

## **Paano Tutulungan ang mga Batang may Sakit pagiging Balisa o Anxiety Disorder**

### **“Pangangalaga sa Kalusugan ng Pag-iisip ng mga Bata” Serye ng Edukasyon para sa Magulang**

Kawanihan ng Edukasyon 2022

#### **Ano ang "Mga Sakit sa Pagkabalisa"?**

Isang normal na reaksyon ang pagkabalisa sa mga hamon at panganib. Kapag ang panganib ay tapos na, ngunit ang pagkabalisa ng isang tao ay nagpapatuloy at matinding nakakaapekto sa kanyang pagganap sa pagkatuto, pakikitungo sa lipunan, kalagayan ng kalusugan at pang-araw-araw na pamumuhay, maaaring dumaranas siya ng mga Anxiety Disorder.

Ang mga karaniwang sintomas ng Anxiety Disorder ay kinabibilangan ng sumusunod:

- ✧ Nerbiyos, labis na pag-aalala at nahihirapang mag-relax
- ✧ Mga sintomas na physiological, tulad ng mabilis na tibok ng puso, tensyon sa kalamnan, gastrointestinal na discomfort, mga problema sa pagtulog, atbp.
- ✧ Mga pag-uurong pag-uugali at pag-iwas sa mahihirap na gawain
- ✧ Pagkabalisa at pagkamayamutin
- ✧ Sobra ang reaksyon sa mga walang kabuluhang bagay
- ✧ Kahirapan sa konsentrasyon at paghina ng memorya
- ✧ Labis na paghahangad ng pagiging perpekto

Ang mga karaniwang kategorya ng Anxiety Disorder sa pagkabata at kabataan ay kinabibilangan ng sumusunod:

#### ✧ Generalized Anxiety Disorder

Ang pagkakaroon ng labis at hindi makontrol na pag-aalala tungkol sa iba't ibang pang-araw-araw na bagay, na may iba't ibang sintomas ng physiological na discomfort (hal., pananakit ng ulo, pananakit ng tiyan, atbp.).

#### ✧ Social Anxiety Disorder/ Social Phobia

Ang patuloy na pagkatakot sa isa o higit pang sitwasyon na panlipunan na may mga pag-uugali tulad ng pag-iwas na makipag-ugnayan sa mata, pamumula o panginig, at madalas na umiiwas sa mga aktibidad o pakikipag-ugnayan sa iba.

#### ✧ Tukoy na Phobia

Ang pagkakaroon ng matinding takot at panic tungkol sa mga partikular na sitwasyon o bagay (hal., mga hayop, madilim na lugar, elevator, dugo, atbp.) at susubukan na iwasan ang mga sitwasyon o bagay na ito, o sigawan o iyakan ang nasabing mga sitwasyon o bagay.

#### ✧ Separation Anxiety Disorder

Pagpapakita ng hindi naaangkop sa pag-unlad at labis na takot o pagkabalisa kapag humihiwalay sa mga indibidwal na napalapit ang damdamin (tulad ng mga magulang o tagapag-alaga), dahil sa labis na pag-aalala na mawala ang kanilang mga magulang o tungkol sa posibleng pinsala sa kanila. Halimbawa, maaaring tumanggi silang pumasok sa paaralan o madalas na tumawag sa kanilang mga magulang para makaramdam na ligtas sila.

#### **Mga Papel ng Magulang**

Kung pinaghihinalaan ko na may mga Anxiety Disorder ang anak ko, dapat kong...

- Hingin ng psychiatric na konsultasyon at pagtatasa para sa anak ko sa lalong madaling panahon, para maisaayos ang naaangkop na paggagamot at pagsasanay 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, Team ng Gabay ng Mag-aaral o social worker ng paaralan para sa pagsasaayos ng naaangkop na mga pansuportang serbisyo

**Matapos masuri ang anak ko na may mga Anxiety Disorder dapat kong...**

- Makipagtulungan sa mga propesyonal ng pangangalagang pangkalusugan sa pagsasagawa ng iminungkahing plano sa paggagamot para matiyak na matatanggap ng anak ko ang mga paggagamot 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 Team ng Gabay ng Mag-aaral o social worker ng paaralan, SENCO, Team 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 pakiramdam ng pagkabalisa ng anak mo, matiyagang makinig sa kanyang mga alalahanin at huwag magmadali sa pagkomento o pagsisi
- Turuan ang anak mo na kalmahin ang kanyang pagkabalisa sa pamamagitan ng mga diskarte sa pag-relax, tulad ng malalim na paghinga
- Gabayan ang anak mo na isipin ang mga pangunahing problemang pinagbabatayan ng kanyang pagkabalisa, gumawa ng mga solusyon kasama siya at hikayatin ang anak mo na harapin ang kanyang takot sa positibong paraan

**Pamamahala ng Pag-uugali**

- Ipaalam nang maaga sa anak mo ang tungkol sa mga posibleng pagbabago sa kanyang buhay para mabawasan ang kanyang pag-aalala o gulat habang nahaharap sa mga biglaang pangyayari
- Magsagawa ng naaangkop na pagsasanay o pag-eensayo kasama ng anak mo para unti-unti siyang masanay sa kapaligiran o mga bagay na nakakatakot sa kanya upang mabawasan ang kanyang pagkabalisa.
- Tulungan ang anak mo na gumawa ng timetable para unti-unti niyang makumpleto ang kanyang pang-araw-araw na gawain sa paaralan, at maisagawa ang mga aktibidad sa pagpapa-relax
- Maaari ring makaapekto ang emosyonal na estado ng mga magulang sa kanilang pakikipag-ugnayan sa kanilang mga anak at kung paano dinidisciplina ang kanilang mga anak.

Ang magulang ay dapat:

- Maging isang magandang modelo para sa anak mo sa pamamagitan ng matapang na pagharap sa mga bagay o sitwasyon na kinatatakutan sa halip na iwasan ang mga ito
- Bigyang-pansin ang sariling pisikal at mental na balanse. Bigyan ang sarili mo ng oras para magpahinga at mag-relax, at panatilihin ang disiplina sa positibong paraan para suportahan ang paglaki ng anak mo

### **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**

- Bigyan ang mag-aaral ng espasyo at oras para ayusin ang kanyang mga balisang emosyon
- Tuklasin ang mga aktibidad na maaaring makatulong sa mag-aaral na makapagpa-relax at hayaan ang mag-aaral na lumahok sa mga aktibidad na ito kung naaangkop
- Magbigay ng pagsasanay sa grupo o indibidwal na pagpapayo para sa estudyanteng nangangailangan, pahasayin ang kanyang panlipunan at emosyonal na pamamahala at mga kasanayan sa paglutas ng problema, at palakasin ang kanyang pakiramdam ng kakayahan at tiwala sa sarili
- Gumawa ng flexible na pagsasaayos kapag tinutugunan ang mga isyu na may kaugnayan sa mga gawain at pagdalo ng mga mag-aaral alinsunod sa mga kondisyon at pangangailangan ng mag-aaral

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

- Purihin ang mag-aaral para sa kanyang mga positibong pag-uugali at personal na mga katangian, gayundin ang kanyang mga pagsisikap sa iba't ibang aspeto para mapabuti ang kanyang tiwala sa sarili
- Hikayatin ang mag-aaral na harapin ang mga sitwasyong nagdudulot ng pagkabalisa nang unti-unti at progresibo, at pahalagahan ang kanyang matapang na pag-uugali
- Isaayos ang mga matulungin na kapwang kaedad para bumuo ang mag-aaral ng grupo ng kaibigan

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

- Isaayos ang angkop na mga pagsasanay o pag-eensayo para sa mga gawain o mga aktibidad sa pagkatuto na inaalala ng mag-aaral para mapalakas ang kanyang kumpiyansa
- I-adjust ang mga inaasahan ayon sa kondisyon at kakayahan ng mag-aaral. Gumawa ng mga kaluwagan sa mga aktibidad sa pag-aaral, paraan ng pagtatanong at mga hinihingi sa gawain o magbigay ng karagdagang tagubilin at pagtulong para matulungan siyang makumpleto ang kaniyang gawain nang sunud-sunod. Purihin siya pagkatapos makumpleto ang mga gawain, para palakasin ang kanyang pakiramdam ng kakayahan
- Magbigay ng mga kaluwagan sa takdang-aralin ayon sa pangangailangan ng mag-aaral para mabawasan ang pressure sa kaniya
- Magbigay ng mga espesyal na pagsasaayos sa 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 social worker, psychologist, atbp.)

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

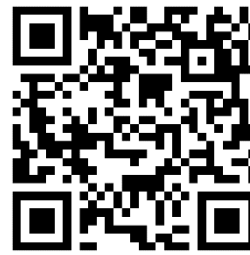
#### **Kawanihan ng Edukasyon**



[Homepage ng Kawanihan ng Edukasyon](#)



[Online na Impormasyon ng “SENSE” Integrated na Edukasyon at Impormasyon sa Espeyal na Edukasyon](#)



[Online na Impormasyon ng Kalusugang Pangkaisipan ng Mag-aaral” Mental Health @School”](#)



[Gabay ng Operasyon sa Pagtalakay sa Buong Paaralan sa Integrated na Edukasyon](#)



[Libreto ng Sanggunian ng mga Guro sa Pag-intindi at Pagsuporta ng mga Mag-aaral na may Kapansanan sa Pag-iisip](#)

#### **Kagawaran ng Kalusugan**



[Serbisyo ng Pagtatasa ng Bata](#)



[Serbisyo ng Kalusugan ng Mag-aaral](#)

[Kagawaran ng Kapakanang Panlipunan](#)

[Ang Serbisyon ng Panlipunan ng Konseho ng Hong Kong](#)



**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

Serbisyon ng Pangkalusugan ng Mag-aaral 2349 4212

[Mga Sanggunian sa Komunidad at Helpline](#)

