



Pagpansin ng mga Alalahanin sa Pangkaisipang Kalusugan para sa iyong Anak

Paano mo malalaman kung dapat kang mag-alala tungkol sa pangkaisipang kalusugan at kagalingan ng iyong anak?

Bilang isang magulang/tagapag-alaga, ikaw ang pinaka nakakakilala sa iyong anak, at madalas na ikaw ang unang nakakapansin kapag maaaring nahihirapan sila sa kanilang pangkaisipang kalusugan. Marahil ay napansin mo ang isang pagbabago sa kanilang mga emosyon, pag-uugali, o pag-unlad. Ang worksheet na ito ay nagbibigay ng ilang mga babala upang matulungan kang isaalang-alang kung ang iyong anak ay maaaring nakakaranas ng isang alalahanin sa pangkaisipang kalusugan.

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

Sa pilyego sa ibaba, maaari mong itala ang mga aspeto ng mga pagbabagong napansin mo: ang kalikasan ng pag-aalala, ang **tagal nito**, **tindi**, **dalas**, at **epekto**. Kung pipiliin mong humingi ng propesyonal na tulong, ang iyong mga pagninilay-nilay sa worksheet na ito ay maaaring makatulong sa iyo na ayusin ang iyong mga saloobin kapag ibinabahagi ang iyong mga alalahanin.

WORKSHEET

Katangian

Ilarawan ang katangian ng iyong pag-aalala. Anong mga palatandaan ang iyong napapansin? Ano ang iyong naobserbahan?



Tagal

Kailan mo unang napansin ang mga palatandaang ito? Nangyayari ba ito ng mga ilang araw, mga linggo, o mga buwan? Ito ba ay isang unti-unti o biglaang pagbabago? Ang pagbabago ba ay nangyari kasabay ng anumang mga malalaking kaganapan sa buhay?



Tindi

Gaano katindi ang mga emosyon o mga pag-uugali na iyong napapansin? Karaniwan ba ang mga ito para sa kanilang edad at yugto ng pag-unlad? Kung hindi, ang mga alalahanin ba ay banayad, katamtaman, o mas seryoso? (Isaalang-alang ang pagbibigay ng pagmamarka sa sukat na 1 hanggang 10. Kung mamarkahan mo ito sa paglipas ng panahon, maaari mong makita ang pag-unlad o itala kung kailan maaaring kailanganin ang karagdagang tulong.)



Dalas

Gaano mo kadalas napapansin ang alalahanin? Ito ba ay isang bagay na napapansin mo araw-araw, lingguhan, o paminsan-minsan lamang? Naaayon ba ito sa anumang partikular na mga kaganapan, mga oras, o mga sitwasyon?



Epekto

Paano naapektuhan ng alalahaning ito ang iyong anak at ang kanilang pang-araw-araw na buhay? Nahihirapan ba silang gumawa ng mga gawain sa paaralan? Nagdurusa ba ang kanilang mga relasyon sa mga kaibigan o pamilya? Hindi ba sila gaanong interesado sa mga bagay na dati nilang kinagigiliwan? Nahihirapan ba sila sa pagkain o pagtulog?



Kung ang iyong mga sagot sa mga babala na ito ay nagmumungkahi na ang mga alalahanin ay pangmatagalan (ibig sabihin, higit sa dalawang linggo), matindi, madalas, at/o nakakaapekto sa pagganap ng iyong anak sa bahay, paaralan, o sa komunidad, ang iyong anak ay maaaring nakakaranas ng isang problema sa pangkaisipang kalusugan. Ang susunod na hakbang ay maaaring pakikipag-usap sa iyong anak tungkol sa kung ano ang iyong napansin, at/o paghingi ng patnubay ng isang pinamamahalaang propesyonal sa pangkaisipang kalusugan (hal., panlipunang manggagawa, sikologo).

Maraming mga nagmamalasakit na propesyonal sa pangkaisipang kalusugan na maaaring tumulong. Magsimula sa paaralan ng iyong anak at/o doktor ng iyong pamilya. Karamihan sa mga lupon ng paaralan sa Ontario ay nag-aalok ng mga libreng serbisyo sa pangkaisipang kalusugan mula sa mga panlipunang manggagawa ng paaralan at kawani ng sikolohiya. Magagamit din ang mga mapagkukunan ng komunidad. Makakahanap ka ng tulong sa iyong komunidad sa pamamagitan ng [Pangkaisipang Kalusugan ng mga Bata ng Ontario \(Children's Mental Health Ontario\)](#) o [One Stop Talk](#).

Para sa mas komprehensibong impormasyon tingnan ang:

[Pagpansin ng mga Alalahanin sa Pangkaisipang Kalusugan para sa Iyong Anak](#)

Kung ito ay isang emerhensiya – Kung ang iyong anak ay may planong magpakamatay at nagnanais na gawin ito kaagad – huwag iwanan ang iyong anak na mag-isa. Kaagad makipag-ugnayan sa Linya ng tulong ng Krisis sa Pagpapakamatay (Suicide Crisis Helpline) 9-8-8, pumunta sa silid pang-emerhensiya ng iyong lokal na ospital, o tumawag ng ambulansya. Kung matuklasan mo ang iyong anak pagkatapos ng pagtatangkang magpakamatay, tumawag kaagad sa 911.

