

Paano suportahan ang pangkaisipang kalusugan ng iyong anak sa panahaon ng pandemya

Sa mga nagbabago at mapaghamong oras na ito, maaaring nag-alala ka tungkol sa pangkaisipan at kagalingan ng iyong anak o tinedyer, lalo na habang nagpapatuloy ang pandemya sa paglipas ng panahon. Maraming mga bata at kabataan ang nagpumilit na umangkop sa lahat ng mga pagbabagong naganap sa nakaraang maraming buwan bilang resulta ng COVID-19. Kaya, maaari mong mapansin na paminsan-minsan ang iyong anak o tinedyer ay maaaring mukhang nag-aalala, malungkot, nag-iisa, o hindi mapakali. Maaari silang nalilito o nagagalit na ang mga karaniwang gawain ay patuloy na nakakagambala o maaari silang nabigo na makaligtaan ang isang bagay na matagal na nilang inaabangan. Maraming mag-aaral ang nag-aalala na napalampas nila ang mahalagang gawain sa paaralan at kinakabahan sa kung ano ang mangyayari sa taon ng paaralang ito. Ang lahat ng mga damdaming ito ay maaasahan sa walang katiyakang oras na ito.

At alam natin na ang ilang mga mag-aaral at mga pamilya/mga tagapag-alaga ay nakaranas ng makabuluhang paghihirap at kawalan sa buong pandemya. Marahil ang iyong anak o tinedyer ay may mas maraming kinakarga kaysa sa iba, at nagtataka ka kung okay lang sila.

Paano mo matutulungan ang iyong anak o tinedyer na mapanatili ang mabuting pangkaisipang kalusugan habang umuusbong ang pandemya? Paano mo malalaman kung ang iyong anak o tinedyer ay nakakaranas ng isang problema sa pangkaisipang kalusugan na nangangailangan ng higit na suporta? Naghanda kami ng ilang mga sagot sa mga katanungang ito sa ibaba.

[Kung sakaling may emerhensiya](#)

Minsan maaaring kailanganin mo ng tulong. Kung ikaw o ang isang kakilala mo ay nakakaranas ng isang emerhensiya sa pangkaisipang kalusugan o paggamit ng droga, makipag-ugnay sa isang linya ng krisis, tumawag ng isang ambulansya, o pumunta sa silid na pang-emerhensiya ng iyong lokal na ospital. Kahit na sa mga hindi pangkaraniwang oras na ito, mahalagang makakuha ng agarang tulong na kailangan mo. May mga taong handa at nariryan upang tumulong.

Tandaan: Kung bibisita ka sa isang silid na pang-emerhensiya, dapat kang maging handa na lumahok sa "aktibong pagsusuri" para sa COVID-19 bilang bahagi ng isang karaniwang protokol sa panahon ngayon. Hihilingin din sa iyo na magsuot ng maskara. Subukang manatiling kalmado na alam na ito ay pamantayan lamang sa pagsasanay, at isang halimbawa kung paano nagbibigay ng suporta ang mga nagmamalasakit na propesyonal.



Kung hindi ka sigurado kung ito ay isang emerhensiya, o kailangan mo lamang pag-usapan ang sitwasyon, pag-isipang makipag-ugnayan sa Telehealth Ontario sa 1-866-797-0000, o sa linya ng pagkabalisa (distress line) o pangkat ng mobile na krisis sa iyong lugar. Tingnan ang listahan sa ibaba para sa mga karagdagang numero.

Sentro ng mga mapagkukunan sa pangkaisapang kalusugan na nakatuon sa kabataan

Nakipagsosyo kami sa Jack.org at Kids Help Phone upang lumikha ng [isang sentro sa online ng COVID-19 ng mga mapagkukunan sa pangkaisipan kalusugan na nakatuon sa kabataan ng COVID-19](#) upang matulungan ang mga kabataan na alagaan ang kanilang sarili at bawa't isa. Mangyaring malawak na ibahagi sa mga kabataan sa iyong buhay.

Mga tanong at mga sagot

[Paano ko mapapanatili ang aking anak o tinedyer nang mabuting pangkaisipang kalusugan sa panahon ng COVID-19 na pandemya?](#)

Bilang mga magulang/mga tagapag-alaga at mga miyembro ng pamilya, ang pinakamahasag na bagay na magagawa natin ay mapanatili ang komunikasyon sa ating mga anak at kabataan at maging matiyaga at maunawain.

Inihanda namin ang mga sumusunod na tip upang bigyan ka ng ilang mga ideya na dapat tandaan. Siyempre, kilala mo ang iyong anak, kaya isaalang-alang ang mga tip na ito batay sa sitwasyon ng iyong sariling pamilya/sambahayan.

Para sa Mas Batang mga Bata

- **Manatiling kalmado.** Ang mga bata ay tumitingin sa atin kung paano tutugon sa mga nakababahalang sitwasyon. Tinatandaan na ikaw ay kalmado, tumutulong sa iyong anak na manatiling kalmado. Mag-isip tungkol sa mga paraan upang mapamahalaan ang stress na maaaring dindala mo (pakikipag-usap sa kaibigan o isang Nakataatanda, mamasyal, pagtutunan ng pasasalamat, atbp.) upang ikaw ay maging pinakamahasag sa pagsuporta sa iyong mga anak. Kung nakakaramdam ka ng labis na pagkapuspos o labis na nag-aalala, huminto ka muna at huminga bago kausapin ang iyong anak.
- **Panatiliing simple ito.** Ang pandemikong, kaugnay sa mga paghihigpit sa kalusugan ng publiko, at mga pangyayari ng kapootang panlahi, pang-aapi at kawalan ay maaaring makaramdam ng napakalaki at kumplikado. Mayroong maraming impormasyon na dumarating sa atin nang sabay-sabay. Maaring matutulungan mo ang iyong anak sa pamamagitan ng pagpapaliit nito sa mas



maraming mga pamamahala na bahagi at pagtutuon sa mga bagay na pinakamahalaga sa kanila. Halimbawa nagpapa-alala sa kanila na sila ay ligtas, pinapaliwanag na ang pagkansela ay nangyayari upang tulungan sila at ang mga iba sa komunidad na maging ligtas sa virus, nagsasabi sa kanila na ang paghuhugas ng kanilang mga kamay nang regular at pagsusuot ng maskara, na sila ay tumutulong sa lahat ng tao, atbp. Ang pagkakaroon ng ilang mga salita upang matulungan silang maunawaan ang sitwasyon, na maaari mong ulitin sa mahinahon na paraan, ay maaaring makatulong.

- **Makinig.** Hayaan ang iyong anak na pag-usapan ang nararamdaman nila. Kilalanin ang kanilang emosyon at tumulong na lagyan ng pangalan ang mga ito. Maaari mong sabihin, "*Oo, nakikita kong nag-aalala ka*" o "*okay lang na magalit ka na hindi mo makita ang lola ngayon.*" Ang ilang mga bata ay maaaring hindi madaling makapagsabi ng tungkol sa kanilang mga damdamin o magkaroon ng bokabularyo upang makilala at lagyan ng pangalan ang iba't ibang mga damdamin. Kung napansin mo ang iba't ibang pag-uugali, maaari mong sabihin. "*Nagtataka ako kung maaari kang nag-aalala, o nalulungkot?*" at, "*ano ang maaaring makatulong sa iyo upang gumanda ang iyong pakiramdam?*"
- **Panatilihing naaayon sa edad ang impormasyon.** Sagutin ang mga katanungan ng iyong anak tungkol sa pandemya at kaugnay na mga paghihigpit ng pampublikong kalusugan ng nang ayon sa katotohanan hangga't maaari ngunit panatilihing naaayon sa edad ang mga tugon. Tingnan ang [seksyong mga Karagdagang mapagkukunan](#) sa ibaba para sa mga link sa mga mapagkukunan ng katotohanan na impormasyon tungkol sa COVID-19. Suriin ang iyong mga komunikasyon sa lupon ng paaralan upang malaman ang tungkol sa mga protokol at mga pamamaraan sa kaligtasan sa paaralan.
- **Limitahan ang pagkakatamad.** Iwasang makinig o manuod ng balita tungkol sa pandemya sa paligid ng mga maliliit na bata. Iwasang magkaroon ng mga pang-adultong pag-uusap tungkol sa iyong sariling mga alalahanin sa harap ng mga bata. Hikayatin ang mga mas matatandang bata na magkaroon ng kamalayan sa kanilang paggamit ng social media at magpahinga mula rito. Tulungan silang mag-isip ng kritikal tungkol sa kung ano ang binabasa nila sa on-line, pag-uuri-uri ng mga katha-katha mula sa katotohanan.
- **Sikapang mapanatili ang kakayahang umangop na gawain para sa iyong anak.** Habang natututo mula sa bahay, maraming mga pamilya ang gumamit ng regular, ngunit nakakarelaks, na oras para sa paggising at pagtulog, at marahil para sa pagkain at meryenda. Maaari kang magkaroon ng isang ritmo at malaman kung ano ang gumagana para sa iyong pamilya o sambahayan, at kung ano ang hindi. Ngayong taon ng paaralan, maaari kang kumuha ng mga tuklas na ito upang masulit kung anumang susunod na darating.
- **Maging mapasensiya at maunawain.** Maaari mong mapansin ang mga pagbabago sa pag-uugali ng iyong anak sa mga oras na mas nakaka-stress na



nauugnay sa pandemya o iba pang mga bagay. Iba-iba ang reaksiyon ng mga bata sa mga pagbabago sa gawain at stress. Maaari silang mabigo nang mas madali, o mas emosyonal, o makisali sa mga bagay na ginawa nila sa mas bata pang edad. Subukan na maunawaan ang iyong anak, dahil maaaring kailanganin lamang nila ng higit na panatag at kalmado sa oras na ito.

Para sa mga Kabataan, bilang karagdagan sa maraming mga tip sa itaas, maaaring makatulong ang sumusunod:

- **Maging mapasensiya at maunawain.** Isipin muli noong ikaw ay isang tinedyer at kung gaano kahalaga ang iyong mga koneksyon sa lipunan (at malamang na mayroon hanggang ngayon!). Ang mga tinedyer ay nakikitungo sa mas kaunting pakikipag-ugnayan sa lipunan at mga nakanselang kaganapan. Maaari itong nakakagalit. Subukang maging mapasensiya at maunawain - subukang huwag paliitin ang kanilang nararamdaman. Sa halip, makinig, magpatunay, at magpahayag ng pagkahabag.
- **Hikayatin ang pagkabalanse.** Ang ilang mga kabataan ay maaaring pumunta sa mga streaming platform, social media, o gaming bilang isang pagkaabala mula sa pang-araw-araw na katotohanan ng pandemya – inaasahan ito at maaari mo ring makita na naghahanap ka ng mga nakakaabala mismo. Ang mga kabataan ay maaari ding makaramdam ng labis na pag-aalala tungkol sa pagganap sa paaralan at maaaring gumugol ng labis na oras sa isang computer na pag-aaral sa on-line o sa pagkumpleto ng trabaho. Gayunpaman, ang sobrang oras ng paggamit ng computer ay maaaring magkaroon ng isang negatibong epekto sa pangkaisipang kalusugan. Nakakatulong ang pagkuha ng pahinga. Subukang hikayatin ang regular na mga gawi sa pagtulog, mabuting nutrisyon, at oras sa labas ng bahay kung posible. Maaari mong anyayahan ang iyong tinedyer na lumabas araw-araw na paglalakad kasama mo, hikayatin ang paglalaro ng mga board game, o magkasamang magluto. Ang pagbabalanse ng oras nang paggamit ng computer sa iba pang mga aktibidad ay tumutulong sa kagalingan. Mangyaring tingnan ang pilyego ng impormasyon na [Pagtulong sa Iyong Anak na Pamahalaan ang Digital Technology](#) para sa karagdagang impormasyon.
- **Huminto bago makipag-usap.** Sa sobrang dami ng nasasakupang mga balita at pag-uusap tungkol sa COVID-19, at iba pang mga nakakagambalang kaganapan na nauugnay sa kapootang panlahi at pang-aapi na nagpapalakas ng mahihirap na emosyon, posible ang labis na pagkakalantad. Maaari kang magbigay ng pahinga para sa iyong tinedyer sa pamamagitan ng hindi pagtalakay ng sitwasyon sa harap nila. Sa parehong oras, mahalagang lumikha ng mga pagkakataon para sa pagmumuni-muni at pagproseso ng mga kaganapan sa paligid nila. Halimbawa, maraming mga pamilya/mga sambahayan ang nagkaroon ng oras upang pagnilayan ang mga walang marka na libingan ng mga bata sa labas ng mga naninirahang paaralan sa Canada, at ang trauma at pighati



na nauugnay dito. Kapag ang iyong tinedyer ay nagsalita ng mga isyu ng pag-aalala sa kanila, lumikha ng puwang para sa kanila upang tuklasin ang kanilang mga saloobin at damdamin, at mag-alok ng mga suportang salita sa pamamagitan ng pagpapatunay ng kanilang mga damdamin.

- **Makinig at magbigay ng katiyakan kung maaari.** Ang ilang mga kabataan ay maaaring nag-aalala tungkol sa kalusugan ng kanilang mga kaibigan at mga miyembro ng pamilya, tungkol sa pagkalat ng pandemya sa lokal at sa buong mundo, o tungkol sa nawalang oras ng klase at kanilang kakayahang makumpleto ang mga kurso. Kung ipinahayag nila sa iyo ang mga alalahanin, pakinggan ang kanilang mga alalahanin at subukang magbigay ng katiyakan. Maaari mong pag-usapan kung paano may mga hakbangin upang mapanatiling ligtas ang mga tao, kung paano kayo naghanda bilang isang pamilya/sambahayan, at kung paano babalik ang buhay sa isang bagong normal. Para sa mga kabataan na nag-aalala tungkol sa pagkawala ng oras ng klase at pagkumpleto ng mga kurso, tiyakin sa kanila na nauunawaan at pinahahalagahan ng kawani ng paaralan ang kanilang pag-aalala. Sabihin sa kanila ang karagdagang impormasyon ay darating at magagawa ninyo ito nang sama-sama.
- **Kumpirmahin ang damdamin ng iyong anak.** Sa halip na kumilos nang mabilis upang subukang malutas ang problema, maglaan ng oras upang makinig lamang upang ang iyong anak ay lubos na maipahayag ang kanilang nararamdaman. Makinig at tulungan silang maipahayag sa mga salita ang kanilang damdamin. Halimbawa, kung ang iyog tinedyer ay nakahanap ng mga salita upang sabihin na sila ay nalulungkot, at nagsasabi ng kaunti tungkol sa kung ano nag-aabala sa kanila, maaari kang magnilay ng pabalik ng *"Oo, may katuturan iyan, siyempre nalulungkot ka ngayon, dahil hindi ka maaring maglaan ng oras sa iyong mga kaibigan kagaya ng dati, at dahil pakiramdam mo ay nakakulong ka sa bahay, at dahil napalampas mo ang maraming bagay na inaasahan mo."* Ang pagpapakita na nauunawaan mo talaga ay makakatulong sa iyo na sumulong bilang isang pangkat.

Ano ang mga palatandaan na maaaring nahihirapan ang aking anak o tinedyer sa kanilang pangkaisipang kalusugan?

Minsan ang mga pagbabago sa pag-uugali o emosyon ay isang palatandaan na ang mga mag-aaral ay nangangailangan ng higit na suporta para sa kanilang pangkaisipang kalusugan.

Narito ang ilang mga palatandaan upang panoorin ang:

- Mga pagbabago sa pag-uugali o emosyon na tila hindi proporsyonal kahit na sa kasalukuyang mga pangyayari (hal., mga pagsabog ng galit, nalulumbay na kalooban, pakiramdam ng takot).



- Ang mga pagbabago ay nagtatagal ng halos buong araw, araw-araw.
- Ang mga pagbabago ay tumatagal ng isang matagal na haba ng panahon (hal. higit sa isang linggo).
- Ang mga pagbabago ay tila nakakagambala sa mga saloobin, damdamin, o pang-araw-araw na paggana ng iyong anak o tinedyer - halimbawa, maaaring hindi sila gumawa ng mga aktibidad na karaniwang tinatamasa nila, umiiyak sila nang higit sa karaniwan, o maaaring hindi ka sila nakikipag-ugnayan sa iyo na karaniwang gawi.
- Sinasabi sa iyo ng iyong anak o tinedyer na sobra silang nalulungkot o nababahala.
- Kung ang iyong anak ay nagpapahayag ng mga saloobin na sasaktan nila ang kanilang sarili o gumagawa ng pag-asal na magpapakamatay, humingi kaagad ng tulong mula sa isang propesyonal sa pangkaisipang kalusugan (tingnan ang mga emerhensiyang protokol sa itaas at ibaba).
- Maaaring nais mong suriin ang pilyego ng impormasyon tungkol sa [Pagpapansin sa Mga Alalahanin sa Pangkaisipang Kalusugan para sa Iyong Anak o WITH CARE \[SA PAG-AALAGA\] - Paano mo malalaman kung dapat kang mag-alala tungkol sa pangkaisipang kalusugan at kagalingan ng iyong anak/tinedyer?](#)

Paano ko susuportahan ang aking anak sa kanilang pangkaisipang kalusugan?

Kung nag-aalala ka tungkol sa pangkaisipang kalusugan ng iyong anak, ang unang hakbang ay makipag-usap sa iyong anak o tinedyer. Narito ang ilang mga tip sa [kung paano makipag-usap sa iyong anak o tinedyer](#) kung sa tingin mo ay nag-aalala na maaari silang nakikipaglaban sa isang problema sa pangkaisipang kalusugan.

Kung sasabihin nila sa iyo ang anumang nakakaabala sa iyo (hal., saloobin ng pagpapakamatay, labis na pagkabalisa, pag-uugali na nakapinsala sa sarili tulad ng paghihiwa) tiyakin ang iyong anak na natutuwa ka na sinabi nila sa iyo at tutulungan mo silang makahanap ng tamang propesyunal na makakausap, at nandiyan ka para sa kanila sa buong paglalakbay.

Ang Pangkaisipang Kalusugan ng mga Bata ng Ontario [Children's Mental Health Ontario] ay naghanda ng [mga tip sa pakikipag-usap sa mga batang nababalisa tungkol sa COVID-19](#).



[Paano ko makukuha ang tulong para sa pangkaisipang kalusugan ng aking anak o tinedyer?](#)

Kung ikaw o ang iyong anak o tinedyer ay nakakaranas ng isang pangkaisipang kalusugang emerhensiya, tumawag sa isang ambulansya o pumunta sa silid pang-emerhensiya sa iyong lokal na ospital.

Ang bawat lupon ng paaralan ng Ontario ay mayroong isang Pinuno ng Pangkaisipang Kalusugan [Mental Health Leader] na maaaring magbigay ng impormasyon tungkol sa mga lokal na serbisyo na maaaring magamit mo. Maaaring [hanapin mo ang iyong Pinuno ng Pangkaisipang Kalusugan sa aming website dito](#). Narito ang ilang iba pang mga mungkahi.

- Ang mga bata at mga tinedyer ay maaaring makipag-usap sa isang tagapayo 24/7 sa pamamagitan ng pagtawag sa Kids Help Phone sa 1-800-668-6868 o magteksto sa CONNECT ang 686868.
- Tingnan ang website ng iyong lokal na lupon ng paaralan upang malaman kung ang mga serbisyo sa pangkaisipang kalusugan ay inaalok sa pamamagitan ng lupon ng paaralan sa oras na ito.
- Makipag-ugnay sa iyong doktor ng pamilya upang magtanong tungkol sa mga lokal na serbisyo na maaari mong magamit.
- Ang mga ahensya ng Pangkaisipang Kalusugan ng mga Bata ng Ontario [Children’s Mental Health Ontario] ay bukas at nagbibigay ng virtual na suporta sa mga bata at kabataan at sa pamamagitan ng telepono. Walang kinakailangang pagsangguni ng manggagamot at walang kinakailangang OHIP na kard upang magamit ang mga serbisyo. [Hanapin ang Children’s Mental Health Center sa iyong komunidad](#).
- [The Hope for Wellness Help Line](#) (1-855-242-3310) ay nag-aalok ng payo sa pangkaisipang kalusugan at pamamagitan sa krisis sa lahat ng mga Katutubo sa buong Canada.
- Ang Métis Nation of Ontario (MNO) ay nag-aalok ng isang [24 oras na Linya ng Krisis para sa Pangkaisipang Kalusugan at mga Pagkagumon \[Mental Health at Addicts Crisis Line\]](#) na tukoy na pangkulturang suporta sa pangkaisipang kalusugan at pagkagumon para sa mga may sapat na gulang, kabataan, at mga pamilya sa Ontario sa parehong Ingles at Pranses, mangyaring tawagan ang: 1-877- 767-7572.
- Ang Indian Residential Schools Resolution Health Support Program ay mayroong National Indian Residential Schools Crisis Line (1-866-925-4419) na nagbibigay ng agarang emosyonal na suporta para sa mga dating mag-aaral ng Indian Residential School. Magagamit nang 24 oras sa isang araw, 7 araw sa isang linggo.



- [The Black Youth Helpline](#) (416-285-9944 o libreng-tawag 1-833-294-8650)
- [LGBT YouthLine](#) (teksto 647-694-4275) ay nag-aalok ng kumpidensyal at hindi mapanghusga na suporta ng kauri sa pamamagitan ng mga serbisyo sa telepono, teksto at pakipag-uusap.
- [Trans Lifeline](#) (877-330-6366)
- Gamitin ang [Ontario 211](#) upang tingnan ang mga magagamit na serbisyo sa inyong lugar.
- Subukan ang [Kids' Help Phone Resources Around Me](#).
- Karagdagang [Mental Health Supports for Indigenous Students \(Mga Suporta sa Pangkaisipang Kalusugan para sa mga Katutubong Mag-aaral\)](#)

