

# Mga Kinatatakutan at Pagkabalisa

Topic No.4. Fears and Anxiety. February 2000. Filipino

## Ano ang isyu?

Ang pagkabalisa ay isang normal na bahagi ng buhay ng mga bata, kabataan at matanda. Ito ay kadalasan na panandaliang tugon sa pagkabahala. Subalit kung ang inyong anak ay palaging balisa o naging balisa sa loob ng mahabang panahon, kailangang kumuha ng tulong ng propesyonal. Kung ang pagkabalisa ay hindi nalunasan at tumagal nang mahabang panahon, ang isang bata ay mahihirapan na makisama at masiyahan sa mga normal na gawain sa buhay.

Ang mga kabataan ay maaaring gumamit ng alak o iba pang bawal na gamot para mabawasan ang kanilang pagkabalisa. Ang ilang kabataan ay nanganganib na magpakamatay dahil sa matinding kalungkutan.

May iba't ibang uri ng pagkabalisa na nararanasan ang mga bata at kabataan na maaaring maging malubha at mangailangan ng tulong ng espesyalista.

(Para sa dagdag na impormasyon tunguhan ang *Fact Sheet* tungkol sa *Post Traumatic Stress*)

## Ano ang mga palatandaan ng pagkabalisa?

- Palaging nag-iisip at natatakot tungkol sa kaligtasan ng sarili at mga magulang.
- Ayaw pumasok sa eskuwela.
- Madalas na idinadaing ang pagsakit ng tiyan at iba pang nararamdaman sa katawan.
- Nababahala o sumasama ang loob kapag matutulog sa ibang bahay.
- Natataranta o nag-aalboroto kapag malayo sa mga magulang.
- Nahihirapang makipagkilala o makipag-usap sa mga bagong kakilala.
- Umiiwang sa mga pagkakataon na kailangang makipagkilala sa mga tao.
- Nag-aalala nang lubha sa mga bagay bago maganap ang mga ito.
- Nag-aalala nang lubha tungkol sa eskuwela, kaibigan, palaro.
- Kailangang mabigyan ng malaking katiyakan bago subukan ang anumang bago.
- Palagiang pinagkakaabalahan ang tungkol sa paglilinis at paghuhugas ng kamay.
- Nahihirapang magpahinga o matulog.

## Ano ang *Separation Anxiety Disorder*?

Normal lamang sa mga sanggol ang makaranas ng pagkabalisa kapag nahihwalay sila sa mga pamilyar na tao at sitwasyon. Ang pagkabalising ito ay normal sa mga sanggol subalit dapat mabawasan ito habang sila ay lumalaki. Ang matinding pagkabalisa sa mga karaniwang pagkakawalay ay maaaring palatandaan ng problema.

Ang mga palatandaan ng pagkabalisa dahil sa pagkawalay ay: hindi makatotohanang pagkabahala tungkol sa mga pinsalang maaaring matamo ng mga kapamilya, ang pagkatakot na baka hindi na umuwi ang mga ito, ayaw matulog na mag-isa, ayaw pumasok sa eskuwela, ang inyong anak ay maaaring makaranas ng mga sintomas na pisikal tulad ng pagsakit ng tiyan o ulo.

## Ano ang *Generalised Anxiety Disorder*?

Ang sakit na ito ay nagaganap kapag ang isang bata o kabataan ay may labis o hindi makatotohanang pag-aalala na hindi kaugnay ng isang tiyak na pangyayari o pinagmulan ng pagkatakot. Ang mga bata at kabataan na may ganitong sakit ay mga *perfectionists* na nag-aaksaya ng maraming oras sa pag-ulit sa isang gawain.

## Mayroon bang mga sintomas na pisikal na kaugnay ng pagkabalisa?

Ang mga bata at kabataan ay maaaring magkaroon ng ilang palatandaang pisikal gawa

ng kanilang pagkabahala tulad ng:

- Hindi mapakali
- Pinagpapawisan o nanlalamig
- Parang may "paruparo" sa tiyan
- Naninigas ang kalamnan
- Nahihirapan sa pagtulog

## Ano ang *Obsessive-Compulsive Disorder (OCD)*?

Ang *Obsessive-Compulsive Disorder* ay kadalasan nagsisimula sa pagkabata o mga kabataan. Ang mga pangunahing katangian ay:

- Paulit-ulit na pagsagi sa isip ng mga ideya na hindi natin kagustuhan o hindi sinasadyang isipin at nagbubunga ng matinding pagkabalisa.
- Paulit-ulit na kilos, halimbawa, paghuhugas ng kamay o madalas ng pagbibilang sa isip o tahimik na pag-ulit-ulit sa mga salita na kung minsang hindi magkatugma.

Ang mga paraan ng pagkilos at pag-iisip na ito ay kadalasan napakatindi kung kayat nagbubunga ng pagkabalisa at nakakasagabal sa normal na gawain ng bata, sa kanyang pag-aaral at mga gawaing panlipunan.

Ang mga batang maliliit ay maaaring matakot na baka masaktan sila o miyembro ng kanilang pamilya. Ang mga batang mas malalaki o mga kabataan ay baka matakot sa mikrobyo o sakit. Maaaring mangamba sila na may masamang mangyayari kapag itinigil nila ang mga naturang paulit-ulit na kilos o iniisip. Ang mga bata at kabataan ay kadalasan ikinahihiya ang kanilang *Obsessive-Compulsive Behaviour*. Maaaring ikatakot nila na baka sila'y nababaliw at magsikap na ilihim ang kanilang nararanasan mula sa pamilya at kaibigan.

Ang mga gamot, bukod sa iba pang mga paglunas, ay makakatulong sa ganitong kundisyon.

## Ano ang *Panic Disorder*?

Ang mga bata at kabataan na may *Panic Disorder* ay nagkakaroon ng di-inaasahan at paulit-ulit na panahon ng matinding pagkasindak, kasama ang mabilis na pagtibok ng puso, hindi makahingang mabuti, o nahihilo. Ang mga panic attacks na ito ay maaaring magtagal ng ilang minuto o ilang oras at kadalasa'y nangyayari nang walang babala. Ang ibang bata at kabataan ay maaaring magsimulang umiwas sa anumang sitwasyong kung saan nangangamba silang baka magkaroon sila ng *panic attacks*. Maaaring mag-atubili silang pumasok sa eskuwela o mahiwalay sa kanilang magulang.

Sa pamamagitan ng propesyonal na paglunas, ang mga bata at kabataan ay maaaring matutong pamahalaan ang pagkabalisa at *panic attacks*. Ang maagang paggamot sa pagkabalisa ay maaaring makaiwas sa pagkakaroon ng mga kumplikasyon tulad ng *agoraphobia* (pagkatakot sa mga sitwasyong maaaring magbunga ng pagkabalisa), matinding pagkalungkot, at ang posibleng maling gamit ng alak at iba pang bawal na gamot.

## Paano kukuha ng tulong para sa mga problema sa pagkabalisa

- Ang inyong **lokal na doctor** (G.P.)
- Ang **Area Health Service** sa inyong lugar (sa oras ng opisina) kasama ang Community Health Centres. (Para sa tulong, tunguhan ang mga numero sa ibaba o likod ng folder).
- Ibang espesyalistang gumagamot sa mga bata at kabataan tulad ng *pediatrician* o *child and adolescent psychiatrists* at *psychologists*.
- Maaari din ninyong tawagan ang **Transcultural Mental Health Centre (TMHC)** sa **02 9840 3899**.

Kung kayo ay hindi bihasa sa wikang Ingles, maaari niyong tawagan ang Telephone Interpreter Service (TIS) sa 131 450 (ito ay libreng paglilingkod) at pakiusapan silang tawagan ang TMHC (sa oras ng opisina) sa 02 9840 3899 para sa inyo. Ang mga taong nakatira sa probinsya at liblib na pook ng NSW ay maaaring tumawag sa TMHC sa 1800 648911 para sa tulong.