

Language: Tagalog

Papel-Pang-impormasyon para sa Magulang Di-Pagpapatiwakal na Pananakit sa Sarili

Ang mahalagang impormasyon na ito ay nakakatulong na lubos maintindihan ang Di-Pagpapatiwakal na Pananakit sa Sarili at kung paano kausapin ang inyong anak sa pinakamainam na paaran.

Kahulugan

Ang Di-Pagpapatiwakal na Pananakit sa Sarili ay ang pasadya at diretsahang pagsira sa sariling katawan sa kadahilanang hindi sinasang-ayunan ng lipunan o kultura. This definition excludes tattooing or piercing, and indirect injury such as substance abuse or eating disorders. Hindi kalakip dito ang pagtatatu o pagtutusok, at pinsalang dulot ng pagkagumon sa droga o ng di-maayos na pagkain. (Mula sa Self-Injury Outreach & Support)

Kung kayo ay may hinala na ang inyong anak ay sinasaktan ang sarili ngunit hindi sa puntong pagpapatiwakal, heto ang mga nakakatulong na patnubay kung paano kausapin sa pinakamabuting paraan ang inyong anak tungkol dito.

Mga Patnubay na Nakakatulong sa Mga Magulang Kausapin ang Kanilang Anak Tungkol sa Pananakit sa Sarili

1. Pinakamainam na gumamit ng kalmado, may pag-alala at pagsuportang pakikitungo: *“Masyado na akong nag-alala sa’yo. Nakikita ko ang mga peklat mo sa braso, at may hinala akong sinasaktan mo ang iyong sarili. Kung iyan ang nangyayari, nais kong malaman mo na maaari mo akong kausapin tungkol dyan.”*
2. Ang mga bata at kabataan na sinasaktan ang kanilang sarili ay maaaring mag-isip na magagalit sa kanila ang mga magulang o mag-aakalang nagdudulot sila ng perwisyo sa kanila. Pikamainam para sa mga magulang na magpakita ng pagtanggap sa katotohanang ang kanilang anak ay sinasaktan ang sarili at magsagawa ng isang bukas at malayang pag-uusap.
3. Nakakatulong sa mga bata at kabataan ang pagtanggap ng mga magulang ng walang panghuhusga tungkol sa kanilang pag-aasal at ito’y makapagbibigay-daan tungo sa paghanap ng suporta at sa paggamot.
4. Ang anumang emosyonal na reaksyon na hindi angkop ay maaaring maging dahilan upang ang bata ay lalong umurong o kaya’y maging sanhi ng mas malubhang pananakit sa sarili kapag ang bata ay nakakadama ng pagkasala o galit.
5. Huwag hayaan ang pagbabalewala. Magpahayag ng pagkabahala kahit pa man binabalewala ng bata ang inyong mga payo.
6. Iwasan ang pananakot ng pagpaparusa.
7. Tandaan na ang ganitong asal ay matindi sa emosyon ng bata.
8. Maaaring ang bata ay hindi makapaghahayag ng damdamin.
9. Makinig; huwag tangkaing ayusin agad ang problema. Ang tunay na pakikinig ay makapagbibigay-daan para sa paghahayag ng damdamin.
10. Ipatid sa bata na ang pananakit sa sarili ay nakakapekto hindi lamang sa kanya kundi sa iba pang tao na nagmamalasakit sa kanya.
11. Magbuo ng ugnayan kung sinu-sino sa loob at labas ng pamilya ang maaaring makaalam, gaya ng gabay-tagapayo sa paaralan.
12. Kung sa anumang oras kayo ay nababahala sa panganib sa inyong anak o sa ibang tao, magtungo kung saan may serbisyong pang-emergency, kontakin ang Distress Centre, o tumawag sa 911.

Mapagkukunang Tulong at Website

<http://www.selfinjury.bctr.cornell.edu/>

<http://www.sioutreach.org/>



Language: Tagalog

Ang mga impormasyong nakukuha sa mga website na ito ay binibigay bilang impormasyon at pangtuto lamang. Ang impormasyon ay hindi panghalili sa payo ng manggagamot o mental health professional. Dapat kumunsolta sa inyong doctor para sa particular na bagay tungkol sa personal na kalusugan, o ibang nararapat na propesyonal upang masegurong isinasaalang-alang ang inyong particular na kalagayan.

Ang sumusunod ay binuo ng isang grupong kinabibilangan ng mga kinatawan mula sa iba't-ibang Calgary at Area school divisions at mula sa Alberta Health Services (AHS), Calgary Zone, Addiction and Mental Health. Para sa mga katanungan tungkol sa gawang ito maaaring kumontak sa Healthy Minds Healthy Children Program at hmc@ahs.ca.