

## **Psikosis**

### **Cara Membantu Anak dengan Psikosis**

#### **Apa itu "Psikosis"?**

Psikosis (termasuk Skizofrenia, Gangguan Khayalan, dll.) adalah sejenis penyakit otak. Karena gangguan jaringan saraf otak, ada gangguan dalam "pikiran" dan "persepsi" seseorang, yang mengarah pada emosi, ucapan, dan perilaku orang yang tidak normal. "Pikiran" mengacu pada isi dan organisasi pikiran, sedangkan "persepsi" mengacu pada sensasi yang dirasakan oleh lima organ indera yang berbeda. Ketika menderita Psikosis, orang tidak dapat secara akurat memahami kenyataan di sekitar mereka, mereka juga tidak dapat mengendalikan pikiran dan perasaan mereka sendiri, dan mengekspresikan diri mereka dengan jelas.

Gejala umum Psikosis meliputi hal-hal berikut:

- Halusinasi, seperti mendengar, melihat, mencium, atau merasakan suara, benda, atau bau yang tidak ada
- Khayalan yang tidak dapat dipercaya dan tidak berhubungan dengan kenyataan
- Pikiran bingung, bicara kacau dan tidak logis
- Kurang motivasi
- Mengabaikan pemeliharaan penampilan dan kebersihan diri sendiri
- Penurunan kemampuan untuk mengekspresikan emosi
- Sedikit bicara

#### **Peran Orang Tua**

##### **Jika saya menduga bahwa anak saya menyandang Psikosis, saya harus...**

- Minta konsultasi dan penilaian psikiatri untuk anak saya sedini mungkin, sehingga perawatan dan pelatihan dukungan yang tepat 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 Psikosis, saya harus...**

- Bekerja sama dengan profesional 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 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:**

###### **Pengaturan Tindak Lanjut Medis dan Pengelolaan Obat**

- Obat memainkan peran paling penting dalam pengobatan Psikosis. Anda harus membawa anak Anda untuk kunjungan tindak lanjut secara tepat waktu untuk bertemu dengan psikiater, minum obat sesuai petunjuk dan mengamati perkembangannya setelah minum obat

- Untuk mengurangi kemungkinan kekambuhan, walaupun kondisi anak sudah stabil, sebaiknya dia tetap minum obat sesuai petunjuk dokter, dan dia tidak boleh mengurangi atau menghentikan pengobatannya sendiri

### **Penataan dalam Lingkungan dan Kegiatan Sehari-hari**

- Kurangi jumlah barang di rumah yang dapat menyebabkan kekesalan pada anak Anda
- Berdasarkan kondisi anak, cobalah mengatur jumlah keluarga atau kegiatan sosial yang teratur dan sesuai untuknya, untuk mencegah anak terlalu terisolasi secara sosial

### **Ketrampilan berkomunikasi**

- Tetap tenang saat berbicara dan hindari memicu emosi anak Anda
- Gunakan kalimat sederhana untuk berkomunikasi langsung dengan anak Anda, ungkapkan pikiran dan perasaan Anda dengan jelas, dan ulangi apa yang Anda katakan bila perlu
- Tunjukkan perhatian dan penerimaan melalui tindakan dan kata-kata, seperti menghabiskan lebih banyak waktu dengan anak Anda atau menulis catatan yang menggembirakan
- Puji anak Anda atas kekuatan dan upaya yang telah dia lakukan, dan dorong dia pada waktunya untuk meningkatkan kepercayaan dirinya
- Ketika anak Anda menghadapi kesulitan, ajari dia untuk memecahkan masalah langkah demi langkah dengan strategi pemecahan masalah yang sistematis
- Saat menanggapi halusinasi dan khayalan anak Anda, Anda harus mendengarkan pengalamannya dengan sabar, memahami perasaannya yang terganggu oleh penyakitnya dan hindari berdebat dengannya tentang kebenaran halusinasi dan khayalan ini. Pada saat yang sama, Anda tidak perlu berpura-pura dapat merasakan halusinasi dan khayalannya

### **Pengelolaan Emosi**

- Pahami dan terima perasaan anak Anda, dan bimbing mereka untuk menggunakan ungkapan dan kalimat yang tepat untuk mengekspresikan perasaannya
- Bimbing anak Anda untuk menggunakan metode relaksasi yang tepat, seperti pernapasan dalam dan latihan relaksasi, untuk mengurangi kecemasan saat halusinasi atau khayalan terjadi

### **Pengelolaan Keluarga**

- Pertahankan cara disiplin yang positif dan hindari perlindungan yang berlebihan atau kritik yang berlebihan terhadap perilaku anak Anda
- Aturlah harapan dan standar Anda terhadap anak Anda sesuai dengan kemampuannya
- Selama masa pemulihan, Anda dapat mendorongnya untuk belajar merawat dirinya sendiri untuk mengembangkan kemandiriannya

### **Selain merawat kondisi anak Anda, para pengasuh juga harus memperhatikan kesehatan mental mereka sendiri. Oleh karena itu, Anda dapat:**

- Mengembangkan metode pengelolaan stres pribadi yang efektif dan mempertahankan keseimbangan fisik dan mental untuk mendukung pertumbuhan anak Anda
- Memanfaatkan sumber daya komunitas dengan baik atau berbagi tugas

- pengasuhan anak dengan anggota keluarga
- Berpartisipasi dalam kelompok pendukung untuk anggota keluarga dan berbagi kesulitan dan pengalaman dengan anggota kelompok

### **Langkah dan Strategi Dukungan**

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

#### **Membantu Siswa dalam Penyesuaian Sekolah**

- Diskusi dengan tim medis untuk mengembangkan langkah-langkah dan strategi dukungan yang tepat bagi siswa untuk membantunya mengatasi halusinasi dan khayalan di sekolah
- Bantu siswa menerapkan strategi yang digunakan dalam perawatan psikologis di sekolah, untuk meningkatkan kemampuannya membedakan antara pikiran dan kenyataan
- Izinkan siswa untuk berpartisipasi dalam kegiatan kelas sesuai dengan kemampuan dan kondisinya untuk menghindari tekanan yang terlalu besar bagi siswa
- Tangani rutinitas dan persyaratan kehadiran secara fleksibel berdasarkan kondisi dan kebutuhan siswa

#### **Membantu Siswa Bergaul dan Berkomunikasi dengan Guru dan Teman Sebaya**

- Bangun budaya sekolah yang peduli, tingkatkan pemahaman guru dan siswa tentang Psikosis dan terima siswa dengan Psikosis dengan pola pikir inklusif
- Guru harus lebih sering menunjukkan kepedulian terhadap siswa dengan Psikosis, seperti memuji dan secara eksplisit menunjukkan peningkatannya, atau menuliskan beberapa kata yang mendorong untuknya
- Atur agar rekan-rekan yang mau membantu mendukung siswa dengan Psikosis dan memberikan dukungan akademik

#### **Melibatkan Siswa dalam Kegiatan Belajar**

- Berikan dukungan pembelajaran yang tepat bagi siswa yang membutuhkan untuk mengurangi beban pada ingatan, konsentrasi, dan organisasinya
- Berikan instruksi singkat dan ulangi jika perlu, atau berikan isyarat verbal atau visual
- Atur harapan terhadap siswa sesuai dengan kemampuannya, bagi tugas menjadi bagian-bagian yang lebih kecil dan ajarkan siswa untuk menggunakan metode organisasi dan alat bantu memori untuk memproses materi pembelajaran di kelas
- Berikan bantuan untuk pekerjaan rumah sesuai dengan kebutuhan siswa untuk mengurangi tekanannya
- Berikan pengaturan ujian khusus sesuai dengan kebutuhan siswa dan saran dari para profesional

#### **Memperkuat Dukungan dan Kerjasama Rumah-Sekolah**

- Berikan layanan dukungan intensif bagi siswa dengan kesulitan serius sesuai kebutuhan, seperti merumuskan Rencana Pembelajaran Individu, melakukan tinjauan dan tindak lanjut rutin

- Jaga kerjasama dan komunikasi yang erat antara sekolah, orang tua dan para tenaga profesional (seperti ahli perawatan kesehatan, pekerja sosial dan psikolog, dll) untuk mengetahui tentang tindak lanjut dan situasi minum obat siswa
- Jika siswa menunjukkan gejala kekambuhan, sekolah harus berkomunikasi dengan keluarga dan staf medis sedini mungkin untuk mencari bantuan yang tepat

### **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 Kesehatan Jiwa Siswa Daring**

<https://mentalhealth.edb.gov.hk/en/index.html>

**Panduan Operasi Pendekatan Seluruh Sekolah untuk Pendidikan Terpadu**

[https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated\\_education/landing/ie\\_guide\\_en.pdf](https://sense.edb.gov.hk/uploads/page/integrated_education/landing/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](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>

#### **Otoritas Rumah Sakit**

**Program Layanan “Psikosis”**

<https://www3.ha.org.hk/easy/eng/service.html>

#### **Departemen Kesejahteraan Sosial**

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

#### **Dewan Layanan Sosial Hong Kong**

<https://www.hkcss.org.hk/?lang=en>

### **Nomor Telepon untuk Bertanya**

#### **Biro Pendidikan**

Pertanyaan Umum tentang Pendidikan Khusus

3698 3957

#### **Otoritas Rumah Sakit**

Otoritas Rumah Sakit Kesehatan Jiwa Langsung (24 jam)

2466 7350

Layanan Penilaian Dini untuk Orang Muda dengan Psikosis Dini  
(*Early Assessment Service for Young People with Early Psychosis EASY*)

2928 3283

**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>