

Pamamahala ng Stress sa Mga Bata

Ano ang nakakalason na stress at ang sanhi nito

Mayroong tatlong uri ng mga tugon sa stress: positibo, matitiis at nakakalason. Ang tatlong mga termino ay tumutukoy sa mga epekto sa katawan ng mga sistema ng pagtugon sa stress, hindi sa nakababahalang pangyayari o sa karanasan mismo.¹ Ang nakakalason na tugon sa stress ay nangyayari kapag ang isang bata ay may matindi, madalas o mahabang pag-activate sa pagtugon sa stress, nang walang presensya ng isang sumusuportang adulto.² Ang matagal na pag-activate ng sistema ng pagtugon sa stress ay nakakasira sa pagbuo ng utak at may panghabambuhay na epekto.³ Ang nakakalason na stress ay maaaring magkaroon ng nakasisirang epekto sa pag-aaral, pag-uugali at kalusugan sa kabuuang haba ng buhay. Ang ilang mga pag-aaral ay nagpakita na ang mga musmos na bata na nakakaranas ng nakakalason na stress ay nasa mataas na panganib para sa mga bilang ng mga kahihinatnan sa kalusugan sa pagtanda, kasama na ang sakit sa puso, diyabetis, pag-abuso sa droga at depresyon.^{1, 4}

2. Ang tugon sa nakakalason na stress ay maaaring magpakita sa mga batang may hindi sapat na suporta ng adulto sa iba't ibang mga sitwasyon tulad ng pang-aabuso o pang-emosyonal na pang-aabuso, talamak na kapabayaang pang-aabuso ng droga ng tagapag-alaga o sakit sa kaisipan, pagkakalantad sa karahasan, at/o ang natipon na pasanin sa pang-ekonomiyang kahirapan ng pamilya. Ang lawak ng kung saan ang mga nakababahalang mga kaganapan ay may pangmatagalang masasamang epekto ay natukoy sa isang bahagi ng biological na pagtugon ng indibidwal (na pinapamagitan ng parehong henetikong tendensiya at ang pagkakaroon ng mga suportadong relasyon na makakatulong sa katamtaman na tugon sa stress) at sa bahagi ng katagal, kasidhian, tiyempo at konteksto ng nakababahalang karanasan.^{1, 5}

3. Isaalang-alang ang kasalukuyang mga insidente sa lipunan bilang mga halimbawa, ang mga bata ay maaaring nasa eksena nang mag-isa o dinala ng kanilang mga magulang, manood ng live o nai-record na broadcast sa news media o social media. Samakatuwid ang mga bata ay nalalantad sa mga marahas na pag-uugali, mga eksena ng mga panakit, mga gawaing bandalismo at masasamang pananalita, na ang lahat ay maaaring magdulot ng malaking pagkabalisa sa mga bata. Bilang karagdagan, ang mga hindi pagkakaunawaan sa mga magulang / adultong tagapag-alaga / guro / kasamahan atbp na maaaring magkaroon ng iba't ibang mga opinyon sa kasalukuyang mga insidente sa lipunan ay naiulat din. Habang ang sitwasyon ay nagpapatuloy ng higit sa limang buwan, nang walang naaangkop na suporta ng adulto upang maibsan

ang tugon ng stress, maaari itong humantong sa nakakalason na stress sa mga bata.

Ang panghabang-buhay na masamang epekto sa mga bata

4. Sa kabuuan, kapag ang nakakalason na pagtugon sa stress ay nagpapatuloy o na-trigger ng maraming mga pinagmulan, maaari itong magkaroon ng isang pinagsama-samang paghihirap sa pisikal at mental na kalusugan ng isang indibidwal nang habambuhay. Ang dumadaming masasamang karanasan sa pagkabata, mas malaki ang posibilidad ng mga pagkaantala sa paglaki at kalaunan mga problema sa kalusugan, kabilang ang sakit sa puso, diyabetis, pag-abuso sa droga at depresyon.^{1,4}

Pag-iwas sa pinsalang mula sa nakakalason na stress

5. Ang pinaka-epektibong pag-iwas ay bawasan ang pagkakalantad sa labis na nakababahalang mga kondisyon.¹ Ang mga magulang/ adultong tagapag-alaga/ guro/ mga kasamahan ay dapat iiwas ang mga bata/ mag-aaral mula sa pagkakalantad sa paglabag sa batas na mga aktibidad/ lugar ng labanan / eksena ng karahasan, kabilang ang panonood sa broadcast ng media sa karahasan hangga't maaari.

6. Ipinakikita rin ng pananaliksik na, kahit na nasa ilalim ng nakababahalang mga kondisyon, ang suporta at tumutugon na mga relasyon sa mga nagmamalasakit na mga adulto sa hangga't maaaring maagang yugto ng buhay ay makakaiwas o masasalungat ang mga nakapipinsalang epekto ng nakakalason na tugon sa stress.¹ Kaya ang mga magulang/ adultong tagapag-alaga ay dapat magbigay ng matatag at pumapagitan na relasyon sa pangangailangan ng kanilang mga anak. Narito ang ilang mga paraan na maaaring makatulong sa mga magulang at adultong tagapag-alaga:⁶

- Maging isang positibong modelo sa pagharap sa mahirap na sitwasyon.
- Pansinin ang mga maagang emosyon at mga reaksyong pag-uugali ng bata hal. nagiging mas nakabuntot kaysa sa dati, palaging nagtatanong tungkol sa nangyari.
- Tulungan ang mga bata na maipahiwatig ang kanilang damdamin sa kanyang kakayahan at sa naaangkop na paraan. Sabihin sa kanila na normal at katanggap-tanggap na magkaroon ng damdamin. Huwag pigilin o sisihin ang mga ito.
- Talakayin ang tungkol sa kaganapan nang may katotohanan. Magkaroon ng kamalayan sa sariling mga damdamin, paghuhusga at pagpapahalaga na may kaugnayan sa insidente na maaaring makaapekto sa kung paano nakikita ng mga bata ang mga kaganapan. Iwasan ang pakikipag-usap tungkol sa mga kaganapan na maaaring magdulot ng higit na pagkabahala at pagkabalisa.
- Itanim ang pakiramdam ng kaligtasan sa pamamagitan ng pag-aliw sa kanila at

pagiging di-pabago-bago sa pamamagitan ng pang-araw-araw na gawain.

- Makipag-ugnay sa iyong mga anak kahit na hindi mo mababago ang sitwasyon.

7. Ang mga magulang/ adultong tagapag-alaga ay dapat ding tandaan ang mga hindi pangkaraniwang pag-uugali at mga nagbabalang palatandaan sa kanilang mga anak na kumakailangan ng propesyonal na tulong, tulad ng biglaang at makabuluhang pisikal, pag-uugali o emosyonal na pagbabago, bago o lumalalang pisikal na mga sintomas tulad ng mababang gana sa pagkain, sakit ng ulo, hindi- tiyak na sakit ng tiyan, di-pagtulog, bago o paulit-ulit na pag-ihi sa kama, o somatic na sintomas na walang pisikal na karamdaman atbp .; emosyonal o pag-uugaling mga sintomas tulad ng hindi pagkontrol sa emosyon, tumitinding pagkabalisa, pag-iwas sa lipunan, bago o paulit-ulit na takot atbp. ⁷

8. Habang nais ng mga magulang na suportahan ang kanilang mga anak sa pagharap sa kasalukuyang kaguluhan sa lipunan, hindi maiiwasan na ang mga magulang ay maaaring maging emosyonal din. Nasa ibaba ang ilang pangkalahatang tip na tulong sa sarili para sa mga magulang na nakakaramdam ng pagkabalisa:

- Tugunan ang iyong mga pangunahing pangangailangan, hal. pagkain at pagtulog.
- Bagaman maaari kang mabahala tungkol sa mainit na mga isyung panlipunan, lumayo sa impormasyon na mga hindi pinatunayan na mga mapagkukunan sa social media at iwasan ang real time o paulit-ulit na pagkakalantad sa balita.
- Magsanay ng diaphragmatic na paghinga at/o iba pang ehersisyong pampakalma.
- Ibahagi sa isang taong pinagkakatiwalaan mo.
- Humingi ng tulong para sa suporta mula sa ibang mga miyembro ng pamilya at magsalitan upang alagaan ang iyong mga anak hangga't maaari.
- Humingi ng propesyonal na tulong kung kailan kinakailangan.

9. At sa huli, ang pag-ampon ng isang malusog na pamumuhay, tulad ng pag-iwas sa paninigarilyo at pag-inom ng alak, pagpapanatili ng regular na pisikal na aktibidad at malusog na diyeta sa pamilya ay makakatulong din na mapahusay ang pagiging matatag sa mga nakababahalang mga kaganapan.

Mga Reperensiya

¹ Center of the Developing Child. Harvard University. Toxic Stress.

<https://developingchild.harvard.edu/science/key-concepts/toxic-stress/>

² Johnson, S.B.; Riley, A. W.; Granger, D.A.; Riis, J. The Science of Early Life Toxic Stress for Pediatric Practice and Advocacy. *Pediatrics*. 2013, 131, 319-327.

³ Family Health Service, Department of Health, HKSAR Government. Early Child Development from the scientific point of view (PART II)
https://www.fhs.gov.hk/english/health_professional/OMP_eNewsletter/enews_20150410.html

⁴ Franke, H. A. (2014). Toxic Stress: Effects, Prevention and Treatment. *Children*, 1(3), 390-420. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4928741/>

⁵ American Academy of Pediatrics. Adverse Childhood Experiences and the Lifelong Consequences of Trauma. 2014. https://www.aap.org/en-us/documents/ttb_aces_consequences.pdf

⁶ The suggestions are prepared with reference to the resources of the National Child Traumatic Stress Network: “After a Crisis: How Young Children Heal” (https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//after_a_crisis_helping_young_children_heal.pdf), “Talking to Children about Mass Violence” (https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//talking_to_children_about_mass_violence.pdf), “Parent Tips for Helping Preschool-Age Children after Disasters” (https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_parent_tips_for_helping_preschool_age_children_after_disasters.pdf) and “Parent Tips for Helping School-Age Children after Disasters” (https://www.nctsn.org/sites/default/files/resources//pfa_parent_tips_for_helping_school_age_children_after_disasters.pdf)

⁷ MedlinePlus. Stress in childhood. <https://medlineplus.gov/ency/article/002059.htm>