

## **Obsessive-Compulsive Disorder**

### **Paano Tutulungan ang mga Batang may Obsessive Compulsive Disorder**

#### **Ano ang "Obsessive Compulsive Disorder"?**

Ang mga taong may Obsessive Compulsive Disorder (OCD) ay partikular na sensitibo sa mga potensyal na krisis dahil sa patuloy na alarma ng utak, na nagreresulta sa isa o pareho sa sumusunod na mga pangunahing sintomas:

#### **Mga pagkahumaling**

- Ang pagkahumaling ay mga isipin, simbuyo o mga imahen na paulit-ulit na lumalabas at patuloy na pumapasok sa isipan ng mga taong may OCD. Bagama't alam nila na kalabisan at hindi makatwiran ang mga naiisip na ito, hindi nila napipigilan ang paglitaw ng mga kaisipang ito. Nagpapahirap sa kanila ang pagsisikap na pigilin ang mga pag-iisip.
- Kabilang sa mga karaniwang kinahuhumalingan ang takot na maiwan ang mga bagay-bagay, paghinalang magkaroon ng mga pagkakamali, pag-aalala sa kontaminasyon ng mikrobyo sa pagkain, atbp.

#### **Mga Compulsion**

- Ang mga compulsion ay paulit-ulit na pag-uugali na sa tingin ng mga tao ay hinihimok sila na gawin, na para bang "mga ritwal", para maibsan ang kanyang pagkabalisa o pagkabalisa na dulot ng kanyang mga kinahuhumalingan. Ang pagtugon sa mga compulsion ay hindi nagdudulot ng tuwa o kasiyahan, o epektibong nag-aalis ng pagkabalisa.
- Kabilang sa mga karaniwang compulsion ang palagiang paghuhugas ng kamay, pagsuri ng mga bag sa pag-aaral nang paulit-ulit, paghiling sa mga miyembro ng pamilya na patuloy na sagutin ang parehong tanong, pagbigkas ng ilang salita o parirala nang tahimik, atbp.

Nauunawaan ng mga taong may OCD na hindi makatwiran at labis ang mga pag-iisip o gawi na ito, ngunit nararamdaman nila ang kawalan ng kontrol. Habang gumugugol ng masyadong maraming oras ang mga taong may OCD sa mga pag-iisip o pag-uugaling ito, seryosong naapektuhan ang kanilang pang-araw-araw na buhay (tulad ng matagal bago sila makaalis ng bahay, hindi nakumpleto ang kanilang takdang-aralin o rebisyon, hindi naiintindihan ng mga kaedad, o nagiging sanhi ng pisikal na paghihirap, atbp.).

#### **Papel ng mga Magulang**

#### **Kung pinaghihinalaan ko na may OCD ang anak ko, dapat akong...**

- Humingi ng psychiatric na konsultasyon at pagtatasa para sa anak ko sa lalong madaling panahon, para maisaayos ang naaangkop na paggamot at pagsasanay para sa suporta para sa kanya
- Makipag-ugnayan sa Coordinator ng mga may Espesyal na Pangangailangan sa Edukasyon (Special Educational Needs Coordinator, SENCO), guro ng klase, Guro ng Gabay ng Mag-aaral o kawaning panlipunan ng paaralan para sa pagsasaayos ng naaangkop na mga pansuportang serbisyo

#### **Matapos masuri ang anak ko na may OCD dapat akong...**

- Makipagtulungan sa mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan sa pagsasagawa ng iminungkahing plano sa paggamot para matiyak na matatanggap ng anak ko ang mga paggamot na kailangan niya at umiinom ng gamot na ayon sa inireseta (kung naaangkop)
- Gumawa ng inisyatiba para ibigay sa paaralan ang impormasyon tungkol sa mga espesyal na pangangailangang pang-edukasyon ng anak ko sa lalong madaling

panahon, kabilang ang pagpasa ng kanyang psychiatric na ulat sa paaralan para sa pagsasaayos ng naaangkop na mga pansuportang serbisyo

- Panatilihin ang komunikasyon sa Grupo ng Gabay ng Mag-aaral o kawaning panlipunan ng paaralan, SENCO, Grupo ng Suporta para sa Mag-aaral, guro ng klase at mga guro ng subject para maunawaan ang kondisyon ng pag-aaral at pag-adjust ng anak ko; at sama-samang talakayin ang naaangkop na mga diskarte sa suporta kung kailangan

### **Maaaring isaalang-alang ang sumusunod na diskarte kapag sinusuportahan ang iyong anak:**

#### **Mga Kasanayan sa Komunikasyon at Pamamahala ng Emosyon**

- Tanggapin ang mga paghihirap ng anak mo at unawain na hindi niya sinasadyang kumilos laban sa patnubay ng pamilya
- Turuan ang anak mo na mag-ehersisyo tulad ng malalim na paghinga at pagpapa-relax sa kalamnan para ma-relax ang sarili at mapawi ang tensiyon.
- Maging tapat sa sariling mong mga emosyon at iniisip, bigyang pansin ang balanse ng iyong sariling pisikal at mental na kagalingan, hayaan ang sarili mo na magkaroon ng sapat na pahinga, at panatilihin ang isang positibong paraan ng pagiging magulang para suportahan ang paglaki ng anak mo

#### **Pamamahala ng Pag-uugali**

- I-adjust ang mga inaasahan mo para anak mo at magkakasamang bumalangkas ng napagkasunduang mga plano sa pagbabago ng pag-uugali, tulad ng pagtatakda ng layunin na hindi maghugas ng kanyang mga kamay nang mas matagal kaysa sa tiyak na takda ng oras sa tuwing maghuhugas siya ng kanyang mga kamay. Ayon sa mga mungkahi ng therapist at sa plano ng paggagamot para sa OCD, maaaring magtakda ang mga miyembro ng pamilya ng naaangkop na mga limitasyon para sa mga nauulit na pag-uugali, tulad ng kahilingan para sa pagsuspende sa mga compulsion, paghihigpit sa dalas o tagal ng mga compulsion, o ang bilang sa paghahanap ng katiyakan, para maiwasang mapalakas ang kanilang mga obsession o compulsion
- Magsaliksik at magsagawa ng mga aktibidad na nakakatulong sa pagpapa-relax ng katawan at isipan kasama ng anak mo, at itaguyod ang mga relasyon sa pamilya

#### **Mga Panukala at Diskarte ng Suporta**

Sa pangkalahatan, maaaring magbigay ang mga paaralan ng sumusunod na suporta ayon sa mga pangangailangan ng mga indibidwal na mag-aaral:

#### **Pagtulong sa Mag-aaral sa Pag-adjust sa Paaralan**

- Linangin ang mapagmalasakit at magiliw na kapaligiran sa pag-aaral para madama ng mag-aaral na ligtas at inaalagaan siya
- Isaayos ang mga kawani ng paaralan na dalhin ang mag-aaral sa isang ligtas at tahimik na kapaligiran para makontrol ang kanyang mga emosyon kung kailangan
- Magbigay ng indibidwal na pagpapayo para sa mag-aaral na nangangailangan, makipagtulungan sa pagsasagawa ng plano ng paggagamot para sa OCD kung naaangkop, pagbutihin ang kamalayan at pang-unawa ng mag-aaral sa mga obsession o compulsion, magkakasamang bumalangkas ng mga kongkretong plano sa pagbabago ng pag-uugali, talakayin ang mga diskarte para sa pagharap sa mga obsession o compulsion sa mag-aaral, at pahalagahan ang kanyang pag-unlad sa tamang panahon

#### **Pagtulong sa Estudyante na Makasundo at Makipag-ugnayan sa mga Guro at Mga**

## **Kaedad**

- Unawain na ang compulsive na pag-uugali ng mag-aaral ay hindi sinasadyang pagsalungat at huwag silang parusahan dahil dito
- Purihin ang mga positibong personal na katangian ng mag-aaral at isaayos ang naaangkop na mga tungkulin sa klase o mga extracurricular na aktibidad para mabigyang-daan na pahalagahan ng mag-aaral ang kanyang sariling mga kakayahan at halaga.
- Turuan ang mag-aaral na gumamit ng mga visual na pahiwatig para humingi ng tulong sa pagharap sa mga obsession at compulsion (halimbawa, ang ibig sabihin ng "pulang ilaw" ay humihiling sa mga guro na makialam at "berdeng ilaw" ay nangangahulugan na sinusubukan niyang harapin ito nang mag-isa)
- Magsaayos ng mga palakaibigang kaklase na sumali sa mga aktibidad ng grupo kasama ang mag-aaral, palawakin ang kanyang social circle, at hikayatin ang suporta sa isa't isa at pagpaparaya mula sa mga kaedad para maiwasan ang pagbawas ng pakikipag-ugnayan dahil sa kalagayan ng mga mag-aaral
- Kung naapektuhan ang panlipunang relasyon ng mag-aaral ng kanyang kalagayan, maaaring ipareha ng mga guro ang mag-aaral sa ilang matulunging mga kaedad sa klase, o isaayos ang mga pagpapangkat ng klase para magbigay ng suporta sa pag-aaral o panlipunang suporta sa kanya.

## **Pagsali sa Mag-aaral sa Mga Aktibidad sa Pagkatuto**

- Kung nagagambala ang mag-aaral ng mga obsessive na pag-iisip, magbigay ng maiikling tagubilin. Ulitin ang mga tagubilin kung kailangan, o magbigay ng mga visual na pahiwatig para matulungan siyang manatiling nakatuon
- Kung hindi makasabay ang mag-aaral sa pag-unlad ng mga aktibidad sa pagkatuto dahil sa kanyang kalagayan, tulungan siyang gumamit ng checklist at mag-set up ng iskedyul ng trabaho para makumpleto niya ang mga aktibidad nang paunti-unti.
- Bigyan ang mag-aaral ng naaangkop na suporta sa silid-aralan (tulad ng tulong sa pagtatala) para mabawasan ang karga sa memorya, atensyon at organisasyon na dulot ng kanilang kalagayan
- Magbigay ng mga kaluwagan sa takdang-aralin ayon sa pangangailangan ng mag-aaral para mabawasan ang pressure sa kanya
- Magbigay ng mga espesyal na pagsasaayos ng pagsusulit ayon sa mga pangangailangan ng mag-aaral at mga mungkahi mula sa mga propesyonal

## **Pagpapalakas ng Suporta at Kooperasyon sa Tahanan-Paaralan**

- Magbigay ng masinsinang serbisyo sa suporta sa mga mag-aaral na may malubhang kahirapan kung kailangan, tulad ng pagbalangkas ng Indibidwal na Plano sa Pag-aaral, pagsasagawa ng mga regular na pagsusuri at pag-follow-up
- Panatilihin ang mahigpit na pakikipagtulungan at komunikasyon sa pagitan ng paaralan, mga magulang at mga propesyonal (tulad ng mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan, mga kawaning panlipunan, psychologist, atbp.)

## **Mga Kapaki-pakinabang na Website**

### **Kawanihan ng Edukasyon**

#### **Homepage ng Kawanihan ng Edukasyon**

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

## **Online na Impormasyon para sa “SENSE” Integrated Education and Special Education**

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

**Online na Impormasyon sa Kalusugan ng Pag-iisip ng Mag-aaral "Mental Health@School"**

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

**Gabay sa Operasyon sa "Buong Paaralan na Diskarte sa Pinagsamang Edukasyon"**

[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)

**Handbook ng Mga Mapagkukunan para sa mga Guro - Unawain at Tulungan ang mga Mag-aaral na may Mental Disorder**

[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)

**Kagawaran ng Kalusugan**

Serbisyo sa Pagsusuri ng Bata

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

Serbisyong Pangkalusugan ng Mag-aaral

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

**Kagawaran ng Kagalingang Panlipunan**

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

**The Hong Kong Council of Social Service**

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

**Mga Numero ng Telepono para sa Pagtatanong**

**Kawanihan ng Edukasyon**

Mga Pangkalahatang katanungan tungkol sa espesyal na edukasyon 3698 3957

**Hospital Authority**

Ospital Authority Mental Health Direct (24 oras) 2466 7350

**Kagawaran ng Kalusugan**

Serbisyo sa Pagtatasa ng Bata 2246 6659

Serbisyong Pangkalusugan ng Mag-aaral 2349 4212

**Mga Mapagkukunan ng Komunidad at Helpline**

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