

Gangguan Obsesif Kompulsif

Cara Membantu Anak dengan Gangguan Obsesif Kompulsif

Apa itu "Gangguan Obsesif Kompulsif"?

Orang dengan Gangguan Obsesif Kompulsif (*Obsessive Compulsive Disorder/OCD*) sangat sensitif terhadap potensi krisis karena otak yang terstimulasi terus menerus, yang mengakibatkan salah satu atau kedua gejala utama berikut:

Obsesi

- Obsesi adalah pikiran, desakan, atau gambaran yang muncul berulang kali dan terus-menerus mengganggu benak orang dengan OCD. Meskipun mereka tahu bahwa pikiran tersebut berlebihan dan tidak rasional, mereka tidak dapat menghentikan kemunculannya. Mencoba untuk menekan pikiran akan membuat mereka lebih gelisah
- Obsesi yang umum termasuk rasa takut meninggalkan barang, menduga membuat kesalahan, kekhawatiran terhadap kontaminasi makanan oleh kuman, dll.

Kompulsi

- Kompulsi adalah perilaku berulang ketika seseorang merasa terdorong untuk melakukan sesuatu, atau seolah-olah memiliki "ritual", untuk mengurangi kegelisahan atau kecemasan yang disebabkan oleh obsesinya. Terlibat dalam kompulsi tidak memberikan kesenangan atau kepuasan, dan juga tidak secara efektif menghilangkan kecemasan
- Kompulsi yang umum termasuk mencuci tangan terus-menerus, memeriksa tas sekolah berulang kali, meminta anggota keluarga untuk menjawab pertanyaan yang sama terus-menerus, melafalkan beberapa kata atau susunan kata-kata dalam hati, dll.

Orang dengan OCD memahami bahwa pikiran atau perilaku ini tidak masuk akal dan berlebihan, tetapi mereka tidak mampu mengendalikannya. Karena orang dengan OCD menghabiskan terlalu banyak waktu untuk pikiran atau perilaku ini, kehidupan sehari-hari mereka sangat terpengaruh (seperti perlu waktu lama sebelum mereka dapat meninggalkan rumah, tidak dapat menyelesaikan pekerjaan rumah atau belajar, disalahpahami oleh teman sebaya, atau menyebabkan ketidaknyamanan fisik, dll.).

Peran Orang Tua

Jika saya menduga anak saya menyandang OCD, saya harus...

- Minta konsultasi dan penilaian psikiatri untuk anak saya sedini mungkin, sehingga perawatan yang tepat dan pelatihan dukungan dapat diatur untuknya
- Memulai kontak dengan Koordinator Kebutuhan Pendidikan Khusus (*Special Educational Needs Coordinator/SENCO*), wali kelas, Tim Bimbingan Sekolah atau pekerja sosial sekolah untuk pengaturan layanan dukungan yang sesuai

Setelah anak saya dinilai menyandang OCD, saya harus...

- Bekerja sama dengan ahli perawatan kesehatan dalam melakukan rencana perawatan yang disarankan untuk memastikan bahwa anak saya menerima perawatan yang dia butuhkan dan minum obat sesuai resep (jika ada)
- Mengambil inisiatif untuk memberikan informasi kepada sekolah tentang kebutuhan pendidikan khusus anak saya sedini mungkin, termasuk menyerahkan laporan psikiatrisnya ke sekolah untuk pengaturan layanan dukungan yang sesuai
- Menjaga komunikasi dengan Tim Bimbingan Sekolah atau pekerja sosial sekolah, SENCO, Tim Dukungan Siswa, wali kelas dan para guru mata pelajaran untuk

memahami kondisi belajar dan penyesuaian anak saya; dan bersama-sama mendiskusikan strategi dukungan yang tepat jika perlu

Strategi berikut dapat dipertimbangkan ketika mendukung anak Anda:

Keterampilan Komunikasi dan Pengelolaan Emosi

- Terimalah kesulitan anak Anda dan pahami bahwa dia tidak dengan sengaja bertindak melawan bimbingan keluarga
- Ajari anak Anda untuk menggunakan latihan seperti pernapasan dalam dan relaksasi otot untuk merilekskan diri dan meredakan ketegangan
- Jujurlah dengan emosi dan pikiran Anda sendiri, perhatikan lebih pada keseimbangan kesejahteraan fisik dan mental Anda sendiri, biarkan diri Anda cukup istirahat, dan pertahankan pola asuh yang positif untuk mendukung pertumbuhan anak Anda

Pengelolaan Perilaku

- Sesuaikan harapan terhadap Anda anak dan bersama-sama rumuskan rencana modifikasi perilaku yang disepakati bersama, seperti menetapkan tujuan untuk tidak mencuci tangan lebih lama dari jangka waktu tertentu setiap kali dia mencuci tangan. Mengikuti saran terapis dan rencana perawatan untuk OCD, anggota keluarga dapat menetapkan batas yang sesuai untuk perilaku berulang, seperti permintaan untuk menenangkan kompulsi, membatasi frekuensi atau durasi kompulsi, atau berapa kali bertanya untuk memastikan diri, untuk menghindari penguatan obsesi atau kompulsi mereka
- Jelajahi dan lakukan kegiatan yang membantu merilekskan tubuh dan pikiran dengan anak Anda, dan meningkatkan hubungan keluarga

Langkah dan Strategi Dukungan

Secara umum, sekolah dapat memberikan dukungan berikut sesuai dengan kebutuhan masing-masing siswa:

Membantu Siswa dalam Penyesuaian di Sekolah

- Tumbuhkan lingkungan belajar yang peduli dan ramah untuk membuat siswa merasa aman dan diperhatikan
- Atur agar staf sekolah membawa siswa ke lingkungan yang aman dan tenang untuk mengatur emosinya bila diperlukan
- Berikan konseling individu untuk siswa yang membutuhkan, bekerja sama dalam melakukan rencana perawatan untuk OCD bila perlu, tingkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang obsesi atau kompulsi, rumuskan rencana modifikasi perilaku yang konkret secara bersama-sama, diskusikan strategi untuk menghadapi obsesi atau kompulsi dengan siswa, dan hargai kemajuannya pada waktunya

Membantu Siswa Bergaul dan Berkomunikasi dengan Guru dan Teman Sebaya

- Pahami bahwa perilaku kompulsif siswa bukanlah perlawanan yang disengaja dan jangan menghukum mereka karenanya
- Puji sifat pribadi positif siswa dan atur tugas kelas atau kegiatan ekstrakurikuler yang sesuai agar siswa dapat menghargai kemampuan dan nilai-nilainya sendiri
- Ajarkan siswa untuk menggunakan isyarat visual untuk mencari bantuan dalam mengatasi obsesi dan kompulsi (misalnya "lampu merah" berarti meminta guru untuk campur tangan dan "lampu hijau" berarti dia sedang mencoba untuk menghadapinya sendiri)
- Atur agar teman sekelas yang ramah berpartisipasi dalam kegiatan berkelompok dengan siswa, perluas lingkaran sosialnya, dan dorong sifat saling mendukung dan toleransi

- antar teman sebaya untuk menghindari berkurangnya interaksi karena kondisi siswa
- Jika hubungan sosial siswa dipengaruhi oleh kondisinya, guru dapat memasangkan siswa dengan beberapa teman sebaya yang mau membantu di kelas, atau mengatur pengelompokan kelas untuk memberikan dukungan pembelajaran sosial kepadanya

Melibatkan Siswa dalam Kegiatan Belajar

- Jika seorang siswa terganggu oleh pikiran obsesif, berikan instruksi singkat. Ulangi instruksi saat dibutuhkan, atau berikan isyarat visual untuk membantunya tetap fokus
- Jika siswa tidak dapat mengikuti kemajuan kegiatan belajar karena kondisinya, bantu dia menggunakan daftar centang dan atur jadwal kerja sehingga dia dapat menyelesaikan kegiatan secara bertahap
- Berikan dukungan di kelas yang tepat bagi siswa (seperti bantuan mencatat) untuk mengurangi beban pada memori, perhatian dan organisasi yang disebabkan oleh kondisi mereka
- Berikan bantuan untuk pekerjaan rumah sesuai dengan kebutuhan siswa untuk mengurangi tekanannya
- Berikan pengaturan ujian khusus sesuai dengan kebutuhan siswa dan saran dari para tenaga profesional

Memperkuat Dukungan dan Kerjasama Rumah-Sekolah

- Berikan layanan dukungan intensif kepada siswa dengan kesulitan serius sesuai kebutuhan, seperti merumuskan Rencana Pembelajaran Individu, melakukan tinjauan dan tindak lanjut rutin
- Jaga kolaborasi dan komunikasi yang erat antara sekolah, orang tua, dan para tenaga profesional (seperti ahli perawatan kesehatan, pekerja sosial, psikolog, dll.)

Situs Web yang Berguna

Biro Pendidikan

Beranda Biro Pendidikan

<http://www.edb.gov.hk/en>

Informasi Daring Tentang Pendidikan Terpadu dan Pendidikan Khusus “SENSE”

<https://sense.edb.gov.hk/en>

“Mental Health@School” Informasi Daring Kesehatan Jiwa Siswa

<http://mentalhealth.edb.gov.hk/en>

Panduan Operasi Pendekatan Seluruh Sekolah untuk Pendidikan Terpadu

https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated-education/guidelines/ie_guide_en.pdf

Buku Pegangan Sumber Daya Guru tentang Memahami dan Mendukung Siswa dengan Gangguan Kejiwaan

https://mentalhealth.edb.gov.hk/uploads/mh/content/document/Teacher's_Resource_Handbook_on_Understanding_and_Supporting_Students_with_Mental_Illness_Aug_2017.pdf

Departemen Kesehatan

Layanan Penilaian Anak

<https://www.dhcas.gov.hk/en/>

Layanan Kesehatan Siswa
<https://www.studenthealth.gov.hk/eindex.html>

Departemen Kesejahteraan Sosial
<https://www.swd.gov.hk/en/index>

Dewan Layanan Sosial Hong Kong
<http://hkcss.org.hk/?lang=en>

**Nomor Telepon untuk Mengajukan Pertanyaan
Biro Pendidikan**

Pertanyaan Umum tentang Pendidikan Khusus 3698 3957

Otoritas Rumah Sakit

Otoritas Rumah Sakit Kesehatan Jiwa Langsung (24 jam) 2466 7350

Departemen Kesehatan

Layanan Penilaian Anak 2246 6659

Layanan Kesehatan Siswa 2349 4212

Sumber Daya dan Saluran Bantuan Masyarakat

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/early-identification-at-the-selective-level/helplines-and-community-resources.html>