

Panduan untuk Pesakit dan Keluarga

Kebimbangan untuk Kanak-kanak dan Remaja



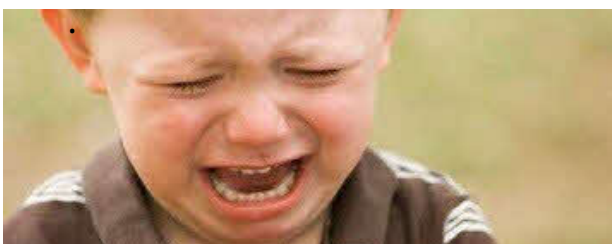
Apakah itu Kebimbangan?

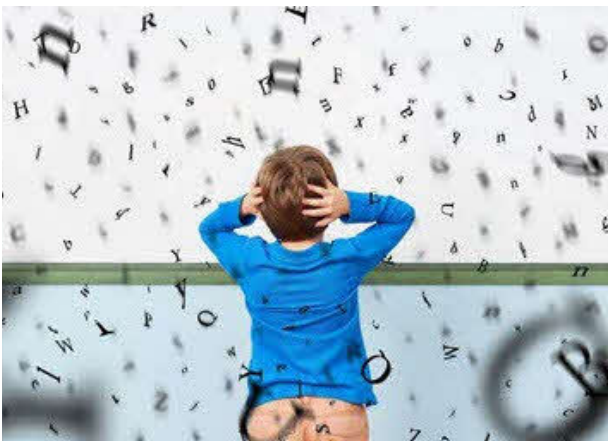
Kebimbangan adalah keadaan emosi yang bercampur gementar, takut atau kerisauan. Ia adalah tindak balas yang biasa dan sesuai di dalam situasi yang mengancam.

Namun begitu, kebimbangan akan menjadi masalah kepada kanak-kanak atau remaja apabila ia berterusan, kerap berlaku, sering berperasaan sengit atau mengganggu keseronokan hidup atau penyertaan dalam aktiviti harian, contoh, pergi ke sekolah, bercakap dengan rakan sekelas atau menyiapkan kerja rumah.

Banyak faktor biologi dan psikologi, serta sosial dan persekitaran, boleh menyumbang kepada kebimbangan yang termasuk:

- Sejarah keluarga yang mengalami kebimbangan, meningkatkan kemungkinan kanak-kanak atau remaja untuk mendapat gejala kebimbangan.
- Ketidakeimbangan kimia dalam otak
- Perangai anak atau remaja
- Corak pemikiran yang tidak membantu, seperti pemikiran secara mutlak atau berlebihan, generalisasikan pandangan daripada pandangan situasi yang realistik dan pemikiran tentang senario terburuk.
- Kurang kemahiran mengatasi keadaan, membawa kepada mengelakkan diri daripada menimbulkan situasi kebimbangan dan mengakibatkan tingkatan tahap kebimbangan.
- Pengalaman hidup yang memematkan, cth. buli, menyaksikan atau mengalami peristiwa tragis atau sedang dilanda sesuatu.
- Kehidupan bersama ahli keluarga yang cemas atau yang kritis dan mempunyai jangkaan tinggi terhadap anak atau remaja.





Tanda & gejala: Tindak balas kebimbangan pada kanak-kanak atau remaja boleh hadir dalam cara berikut:

- Perasaan tegang daripada gugup, takut atau bimbang.
- Tanda fizikal badan yang mungkin dialami seperti jantung berdebar, pernafasan yang cepat, tapak tangan berpeluh, ringan-kepala, kekejangan otot, gangguan tidur atau corak pemakanan.
- Berterusan dan tidak membantu fikiran negatif yang biasanya melibatkan membuat negatif ramalan atau andaian tentang keadaan.
- Satu siri perubahan fizikal dan tingkah laku yang dikenali sebagai tindak balas. Contohnya, kanak-kanak atau remaja boleh menjerit dan menolak orang yang tidak dikenali jauh (bergaduh), elakkan kebimbangan-menunggang provokasi di taman hiburan (penerbangan), atau membeku apabila guru bertanya kepadanya atau soalan dia di hadapan kelas (fight & flight) .

Adalah penting bagi ibu bapa, penjaga dan pendidik untuk memberi perhatian kepada tanda-tanda ini, memberikan sokongan dan mempertimbangkan untuk melibatkan profesional kesihatan mental untuk membantu individu muda itu menavigasi dan menghadapi cabaran yang mereka hadapi.

Rawatan:

Episod kebimbangan yang singkat dan sementara (di mana kebimbangan hilang dengan sendirinya) boleh diuruskan tanpa perlu berjumpa doktor. Contoh sedemikian termasuk kebimbangan terhadap peperiksaan penting, pergi ke doktor gigi atau melakukan tunjuk ajar di dalam kelas. Dalam kes ini, strategi mengatasi berikut mungkin berkesan:



- Berkongsi perasaan anda dengan seseorang yang menyokong.



- Melakukan teknik relaksasi seperti pernafasan dalam, meditasi atau mengalih perhatian anak anda dengan aktiviti kegemaran mereka.



- Melakukan senaman fizikal.



- Membayangkan diri sendiri berjaya menghadapi dan menakluk ketakutan tertentu itu.
- Bercakap sendiri dengan cara yang positif cth. "Saya boleh lakukan ini", "Perkara tidak akan seteruk seperti yang saya ramalkan".

Rawatan kanak-kanak atau remaja yang mempunyai kebimbangan yang lebih teruk melibatkan gabungan kaedah dan cara berikut:

Terapi Psikologi Terapi individu atau berkumpulan boleh digunakan untuk merawat kebimbangan. Ada kalanya ahli keluarga juga dijemput hadir semasa terapi. Terapi membantu memberikan pandangan baharu tentang pencetusan dan pengurusan kebimbangan. Satu pendekatan psikoterapi biasa menggalakkan alternatif, cara berfikir dan tingkah laku yang seimbang dan fokus kepada waktu ini dan sekarang. Anak anda juga mungkin dibimbing untuk menghadapi ketakutannya secara beransur-ansur dalam persekitaran yang selamat.



Sokongan Keluarga Dan Sekolah Ahli keluarga, rakan sekelas dan guru boleh menyokong kanak-kanak atau remaja secara aktif semasa dia belajar dan mengamalkan kaedah mengatasi kebimbangan. Terapi boleh membantu ibu bapa atau ahli keluarga lain untuk menangani isu-isu ibu bapa atau keluarga, yang boleh menjejaskan keupayaan kanak-kanak untuk mengatasi kebimbangan mereka.



Ubat-ubatan

Bergantung kepada teruknya keadaan, ubat mungkin ditetapkan untuk membantu mengurangkan gejala kebimbangan. Bercakap dengan doktor anak anda jika anda mempunyai sebarang pertanyaan atau kebimbangan mengenai ubat.

Anda juga boleh membantu anak anda dengan bersabar, memahami dan menyokong. Jadilah galakan dan empati dengan cabarannya. Raikan semua kejayaan kecil dan bersikap positif.



Jika anak anda masih belum berjumpa doktor dan anda mengesyaki bahawa dia menunjukkan tanda-tanda kebimbangan, anda berkemungkinan perlu mengemukakan kebimbangan anda kepada kaunselor sekolah anak anda. Kaunselor sekolah dihubungkan dengan kesihatan mental masyarakat kita perkhidmatan, REACH (Respons, Intervensi awal, Penilaian dalam Komuniti Kesihatan mental), yang boleh memberikan nasihat dan bantuan lanjut. Jika anak anda mencari bantuan di klinik kami, sila bangkitkan kebimbangan anda doktor, jururawat atau profesional kesihatan bersekutu anak anda.