



Pagpansin ng mga Alalahanin sa Pangkaisipang Kalusugan para sa Iyong Anak

Ang mga problema sa pangkaisipang kalusugan ay maaaring mangyari anumang oras at maaaring makaapekto sa sinuman.

Makakatulong na makilala ang mga palatandaan na maaaring magpahiwatig na ang iyong anak ay nahihirapan sa isang problema sa pangkaisipang kalusugan (mga pagbabago sa pangkaisipang kalusugan na negatibong nakakaapekto sa kanilang regular na pakiramdam, pagkilos, o pag-iisip, sa paaralan, sa tahanan, at sa komunidad). Ang maagang pagtutukoy ng mga alalahanin, at pagbibigay ng suporta, ay nakakatulong nang malaki tungo sa pag-iwas at/o paglala ng mga paghihirap.

Narito ang ilang mga paraan para malaman kung ang iyong anak ay maaaring nakakaranas ng isang alalahanin sa pangkaisipang kalusugan, at kung paano mag-alok ng tulong.

Note: *Habang ginagamit namin ang terminong “bata” sa kabuuan, kinikilala namin na ang bata na iyong inaalagaan ay maaaring isang teenager o nakababatang adulto.

Paano ko malalaman na ang aking anak ay nakakaranas ng isang alalahanin sa pangkaisipang kalusugan?

Maaaring mapapansin mo ang mga pagbabago sa mga pag-uugali at mga emosyon na maaaring mga potensyal na palatandaan ng isang problema sa pangkaisipang kalusugan. Tanungin ang iyong sarili:

- Ang mga pag-uugali at mga emosyon bang ito ay wala sa karakter ng aking anak?
- Ginagawa ba ng mga itong mahirap para sa aking anak na masiyahan sa pang-araw-araw na buhay?
- Nagkakaroon ba sila ng isang negatibong epekto sa aming buhay pampamilya?
- Nakakasagabal ba sila sa pag-unlad ng aking anak sa paaralan?
- Mas madalas ba itong nangyayari?
- Mas matindi ba ang mga ito?
- Mas tumatagal ba ang mga ito?



MGA PALATANDAAN NA MAAARING MAGPAHIWATIG NG PROBLEMA SA PANGKAISIPANG KALUSUGAN PARA SA MGA MAS NAKABABATANG BATA:	MGA PALATANDAAN NA MAAARING MAGPAHIWATIG NG PROBLEMA SA PANGKAISIPANG KALUSUGAN PARA SA MAS NAKATATANDANG MGA BATA AT MGA TEEN:
<ul style="list-style-type: none"> • madalas na nagbabago ang mood/at mga emosyon • madaling masaktan ang mga damdamin, umiiyak, magalit • patuloy na mainit ang ulo, nagtatapon ng mga bagay, nanununtok ng mga tao, atbp. • patuloy na kalungkutan at kawalan ng interes sa mga bagay na karaniwan nilang kinasisiyahan • paglayo mula sa mga kaibigan at pamilya • nadagdagang pangangailangan para sa pakikipag-ugnayan at muling pagtitiyak • kaunting pagganyak o interes sa mga gawain sa paaralan, mga aktibidad • kahirapang magtuon • mababang pagkaya sa pagkabigo, pagkamayamutin • nadagdagang pananakit ng ulo, pananakit ng tiyan, iba pang mga pananakit at mga pagkirot • nabawasan ang enerhiya, mga problema sa pagtulog o mga pagbabago sa ganang kumain 	<ul style="list-style-type: none"> • pagsabog ng galit o pagkabalisa • madalas na pagkamayamutin • damdamin ng pagkabalisa at pagkatakot • labis na pag-aalala at mga pangamba tungkol sa kaligtasan ng pamilya, mga kaibigan, sarili • pag-ayaw na pumasok sa paaralan • paggamit ng mga droga at/o alkohol • interes sa mga aktibidad mula sa mga mas nakababatang taon • pagbaba ng mga marka, mababang motibasyon upang tapusin ang mga gawain <div style="background-color: #e6e6fa; padding: 5px;"> <ul style="list-style-type: none"> • pagbabago sa pagkain at pagtulog* • paghiwalay mula sa mga aktibidad ng pamilya • paglayo mula sa mga kaibigan • patuloy na mga negatibong komento tungkol sa sarili • madalas na pag-uusap tungkol sa kamatayan at pagkamatay • pamimigay ng mga ari-arian </div> <p>*Ang mga palatandaang may kulay na lila, kung magkakasamang nangyayari, ay maaaring kung minsan nauugnay sa mga pag-iisip at pag-uugali ng pagpapakamatay. Para sa karagdagang impormasyon tingnan ang Maghanda, Pigilan, Tumugon: Gabay sa Pag-iwas sa Pagpapakamatay para sa mga Magulang/ mga Tagapag-alaga</p>

Paano ko kakausapin ang aking anak tungkol sa kanilang pangkaisipang kalusugan?

Maaaring maging mapaghamon na makipag-usap sa iyong anak tungkol sa iyong mga alalahanin para sa kanilang pangkaisipang kalusugan. Gayunpaman, kapag pinag-uusapan ng mga magulang/mga tagapag-alaga ang kanilang mga alalahanin, nagbubukas ito ng mga linya ng komunikasyon at maaaring makatulong na mapabuti ang sitwasyon.

- **Magplano para sa isang pag-uusap sa halip na tumugon sa sandali.** Kung paano mo nilalapitan ang iyong anak tungkol sa mga alalahanin mo sa kanilang pangkaisipang kalusugan ay mahalaga. Pumili ng isang oras kung saan kalmado at hindi nagmamadali, kapag ang iyong anak ay nasa mabuting pag-iisip, at malamang na hindi ka maaabala. Tandaan na maglaan ng ilang oras upang pangalagaan ang iyong sarili bago mo lapitan ang iyong anak. Marahil ikaw ay maaaring huminga ng malalim o maglakad-lakad para makapagpahinga.
- **Gumamit ng mapagsuportang wika sa iyong pag-uusap.** Sa pagtalakay sa iyong mga alalahanin, maaari mong ilarawan kung ano ang iyong napapansin at ipahayag ang anumang mga alalahanin na mayroon ka (*hal., Napansin kong hindi ka lumalabas kasama ang mga kaibigan kamakailan, at tila hindi ka nasisiyahan sa klase ng sayaw gaya ng dati. Paano ako makakatulong? Nandito ako para makinig kahit nakakatakot na pag-usapan ito sa simula.*)



Bigyan ng espasyo ang iyong anak na makapag-isip bago sila tumugon, at maibahagi ang kanilang mga iniisip at nararamdaman sa loob ng panahon.

- **Gumamit ng mga pang-udyok nang malumanay.** Minsan ang mga kabataan ay nag-aalangan na ibahagi kung ano ang nangyayari sa kanila, maaari kang malumanay na mag-udyok na may ilang mga panghuhula kung ano ang maaaring nangyayari (hal. *"Iniisip ko kung nalulungkot ka sa pagkawala ng iyong pakikipagkaibigan kay Rohan"*). Mag-ingat na huwag magpalagay at maging handa na maitama.
- **Maging matiyaga at mapagsuporta.** Kung ang iyong anak ay tumugon ng *"walang problema...iwanan mo ako"*, manatiling kalmado at tiyakin sa kanila na nandiyan ka para sa kanila. Bigyan ang iyong anak ng ilang oras ngunit huwag sumuko, subukan muli maya-maya.
- **Bigyan ng katiyakan ang iyong anak.** Kung aminin ng iyong anak ang ilang mga alalahanin, sabihin sa kanila na natutuwa ka na sinabi nila sa iyo at nariyan ka para tumulong. Maaari kayong gumawa ng ilang mga bagay nang magkasama (tingnan sa ibaba para sa mga ideya) at/o maari mo [silang tulungan makahanap ng isang propesyonal sa pangkaisipang kalusugan](#) para kausapin. Ipanatag ang loob ng iyong anak na hindi siya nag-iisa at nandiyan ka para sa kanya sa bawat hakbang ng paraan.
- **Tasahin ang panganib at tumugon kung kinakailangan.** Kung sasabihin sa iyo ng iyong anak ang anumang bagay na nakakapag-alala sa iyo tungkol sa kanilang kagyat na kaligtasan (hal., pag-iisip ng pagpapakamatay), humingi ng tulong. Huwag iwanang mag-isa ang iyong anak kung sa tingin mo ay nasa panganib sila na saktan ang kanilang sarili.

Ano ang maaari kong gawin upang matulungan kung ang aking anak ay nahihirapan sa kanilang pangkaisipang kalusugan?

Sa mga hindi pang-emerhensiyang sitwasyon, maraming mga paraan para makapagbigay ka ng tulong kung ang iyong anak ay nakararanas ng kalungkutan, galit, pag-aalala atbp. Narito ang ilang mga ideya:

- **Makinig.** Maglaan ng oras upang makinig at pagtibayin ang mga iniisip at damdamin ng iyong anak. Sabihing pabalik ang iyong naririnig upang masuri ang iyong pagkakaintindi.
- **Bawasan ang stress.** Subukang pawiin ang pagkagipit kung saan mo magagawa (hal., bawasan ang bilang ng mga gawaing bahay, iwasang pag-usapan ang mga bagay na nakaka-stress sa harap ng iyong anak).
- **Maging magkasama kayo.** Gumugol ng 1:1 na oras kasama ang iyong anak bawat araw. Kahit na 10-15 minuto ay nakakatulong, kung saan sinusunod mo ang kanilang pangunguna at hayaan silang pumili ng aktibidad na gagawin ninyo nang magkasama.
- **Pagtuunan ang mga kalakasan.** Ipaalala sa iyong anak ang mga paraan kung paano nila nalampasan ang mga paghamon noong nakaraan. Tulungan silang mapansin at mabuo ang kanilang lakas at katatagan.
- **Maging aktibo.** Kung ang iyong anak ay nakakaranas ng mababang mood, kahit na 15-20 minuto ng pisikal na paggalaw na nagpapataas ng kanilang tibok ng puso ay makakatulong sa kanila na bumuti ang pakiramdam.
- **Galugarin ang kultura at komunidad.** Tulungan ang iyong anak na tuklasin ang mga aktibidad sa kultura, pananampalataya at/o komunidad upang matulungan silang bumuo ng kanilang pakiramdam ng pagkakakilanlan at pagiging kabilang.
- **Magsanay ng pagiging kalmado nang magkasama.** Ang malalim na kalmadong paghinga ay makakatulong sa iyong anak na umalalay at makapag-isip nang mas malinaw. I-modelo ito para sa iyong anak, at hikayatin silang regular na makisali sa mga kasanayan na makakatulong sa kanila na makapagpahinga (hal., pag-uunat, pag-iisip, sining, pakikinig sa musika, paggugol ng oras sa labas, atbp.).
- **Tumulong sa iba.** Tulungan ang iyong anak na humanap ng mga pagkakataon na gumawa ng isang bagay na mabuti para sa iba. Ito ay maaaring pagkuha ng isang pagkakataon sa pagboboluntaryo, o pagpapadala ng isang mahabaging maikling sulat sa isang kaibigan o miyembro ng pamilya. Ang paggawa ng isang magandang bagay para sa iba ay makakatulong din sa pagbuti ng ating pakiramdam.
- **Pumukaw ng pag-asa.** Kahit na hindi mo alam ang mga sagot, o kung ang mga solusyon ay tila malayo pa, bigyang katiyakan ang iyong anak na maghahanap kayo ng paraan nang magkasama.

Kung ang iyong anak ay tila hindi bumubuti sa mga aksyon na iyong sinubukan, at kung ikaw ay nag-aalala pa rin tungkol sa kanila, maaaring oras na para humingi ng karagdagang tulong.



Paano ko makakakuha ng tulong ng propesyonal sa pangkaisipang kalusugan para sa aking anak?

Sa paaralan

Kung ang iyong anak ay nakakonekta na sa pangkat ng suporta sa paaralan, maaari kang makipag-ugnayan sa kanila. Kung hindi, makipag-ugnayan sa punong-guro ng paaralan upang malaman ang tungkol sa mga serbisyo sa pangkaisipang kalusugan ng paaralan na magagamit. Ang mga paaralan sa Ontario ay nag-aalok ng pagtatasa at maikling mga serbisyo sa pag-iwas at maagang pamamagitan mula sa mga kawani ng panlipunang trabaho at sikolohiya.

Sa komunidad

Kung kailangan ng karagdagang tulong, maaaring ikonekta ng iyong manggagamot ng pamilya ang iyong anak sa mga serbisyo sa pangkaisipang kalusugan. Maaari kang makipag-ugnayan sa:

- [Pangkaisipang Kalusugan ng mga Bata ng Ontario \(Children's Mental Health Ontario\)](#) upang makakuha ng libreng paggamot sa pangkaisipang kalusugan sa iyong lugar, kabilang ang mga walk-in na klinika (virtual at sa personal), patuloy na pagpapayo at terapewtika, at masidhi at espesyal na paggamot. Walang mga pagsasangguning kailangan.
- [One Stop Talk](#) upang agad na kumonekta sa isang terapistang sa kahit saan sa Ontario upang lumikha ng isang plano at paggamit sa karagdagang suporta kapag kinakailangan.
- [Mga Sentro ng Kagalingan ng Kabataan \(Youth Wellness Hubs\)](#) upang makuha ang isang hanay ng mga serbisyo sa ilang mga komunidad sa Ontario. Ang mga libreng serbisyo ay madaling makuha sa pamamagitan ng walk-in o tipanan.

Ano ang dapat kong gawin sa isang emerhensiya sa pangkaisipang kalusugan?

Kung nag-aalala ka tungkol sa kaligtasan ng iyong anak, o sa kaligtasan ng mga nakapaligid sa kanila, mahalagang humingi ng agarang tulong. Maaaring kabilang dito ang pagtawag ng ambulansya, lokal na mobile na serbisyo sa krisis (kung magagamit sa iyong lugar), 9-1-1, o pagpunta sa silid pang-emerhensiya ng iyong lokal na ospital.

Ang mga sumusunod ay maituturing na mga emerhensiya sa pangkaisipang kalusugan na nangangailangan ng agarang propesyonal na tulong:

- Ang iyong anak ay may planong magpakamatay at naglalayong aksyunan ito kaagad.

Makukuha ang tulong para sa krisis at pag-iwas sa pagpapakamatay.

Linya ng Tulong ng Krisis sa Pagpapamatay (Suicide Crisis Helpline) 9-8-8 (tumawag o mag-text ng 24/7)

Mayroon ding:

Telepono ng Tulong sa mga Bata (Kids Help Phone) 1-800-668-6868 o i-text ang CONNECT sa 686868

Linya ng Tulong ng Katutubo para sa Pag-asa sa Kagalingan (Indigenous Hope for Wellness Help Line) 1-855-242-3310 o i-click ang link para makipag-usap

Linya ng Tulong ng Itim na Kabataan (Black Youth Helpline) 1-833-294-8650



-
- Ang iyong anak ay gumawa ng isang pagtatangkang magpakamatay.
 - Nagbabanta ang iyong anak na sasaktan ang iba at/o kumilos nang marahas.
 - Ang iyong anak ay nagpapakita ng mga palatandaan ng labis na dosis ng gamot.

Maaaring mahirap suportahan ang isang bata na nakakaranas ng problema sa pangkaisipang kalusugan, isaalang-alang ang pag-abot para sa iyong sariling suporta. Maaari kang makipag-ugnayan sa [Mga Magulang para sa Kalusugan ng Pag-iisip ng mga Bata](#) upang kumonekta sa ibang mga magulang at mga tagapag-alaga na dumaan sa mga katulad na karanasan.

