

Paunawa Para sa mga Magulang

Ang Depression sa mga Bata at Ano ang Dapat nating malaman bilang Magulang

May mga paraan para malaman natin kung gaano kalubha ang nadarama ng ating mga anak:

1. May mga palatandaan ba sa ating mga anak na maaaring magpahiwatig na sila ay may depression?

Ang depression ay hindi lamang pagkalungkot o pagkalumbay. Tinutukoy din nito ang mga damdamin ng matinding kalungkutan, pagkagalit o pala-away, sama ng loob, binabagabag ng konsiyensiya, kawalang halaga o mababang pagtingin sa sarili. Ito rin ay nakikitang panahon ng pagrerebelde. Bilang magulang, mahalaga na mapuna natin kung ang nararamdaman ng ating mga anak ay tanda ng matinding kalungkutan. Kung ang ating mga kabataan ay umiinom ng alak o gumagamit ng ipinagbabawal na gamot para maging mabuti ang kanilang pakiramdam, maaaring ito ay tanda ng depression.

2. Mapapansin ba natin ang pagiging malumbay o malungkot ng ating mga anak sa ibang bahagi ng kanilang buhay?

Ang ating mga anak na dati rati ay nakikipaglaro sa iba, nakikipaglaro sa ibang bata o nasisiyahan sa pakikitungo sa kanilang mga ka-edad ay maaaring mapansin na umiiwas sa mga kaibigan at pamilya at palaging nag-iisa. Ang mga gawain na dati ay kanilang kinagigiliwan ay maaaring hindi na nila kinasisiyahan. Mapapansin din ang biglaang pagbagsak ng pamantayan ng kanilang gawain sa eskuwela dahil sa: kahirapan sa konsentrasyon, ang kawalan ng sigla o gana sa buhay, madalas na sinisisi at walang pagpapahalaga sa sarili, paggawa ng mapanganib na bagay. Ang mga pagbabagong ito ay unti-unting nangyayari sa loob ng ilang linggo o buwan at maaaring mauwi sa depression.

3. Maipaliliwanag ba ng ating mga anak ang kanilang nadarama?

Kung minsan ang ating mga anak na nasangkot sa anumang gulo o gusot sa paaralan o sa bahay ay maaaring may depression ngunit ito'y hindi nila alam. Kung ang mga anak ay hindi nakikitang malungkot, maaaring hindi malaman ng mga magulang na ang masamang ugali nila ay tanda ng depression. Kung tinatanong natin sila, maaari nilang sabihin paminsan-minsan na sila'y nalulungkot o nalulumbay. Ngunit karaniwan, ang ating mga anak na may depression ay nagpupumilit makahanap ng mga salita upang ilarawan ang kanilang damdamin at kalooban. Kadalasan hindi alam ng ating mga anak na sila'y may depression, kaya't hindi sila makahingi o makakuha ng nararapat na tulong. Mahalaga na mapansin ng mga magulang ang pagbabago sa pamumuhay o gawain ng kanilang mga anak at ang kanilang kakayahang tumugon sa anumang nadarama nila. Kung hindi sinasabi ng isang kabataan ang nangyayari sa kanya, ito ay isang palatandaan na kailangan niya ng tulong.

4. Naiisip ba ng ating mga anak na magpakamatay o madalas ba silang nagkakaroon ng mga ideya tungkol sa kamatayan?

Ang mga magulang ay karaniwang nababahala kung ang kanilang anak na may depression ay nagpapahayag na ang buhay ay walang kabuluhan at sila'y nawawalan ng pag-asa. Maaaring sadyang nakababahala sa mga magulang kung marinig nila ang kanilang anak na nagpapahiwatig na "mabuti kung sila'y patay na" o kung sila'y nagsasabi na gusto nilang magpakamatay. Kung minsan, ang mga pahayag na gawa ng silakbo ng damdamin ay maaaring walang kabuluhan ngunit ito ay nagdudulot pa rin ng pag-aalala sa bata at magulang. Kung ang mga damdamin o pag-iisip na ito ay hindi lamang panandalian, kailangan itong pag-ukulan ng pansin.

Kung matindi ang kalungkutan ng ating mga anak, sila ay maaaring nag-iisip na magpakamatay. Ang hindi pagpapahayag nito ay hindi makakatulong upang ito'y mawala. Kasama ng ating pang-unawa, bukas na isipan at pagmamalasakit, alamin natin kung sila'y nakadarama na gusto nilang matulog at hindi na bumangon o nag-iisip silang magpakamatay. Kung magagawa nating magtanong ng ganito sa ating mga anak ng hindi tayo nagigittla at walang pangungutya, mababawasan ang kanilang damdamin ng pag-iisa at hindi nila maiisip na saktan ang kanilang sarili. Kung ang ating anak ay nagsasabing gusto na nilang mamatay, ito'y hindi dapat ipagwalang bahala. Maaaring hindi paniwalaan ang sinasabi ng ating anak tungkol sa kanyang planong magpakamatay ngunit mahalaga na pakinggan natin sila at tumugon tayo sa kanilang nararamdaman na hindi tayo masyadong nababahala.

5. Ano ang ating magagawa?

Kung ang ating mga anak ay nag-iisip o nagbabalak na saktan ang kanilang sarili, makabubuting tiyakin na hindi sila nag-iisa. Kailangan natin silang bantayan hanggang sila ay masuri ng manggagamot/duktor, paediatrician, o propesyonal sa kalusugan pangkaisipan (psychiatrist). Kung ang ating mga anak ay nagpapahayag na sila ay nakadarama na gusto nilang saktan ang kanilang sarili, ito ay isang palatandaan na kailangan nila ng tulong. Mahalaga na dalhin sila sa manggagamot o sa ospital kung hindi sigurado ang mga magulang na mapapangalagaan nila ang kaligtasan ng kanilang anak.

6. Hanggang kailan ito magtatagal?

Ang normal na pagkalungkot o pagkalumbay ay hindi nagtatagal sa mga bata. Kung ang nadaramang lumbay o lungkot ay tumatagal ng dalawang linggo, tayo ay dapat mag-umpisang mabahala. Kung ito ay tumagal ng tatlong buwan kailangan tayong humingi ng tulong.

7. Paano ko malalaman kung kailan dapat humingi ng tulong?

Ang mga mahalagang palatandaan ng depression ay: ang patuloy na pagkalungkot na tumatagal o pabalik-balik, kawalan ng sigla upang gumawa ng mga normal na bagay, ang kawalan ng kakayahan na supilin ang nararamdaman, ang kawalan ng kakayahan sa gawaing pang-eskuwela at pakikipag-kaibigan. Kasama rin dito ang pagiging sumpungin, pagkaramdam ng sakit sa katawan (physical problems), pag-iyak, mainitin ang ulo, kawalan ng pag-asa, walang pagpapahalaga at madalas na pagsisisi sa sarili.

Ang mga sumusunod na mga palatandaan ay magpapahiwatig din na ang isang bata ay may depression:

1. **Problema sa pagtulog:** Kasama dito ang maagang paggising, kahirapang matulog o madalas na paggising. Kung madalas at matagal na nanonood ng T.V. sa gabi ang ating anak dahil hindi siya makatulog, maaaring mahirapan siyang gumising sa umaga para pumasok sa eskuwela at inaantok siya sa araw.
2. **Pagbabago sa timbang at ganang kumain:** Ang pagbabago sa timbang ng ating mga anak ay maaaring pagbawas ng higit sa tatlong kilo sanhi ng kawalan ng gana sa pagkain, o pagdagdag ng higit sa tatlong kilo bunga ng pagkain ng marami para gumanda ang pakiramdam.
3. **Kawalan ng normal na kasiglahan at kakayahang masiyahan sa buhay:** Ito ay nagpapahiwatig ng depression. Kung ito ay matindi, maaaring magbunga ito ng kabagalan sa pag-iisip at pagkilos ng mga bata.
4. **Problema sa pagtutuo ng pansin (concentration) at pagiging malilimutin:** Ito ay karaniwang sanhi ng sobrang pag-aalala o pagkabagabag.
5. **Hindi mabuting pakiramdam na walang dahilan:** Kung ang ating mga anak ay nagsasabi na may mga panahon na hindi mabuti ang kanilang pakiramdam katulad halimbawa kung sila'y nag-iisa sa gabi at ito'y hindi kaugnay ng mga partikular na "stress". Maaaring ito ay sanhi ng depression.
6. **Paulit-ulit na negatibong pag-iisip:** Kung ang kamatayan at pananakit sa sarili ay palaging naiisip ng mga bata, posibleng meron silang depression.

Ano ang dapat nating malaman bilang magulang?

Bilang magulang maaaring mahirap kasama ang mga batang nakakaramdam ng matinding pagkalungkot, pagkalumbay at galit. Maaari tayong makaramdam ng maraming damdamin kasama ang takot para sa ating anak, kawalan ng pag-asa, kawalan ng tiwala sa ating kakayahang tulungan ang ating anak na nahihirapan.

Dahil sa mga damdaming ito, mahalaga para sa mga magulang na humanap ng tamang pagtugon sa sarili nilang galit, lumbay, kabiguan, at mga nararamdaman para sa kanilang mga anak.

Ano ang ating magagawa?

1. **Pagbibigay ng oras para sila'y pakinggan at tulungan:** Kung ang ating mga anak ay nalulumbay o nalulungkot, mahalagang malaman nila na tayo ay handang makinig, magbigay ng oras sa kanila at turuan silang lumapit sa isang propesyonal na makakatulong sa kanila kung kailangan.
2. **Dagdagan ang ating kaalaman:** Kailangan nating malaman kung paano lumalaki at nagkakagulang ang karamihan sa mga bata. Makakahingi tayo ng impormasyon sa mga dalubhasa sa kalusugan at paaralan. Magtanong tayo sa ating sarili - halimbawa, "Ano ang dahilan o nangyayari sa aking anak kung umaasal siya ng ganito?" Maaaring wala tayong kasagutan ngunit ito ang maghihikayat sa atin na humanap ng mahalagang impormasyon.
3. **Bagamat humingi tayo ng tulong sa iba, kailangan din ang pagtitiwala sa ating kakayahan para gumawa ng pinakamabuti sa ating anak:** Ang ating pagsisikap upang bigyang kalutasan ang suliranin sa ating pamilya ay mangangahulugan sa ating mga anak na sila'y inaalagaan, minamahal at

itinataguyod natin. Ang pamamahagi ng buong mag-anak ng kanilang iniisip, nararamdaman at paraan ng paglutas sa mga suliranin ay magsisilbing gabay sa ating mga anak para makipag-usap sa atin kung sila'y nalulumbay. Ang paghihikayat, pagpapahalaga at pagbibigay-pansin sa kanila, at pag-iwas sa pamimintas sa ating mga anak ay makakatulong din.

4. Hikayatin ang ating mga anak na:

- magsabi at magpahiwating ng kanilang damdamin;
- makilahok o makihalubilo sa mga kaibigang matulungin at mapagmalasakit;
- ibahagi ang damdamin sa mga taong pinagkakatiwalaan;
- sumali sa mga gawaing kanilang kinasisiyahan;
- makilahok sa gawaing pampisikal (o exercise);
- humanap ng mg bagong libangan katulad ng panonood ng sine at paglalakad.

Mga paraan na makakatulong sa pagtugon o pagharap sa ating mga problema o suliranin:

1. **Umpisahan nating lutasin ang mga praktikal na suliranin:** Maaari nating tulungan ang ating mga anak na lumapit sa isang propesyonal at magsimula tayong tumulong sa kanilang pag-aayos ng ilang bagay.
2. **Gumawa ng mga bagay na makabubuti sa atin at sa ating mga anak:** Ang halimbawa nito ay ang sama-samang paggawa ng mga plano para sa ating kinabukasan.
3. **Pagpupunyagi para gumanda ang ating pakiramdam:** Kailangan malaman ng ating mga anak na mahal natin sila at may pagtitiwala tayo na magkakaroon ng mabuting pagbabago ang ilang bagay.
4. **Pagiging handang humarap sa mga kabiguan:** Alalahanin natin na para bumuti ang ilang mga bagay, ito ay nangangailangan ng pagsusumikap, interes at mahabang panahon.

Ang depression ay isang pansamantalang kundisyon sa mga bata kung mabibigyan siya ng maagang tulong. Kahit na ito'y isang malaking suliranin, maaari itong malunasan sa tulong ng mga propesyonal na paggamot. Kailangan nating alalahanin na ang depression ay posibleng mangyari sa ating mga anak at mahalaga ang madalas na pakikipag-usap sa kanila.

Ano ang magagawa natin kung kailangan ng tulong ng ating mga anak at hindi tayo sigurado kung ano ang maaaring gawin?

- Tumawag sa Transcultural Mental Health Centre para sa payo sa inyong sariling wika;
- Tumawag sa Children's Hospital sa Westmead para sa payo at impormasyon;
- Makipag-usap sa school counsellor ng ating anak;
- Tumawag sa lokal na Community Centre sa inyong lugar;
- Sumangguni sa inyong duktor o GP (General Practitioner) at humingi ng impormasyon tungkol sa mga propesyonal katulad ng psychologist o paediatrician.

Transcultural Mental Health Centre

Tel: (02) 9840 3899 (during business hours)

Freecall for rural and remote areas of NSW 1800 64 8911

Kids Help Line Free Call

Tel: 24hr 1800 55 1800

Printed August 2002