamot ay nagtatagumpay kung kasangkot ang buong pamilya, kasama ang mga kapatid. Kasama sa paggamot ang maingat na pagsubaybay ng timbang at kalusugan ng katawan. Kailangan ng paggamot sa ospital kung malubha ang pisikal na kundisyon ng ating anak o kaya ang outpatient treatment ay hindi matagumpay. Sa panahong ito, ang kabataan ay mahirap kausapin at hindi siya makapag-isip ng matino dahil sa sobrang gutom (starvation). Maaaring kailangan siyang ipasok sa ospital na hindi nangangailangan ng kanyang pahintulot kung may panganiib na siya'y mamatay sa masidhing gutom.

Bilang isang magulang, paano ko itataguyod ang paggamot ng aking anak?

Hindi madali para sa isang pamilya na suportahan ang kanilang anak na tumatanggap ng paggamot. Ang mga kabataan ay nababahala din sa pag-iisip na sila'y babalik sa normal at wastong timbang. Bilang mga magulang na sadyang maramdamin at maalalahanin, normal lamang na tayo'y mag-alala. (kasama ng ating anak) kahit na alam natin na ang isinasagawa ay makapagliligtas ng buhay. Mahalaga na mayroon tayong palagiang pakikipagpulong sa mga propesyonal sa kalusugan para makakuha tayo ng sapat na impormasyon. Dapat nating asahan na mahirap para sa ating anak na makipagtulungan sa paraan ng paggamot sa simula lalo na kung siya ay na-ospital. Malalaman natin na siya ay maraming daing sa mga tapapaglingkod sa ospital at paggamot na kanyang tinatanggap. Maaari rin tayong mabahala na siya ay hindi tumatanggap ng sapat na pagpapayo (counselling). Kadalasan, ang pagpapayo ay walang gaanong halaga sa mga unang araw na siya'y muling kumakain. Ang oras ay madalas na ginagamit ng mga tagapaglingkod para ipaliwanag sa kanya ang paraan ng paggamot at para siya ay makilala nila. Ang pagpapayo ay higit na makakatulong kung siya ay gumagaling na.

Paggaling

Kung ang isang kabataan ay nagkaroon ng eating disorder lalo na kung ito'y may kalubhaan at siya'y na-ospital, siya ay mangangailangan ng mas matagal na panahon para gumaling. Ang unang hakbang ay makabawi ng malusog na

timbang. Kung ito ay nangyari na, kailangan pa ng pangmatagalang-gawain (long-term work) para tulungan siyang maging maligaya sa kanyang normal na timbang. Maaaring may ibang problema na kasama ang eating disorders, katulad ng depression, paulit-ulit na pag-aalala o pagsisikap na maging perpekto (perfect). Ang kumpletong paggaling ay maaaring abutin ng tatlo hanggang limang taon. Ang maagang pagtuon ng pansin dito, paghingi ng tulong at suporta ng pamilya sa paraan ng paggamot ay maaaring mabuti ang maidudulot nito.

Bagamat ang problema sa gawi sa pagkain at pagdidiyeta ay itinuturing na karaniwan sa mga kabataan, lalo na sa mga kababaihan, ang malubhang eating disorder ay maaaring magkaroon ng masamang epekto at mauwi sa kamatayan. Ang mga magulang ay makakatulong sa pamamagitan ng pagpansin sa gawi ng pagkain ng mga bata at maagang paghingi ng tulong kung kailangan. Mahalaga din na pansinin natin ang ating sariling mga kaugalian sa pagkain, pagdidiyeta at kaisipan tungkol sa larawan ng ating katawan (body image) o anyo.

Ano ang magagawa natin kung kailangan ng tulong ng ating mga anak at hindi tayo sigurado kung ano ang maaaring gawin?

- Tumawag sa Transcultural Mental Health Centre para sa payo sa inyong sariling wika;
- Tumawag sa Children's Hospital sa Westmead para sa payo at impormasyon;
- Makipag-usap sa school counsellor ng ating anak;
- Tumawag sa lokal na Community Centre sa inyong lugar;
- Sumangguni sa inyong duktore o GP (General Practitioner) at humingi ng impormasyon tungkol sa mga propesyonal katulad ng psychologist o paediatrician.

Transcultural Mental Health Centre

Tel: (02) 9912 3850 (during business hours)

Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 648 911

Kids Help Line Free Call

Tel: 24hr 1800 55 1800

Printed August 2002