

Clinical Psychological Service Branch(CPSB)

Ang CPSB ng Social Welfare Department (SWD) ay naglalaan ng maagang sikolohikal na interbensyon, konsultasyon, sikolohikal na pagtatasa at paggagamot sa mga taong nakaranas ng mga kritikal na insidente.

Ang mga taong naghahanap ng mga serbisyo mula sa CPSB ay isasangguni sa pamamagitan ng Integrated Family Service Centres ng SWD.

SWD hotline: 2343 2255

SWD website: <http://www.info.gov.hk/swd>

Integrated Family Service Centres

Kung may anumang pagkakaiba sa pagitan ng Ingles at Tagalog na mga bersyon ng pampletang ito, Ingles ang manggingibabaw.

Clinical Psychology Service Branch



Tinutulungan
ang mga bata na
makayanan ang
traumatikong
mga pangyayari

Ano ang traumatikong stress sa bata?

Ang mga bata at adulto ay parehong madaling tamaan ng mga reaksyon ng stress pagkatapos humarap o makasaksi ng traumatikong insidente na nagbabanta sa kanilang pisikal at sikolohikal na kagalingan (hal. sakuna, aksidente sa kalsada, at karahasan sa tahanan).

Dahil sa kanilang limitadong kakayahan sa pag-unawa, pagpapahayag ng emosyon at kakayahan sa pagsasalita, ang mga reaksyon ng stress ng mga bata ay maaaring lumitaw agad sa pag-uugali o limitasyon sa mga pisikal na aspekto.

Kung nauunawaan ng mga magulang/tagapag-alaga at nakikilala na ang mga ito ay katangian at limitasyon sa mga bata, makatutulong sa kanila na mas makayanan ang mahirap na panahon at pabilisin ang kanilang paggaling.

Paano matutulungan ang mga bata na makabawi mula sa traumatikong mga karanasan?

Pagbuo ng pakiramdam na ligtas

Ang traumatikong karanasan ay madalas pumipinsala sa pakiramdam na ligtas ng mga bata at ang mga bata ay nagkakaroon ng pagkaunawa, emosyonal na mga ekspresyon, at kapaki-pakinabang na mga kakayahan, mas posible silang magpakita ng mga reaksyon ng stress sa kanilang mga pag-uugali o pisikal na kalusugan. Kaya, ang ating unang hakbang ay ibalik ang kanilang pakiramdam na ligtas sa pamamagitan ng paglalaan ng nahuhulaan at matatag na pamumuhay araw-araw. Halimbawa:

- Panatilihin ang regular na routine, iskedyul ng pagtulog/paggising, na hindi pabagu-bago ang mga tagapag-alaga. Kapag hindi maiwasan ang mga pagbabago, ipaalam agad sa mga bata at magbigay ng panahon para makapag-adjust.
- Kung mukha silang dumedepende o tumatangi sa paghihiwalay, dapat maglaan nang mas maraming oras ang mga magulang/tagapag-alaga kasama sila, na binibigyan sila nang mas maraming atensyon.
- Kung mukha silang nag-aalala, dapat ipakita ng mga magulang/tagapag-alaga ang pagtanggap at pang-unawa, at subukang aliwin sila. Para sa mga anak na mas bata, ang pisikal na kontak tulad ng pagyakap ay maaaring isaalang-alang.

Hayaang ipakita ng mga bata ang kanilang nararamdaman

Ang mga bata ay madalas sobrang natatakot para ipahayag ang kanilang mga sarili o hindi kayang gamitin ang tamang mga salita para sabihin ang kanilang negatibong mga damdamin (hal. takot, kalungkutan, pagkakasala at pagkalito). Minsan, ang kanilang mga pag-uugali ay parang kakaiba. Maaari nating maingat na obserbahan ang kanilang mga reaksyon, maging maasikaso sa kanilang mga pangangailangan, at magbigay ng angkop na gabay. Halimbawa:

- Ipanatag ang loob ng bata na karaniwan lang magkaroon ng mga negatibong pakiramdam.
- Himukin sila na ipahayag ang kanilang mga emosyon sa mga paraang gusto nila o nalaman. Maaari rin natin silang himukin na magpahinga.
- Kung ang mga bata ay nagpapahayag ng kanilang mga emosyon sa pamamagitan ng mga problemang pag-uugali, gabayan sila na gamitin ang angkop na mga pamamaraan ng pagpapahayag. Halimbawa, "Alam kong nakakaramdam ka ng galit. Naiitindihan ito. OO, hindi magandang saktan ang sarili mo o ang iba. Pwede mong sabihin sa akin ang nararamdaman mo o iguhit ito. Maaaring piliin mo rin na magpahinga."

Mga reaksyon pagkatapos ng traumatikong stress sa mga bata

Maaaring bantayan ng mga magulang/tagapag-alaga ang sumusunod na mga pagbabago may kinalaman sa karaniwang pag-uugali ng mga bata. Maaaring maging mga palatandaan ito na ang mga bata ay nangangailangan ng tulong:



- Mga bangungot o iba pang paggambala sa pagtulog
- Mga pag-uugali na lumilitaw pagkaraan ng ilang panahon o regressive behavior, hal. pag-ihing sa higaan, takot sa dilim o pag-iisa



- Kawalan ng ganang kumain



- Pag-iwas sa isang bagay na nauugnay sa traumatikong karanasan
- Takot sa mga pagbabago sa buhay



- Pabagu-bagong mood o pagka-irita, o pananakit sa sarili o pagka-agresibo sa iba



- Pagiging magugulatin at nababalisa
- Takot sa paghihiwalay, nagiging partikular na dependente sa tagapag-alaga
- Nagiging tahimik, ayaw makipag-usap sa iba, at ilang

Hayaang ikuwento ng mga bata ang tungkol sa kanilang karanasan

- Ang proseso ng pagbangon muli at pag-unawa sa traumatikong karanasan ay makapagpapagaan sa mga bata na maintindihan ang mga reaksyon at emosyon na kanilang nararanasan.
- Maglaan ng angkop at walang kinikilingang impormasyon. Engganyuhin silang magtanong at linawin ang maling pagkaunawa na nauugnay sa traumatikong karanasan.
- Gawing madali sa mga bata ang pagkuwentong muli at pagsasaayos ng pangyayari sa pamamagitan ng iba't ibang tool batay sa kanilang mga pangangailangan; tulad ng mga kuwento, mga laro at mga laruan.

Sariling pangangalaga ng mga magulang/mga tagapag-alaga

- Ang mga pag-uugali, paraan ng pagkaya, at emosyonal na ekspresyon ng mga magulang/mga tagapag-alaga sa traumatikong pangyayari ay direktang makakaapekto kung paano tinitingnan at kinakaya ng mga bata ang pangyayari.
- Dapat manatiling kalmado ang mga magulang/mga tagapag-alaga at pamahalaan ang kanilang sariling mga emosyon. Humingi ng tulong mula sa isang taong pinagkakatiwalaan mo o mga propesyonal na kung kinakailangan.

~Humingi ng tulong

- Maaaring iba't iba ang reaksyon ng mga bata sa trauma. Ang mga estratehiyang umaangkop sa pagkaya, kasamahang pamilya at suporta ay makapagpapagaan sa proseso ng paggaling ng mga bata. Ang mga estratehiyang natutunan nila upang makayanan ang kasawiang-palad ay magiging bahagi rin ng kanilang karanasan sa paglaki.
- Ang pangkalahatang reaksyon ng stress ay karaniwang humuhupa nang unti-unti kapag ang nagpatuloy ang gawain sa karaniwang buhay. Humingi ng tulong sa propesyonal kapag hindi tumitigil ang kundisyon o lumala, na nakakaapekto nang malaki sa pang-araw-araw na pagkilos ng mga bata.