

Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

# Gangguan Pelarasan pada Kanak-kanak dan Remaja



## Apakah Gangguan Pelarasan?

Punca utama Gangguan Pelarasan ialah peristiwa kehidupan yang tertekan baru-baru ini di mana tindak balas tekanan individu berbeza-beza dengan ketara.

Peristiwa yang seseorang dapati menggembirakan mungkin kelihatan remeh kepada orang lain. Perangai kanak-kanak atau remaja, kemahiran mengatasi, pengalaman masa lalu, peringkat perkembangan semasa dan sistem sokongan sosial semuanya menyumbang kepada keupayaannya untuk bertindak balas terhadap tekanan. Sumber tekanan juga berbeza dalam tempoh, intensiti dan magnitud.

### Sumber tekanan biasa untuk kanak-kanak atau remaja termasuk:

- Perpecahan persahabatan atau hubungan romantis.
- Permulaan awal akil baligh.
- Mengalami kemalangan.
- Didiagnosis dengan perubahan Penyakit.
- Perpisahan ibu bapa atau perceraian, kehilangan ahli keluarga atau konflik keluarga.
- berpindah ke rumah baru, komuniti atau negara.
- Pengalaman sekolah yang tertekan seperti dibuli, berhadapan peperiksaan utama.



## Tanda & gejala:

Kanak-kanak dan remaja yang bergelut dengan gangguan penyesuaian boleh mempamerkan tanda-tanda emosi atau tingkah laku, atau gabungan kedua-duanya sebagai:



- Perasaan sedih, bimbang, keputusasaan, kegelisahan, ketakutan, kerengsaan atau kemarahan.
- Kesukaran untuk menyatakan mereka emosi secara lisan dan boleh bertindak keluar melalui tingkah laku perubahan.
- Sakit badan yang tidak dapat dijelaskan dan sakit, kurang tidur atau selera makan.
- Kemelekatan kepada keterikatan utama angka (takut berpisah).
- Penarikan diri daripada keluarga dan rakan.
- Masalah di sekolah atau dengan kerja sekolah.
- Perubahan dalam akademik prestasi.
- Ponteng sekolah, pergaduhan atau lain-lain bertindak atau melulu tingkah laku.
- Tingkah laku mencederakan diri sendiri.
- Pemikiran tentang; atau percubaan untuk Bunuh diri.

It is crucial for parents, caregiver and educators to be attentive to these signs, provide support and consider involving a mental health professional to help the young individual navigate and cope with the challenges they are facing.

## Rawatan

Rawatan khusus oleh doktor mungkin tidak selalu diperlukan. Dengan sokongan daripada keluarga dan rakan atau daripada kaunselor, gejala mungkin hilang dalam beberapa bulan. Jika gejala sangat menyedihkan dan melemahkan, satu atau gabungan rawatan berikut mungkin membantu.

## Intervensi Psikologi

Terapi ini boleh membantu anak anda lebih memahami apa itu Gangguan Penyesuaian dan mempelajari cara untuk menguruskan gejala. Satu jenis psikoterapi yang biasa digunakan melibatkan membantu anak anda mengenal pasti dan mencabar pemikiran dan kepercayaan yang tidak membantu yang menyumbang kepada perasaannya. Anak anda juga akan mempelajari kemahiran untuk mengatasi, menyelesaikan masalah dan pengurusan kemarahan atau tekanan.



## Intervensi Keluarga

Ia juga mungkin membantu ibu bapa atau ahli keluarga lain untuk menerima terapi untuk menangani isu ibu bapa atau keluarga yang boleh menjejaskan keupayaan kanak-kanak untuk menghadapi keadaannya.



Anda juga boleh membantu anak anda dengan bersabar, memahami dan menyokong. Bersikap menggalakkan dan berempati dengan cabarannya. Raikan semua kejayaan kecil dan bersikap positif. Jika punca tekanan berkaitan dengan sekolah, anda boleh bercakap dengan guru atau kaunselor sekolah anak anda untuk mendapatkan bantuan.



Biasanya, doktor tidak menetapkan ubat untuk merawat kanak-kanak atau remaja dengan Gangguan Penyesuaian. Walau bagaimanapun, dalam sesetengah keadaan, ubat-ubatan tertentu mungkin ditetapkan dalam jangka pendek. Berbincang dengan doktor anak anda jika anda mempunyai sebarang pertanyaan atau kebimbangan tentang ubat.

Jika anak anda belum berjumpa doktor dan anda mengesyaki bahawa dia menunjukkan tanda-tanda Gangguan Penyesuaian, anda boleh menyuarakan kebimbangan anda dengan kaunselor sekolah anak anda.

Kaunselor sekolah akan dihubungkan dengan kesihatan mental komuniti perkhidmatan kita, REACH (Tindak Balas, Intervensi awal, Penilaian dalam Komuniti kesihatan mental), yang boleh memberikan nasihat dan bantuan lanjut. Jika anak anda mendapatkan bantuan di klinik kami, sila nyatakan kebimbangan anda dengan doktor, jururawat atau profesional kesihatan bersekutu anak anda.