

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 nguni't 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. Ngunit kung patuloy pa rin ang problema, makabubuti na sumangguni sa propesyonal na makakatulong sa mga batang nakararanas ng matinding pagkabalisa. Sila ay maaaring duktora 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 pagtiwala 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