

Psychosis

Paano Tutulungan ang mga Batang may Psychosis

Ano ang "Psychosis"?

Isang uri ng sakit sa utak ang psychosis (kabilang ang Schizophrenia, Delusional Disorder, atbp.). Dahil sa kaguluhan ng brain neural network, may mga kaguluhan sa "kaisipan" at "pandama" ng isang tao na humahantong sa abnormal na emosyon, pananalita at pag-uugali ng tao. Tumutukoy ang "kaisipan" sa nilalaman at organisasyon ng mga saloobin, habang tumutukoy ang "pandama" sa sensasyon na nararanasan ng limang magkakaibang bahagi ng pandama. Kapag dumaranas ng Psychosis, hindi tumpak na mauunawaan ng mga tao ang katotohanan sa kanilang paligid, ni hindi nila makokontrol ang kanilang mga sariling kaisipan at damdamin, at malinaw na maipapahayag ang kanilang mga sarili.

Ang mga karaniwang sintomas ng Psychosis ay kinabibilangan ng sumusunod:

- Guniguni, tulad ng pandinig, paningin, pang-amoy, o pakiramdam ng ilang di-umiiral na tunog, bagay o amoy
- Mga maling akala na hindi kapani-paniwala at wala sa katotohanan
- Magulo ang pag-iisip, nakikipag-usap nang hindi maintindihan at walang saysay
- Kawalan ng motibasyon
- Pagpapabaya sa pag-aalaga sa hitsura at personal na kalinisan
- Paghina ng kakayahang magpahayag ng damdamin
- Kahirapan sa pananalita

Mga Papel ng Magulang

Kung pinaghihinalaan ko na may Psychosis ang anak ko, dapat kong...

- Hingin ang 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 Psychosis dapat kong...

- Makipagtulungan sa mga propesyonal sa pangangalagang pangkalusugan sa pagsasagawa ng iminungkahing plano ng 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 kinakailangan

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

Pagsasaayos ng Medical na Follow-up at Pamamahala ng Paggagamot

- Ginagampanan ng pag-inom ng gamot ang pinakamahalagang papel sa paglulutas ng Psychosis. Dapat mong dalhin ang anak mo para sa mga follow-up na pagbisita sa naaangkop na oras para makipagkita sa mga psychiatrist, uminom ng gamot ayon sa itinagubilin at obserbahan ang kanyang paggaling pagkatapos uminom ng gamot
- Para mabawasan ang posibilidad ng pagbabalik ng sakit, kahit na maayos na ang kondisyon ng bata, dapat siyang magpatuloy sa pag-inom ng gamot ayon sa mga tagubilin ng mga doktor, at hindi niya dapat bawasan o ihinto ang gamot nang mag-isa.

Pagsasaayos sa Kapaligiran at Pang-araw-araw na Gawain

- Bawasan ang mga bagay sa bahay na maaaring magdulot ng pagkayamot na anak mo
- Batay sa kondisyon ng bata, subukang isaayos ang regular at naaangkop na bilang ng mga aktibidad ng pamilya o panlipunan para sa kanya upang maiwasan ng bata ang pagiging masyadong nakahiwalay sa lipunan

Kakayahan sa Pakikipag-usap

- Manatiling kalmado habang nagsasalita at iwasang ma-trigger ang emosyon ng anak mo
- Gumamit ng mga simpleng pangungusap upang direktang makipag-usap sa anak mo, malinaw na ipahayag ang mga iniisip at damdamin mo, at ulitin ang sinasabi mo kung kailangan
- Magpakita ng pagmamalasakit at pagtanggap sa pamamagitan ng mga kilos at salita, tulad ng paggugol ng mas maraming oras sa anak mo o paggawa ng nakapaghihikayat na mga sulat
- Purihin ang anak mo sa kanyang mga kalakasan at mga pagsisikap, at hikayatin siya para paunlarin ang kanyang kumpiyansa
- Kapag nahihirapan ang anak mo, turuan siyang lutasin ang mga problema nang paisa-isa gamit ang mga sistematikong diskarte sa paglutas ng problema
- Habang tumutugon sa mga guni-guni at maling akala ng anak mo, dapat mong matiyagang pakinggan ang mga karanasan niya, unawain ang damdamin niyang naaabala ng sakit at iwasang makipagtalo sa kanya tungkol sa katotohanan ng mga guni-guni at maling akala. Kasabay nito, hindi mo kailangang magpanggap na nararamdaman mo ang kanyang mga guni-guni at maling akala

Pamamahala ng Emosyon

- Unawain at tanggapin ang damdamin ng anak mo, at gabayan sila na gumamit ng mga angkop na parirala at pangungusap para ipahayag ang kanyang damdamin
- Gabayan ang anak mo na gumamit ng mga angkop na paraan ng pagpapa-relax, tulad ng malalim na paghinga at mga ehersisyo sa pagpapa-relax, para mabawasan ang pagkabalisa kapag nangyayari ang mga guni-guni o maling akala

Pamamahala ng Pamilya

- Panatilihin ang positibong paraan ng pagdidisiplina at iwasan ang labis na proteksyon o labis na pagpuna sa mga pag-uugali ng anak mo
- I-adjust mo ang mga inaasahan at pamantayan sa anak mong ayon sa kanyang mga kakayahan
- Sa kaniyang paggaling, maaari mo siyang hikayatin na matutong pangalagaan ang kanyang sarili upang mapaunlad ang kanyang pagsasarili.

Bilang karagdagan sa pangangalaga sa kondisyon ng anak mo, dapat din bigyang-pansin ng mga tagapangalaga ang kanilang sariling kalusugang pangkaisipan. Samakatuwid, maaari kang:

- Bumuo ng epektibong personal na mga pamamaraan sa pamamahala ng stress at panatilihin ang pisikal at mental na balanse para suportahan ang paglaki ng anak mo
- Gamitin nang mabuti ang mga mapagkukunan sa komunidad o ibahagi ang gawain sa pangangalaga ng bata sa mga miyembro ng pamilya
- Makilahok sa mga grupo ng suporta para sa mga miyembro ng pamilya at ibahagi ang mga paghihirap at karanasan sa mga miyembro ng grupo

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

- Makipag-usap sa medikal na team para bumuo ng naaangkop na mga hakbang at diskarte sa suporta para sa mag-aaral para matulungan siyang makayanan ang mga guni-guni at maling akala sa paaralan
- Tulungan ang mag-aaral na ilapat ang mga diskarte na ginagamit sa sikolohikal na paggamot sa paaralan, para mapabuti ang kanyang kakayahan na makilala ang pagitan ng mga iniisip at katotohanan
- Pahintulutan ang mag-aaral na lumahok sa mga aktibidad sa klase ayon sa kanyang kakayahan at kondisyon para maiwasan ang paglalagay sa mag-aaral sa labis na pressure
- Flexible na pangasiwaan ang mga gawain at mga kinakailangan sa pagdalo batay sa mga kondisyon at pangangailangan ng mga mag-aaral

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

- Magtatag ng mapagmalasakit na kultura sa paaralan, dagdagan ang pang-unawa ng mga guro at estudyante sa Psychosis at tanggapin ang mga mag-aaral na may Psychosis na may inclusive na mindset
- Dapat na magpakita ng pag-aalaga nang mas madalas ang mga guro sa mag-aaral na may Psychosis, tulad ng pagbibigay puri at tahasang pagturo sa kanya ng kaniyang paggaling, o pagsusulat ng ilang nakakahikayat na salita para sa kanya.
- Isaayos ang mga matulunging kasamahan para suportahan ang mag-aaral na may Psychosis at magbigay ng akademikong suporta

Pagsali sa Mag-aaral sa mga Aktibidad sa Pagkatuto

- Magbigay ng naaangkop na suporta sa pag-aaral para sa nangangailangan na mag-aaral para mabawasan ang pasanin sa kanyang memorya, konsentrasyon at organisasyon
- Magbigay ng maikling tagubilin at ulitin ang mga ito kung kailangan, o magbigay ng pasalita o biswal na mga pahiwatig
- I-adjust ang mga inaasahan sa mag-aaral ayon sa kanyang kakayahan, hatiin ang mga gawain sa mas maliliit na bahagi at turuan ang mag-aaral na gumamit ng mga pamamaraan sa pag-oorganisa at mga tulong sa memorya para iproseso ang mga materyales sa pag-aaral sa klase
- 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 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 pansuportang serbisyo para sa mga mag-aaral na may malubhang kahirapan kung kailangan, tulad ng pagbalangkas ng indibidwal na plano sa pag-aaral, pagsasagawa at pag-follow up ng mga regular na pagsusuri
- 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 at psychologist, atbp.) para malaman ang tungkol sa follow-up at ang mga sitwasyon ng pag-inom ng gamot ng mga mag-aaral
- Kung nagpapakita ng mga sintomas ng pagbabalik ng sakit ang mag-aaral, dapat na makipag-ugnayan ang paaralan sa kanyang pamilya at mga medikal na kawani sa lalong madaling panahon para humingi ng naaangkop na tulong

Mga Nakakatulong 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

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

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>

Hospital Authority

“Psychosis” Service Programme

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

Social Welfare Department

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

The Hong Kong Council of Social Service

<https://www.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>