



Mapapabuti ng Telehealth ang Pag-aalaga sa Kalusugan ng Pag-iisip

Kung napansin mo na ang anak mo o teen ay nahihirapan sa paaralan, nahihirapan sa pamilya o mga kaibigan, may mga pagbabago sa kung paano sila kumakain o natutulog, o tilang depressed, walang pag-asa, balisa, o galit, maaari silang nagbibigay sa iyo ng mga senyales na makakagamit sila ng ilang ekstrang suporta. Ang pandemyang COVID-19 ay nag-iwan sa maraming bata, mga teen, at mga batang adult ng pakiramdam ng diwa ng kawalan. Maaaring nawalan sila ng oras sa mga kaibigan, pamilya at komunidad. Nawalan sila ng mga aktibidad sa paaralan. Maaaring nawalan pa sila ng mga taong kilala nila dahil sa COVID-19. Ang lahat ay nakaramdam ng kawalan ng pagiging normal sa panahong ito.

Kung nag-aalala ka tungkol sa emosyonal na kalusugan ng anak mo, maaaring makapag-iskedyul ka ng telehealth na pagpapatingin sa iyong pediatrician. Ang Telehealth ay maaaring pagpapatingin na magaganap gamit ang video o telepono. Nakikita ng mga pediatrician na mabuting paraan ito para kausapin ka at ang anak mo mula sa ginhawa ng tahanan mo. Ang telehealth na pagpapatingin ay maaaring makapagpadali ng anumang pakiramdam ng kawalan ng ginhawa na maaaring maramdaman ng ilang mga bata at mga teen kapag pinag-uusapan ang tungkol sa mga isyu sa kalusugang emosyonal.

Magsimula sa Iyong Pediatrician

Sa unang telehealth na pagpapatingin, pakikilingan ka at ang iyong anak ng iyong pediatrician at gagawa ng mga suhestiyon. Maaaring papunan ka ng mga form tungkol sa mood at mga sintomas ng anak mo bago o makalipas ang pagbisita para makakuha ng kumpletong litrato ng kung ano ang nagaganap. Maaaring magmungkahi sila na isama ang pediatric na espesyalista sa kalusugan ng pag-iisip sa pag-aalaga ng anak mo.

May kakayahan ang mga pediatrician na kausapin ang anak mo tungkol sa kung ano ang mabuting nagaganap at ano ang hindi masyadong mabuting nagaganap. Sa mga telehealth na pagpapatingin, nakikita ng mga pediatrician na ang mga bata ay mas bukas na pag-usapan ang tungkol sa kung ano ang nakakaabala sa kanila. O, kung mas bata sila, maaaring sabihin nila sa doktor ang tungkol sa pagkakaroon ng mas maraming pananakit ng tiyan o pananakit ng ulo kaysa sa karaniwan. Ang doktor ay maaaring higit pang makipag-usap sa iyo at sa anak mo para makita kung ang personal na pagbisita ay maaaring kailanganin.

Ano ang Gagawin sa Panahon ng Pagpapatingin

Kapag ini-schedule mo ang pagbisita mo, kausapin ang opisina ng doktor tungkol sa anumang hirap na maaaring mayroon ka sa kagamitan tulad ng hindi pagkakaroon ng camera o mga earbud. Makikipagtulungan sila sa iyo para maging mas suwabe ang pagbisita.

1. Maghanap ng kasing tahimik na lugar hangga't posible para gawin ang video call o tawag sa telepono; i-off ang lahat ng mga screen.
2. Siguruhin na mayroon ang opisina ng iyong pahintulot at numero ng telepono.
3. Ipabantay ang mga ibang bata sa ibang adult para makasali ka sa pagpapatingin.
4. Para sa mga mas batang bata: magkaroon ng tahimik na aktibidad tulad ng pagkukulay o librong mababasa habang kinakausap mo ang pediatrician.
5. Kapag pagkakataon na ng anak mong magsalita, pahintulutan silang magsalita!

One-On-One na Oras

Mahalaga na ang mga teen at mga batang adult ay may oras na nakatabi sa kanilang telehealth na pagpapatingin para sa one-on-one na talakayan sa pediatrician. Pinahihintulutan nito silang bukas na makipag-usap tungkol sa kanilang kalusugan at anumang alalahanin na maaaring mayroon sila. Ito ay mahalagang hakbang patungo sa paghikayat sa independensiya. Maaari silang gumamit ng headphones o earbuds sa bahaging ito ng pagbisita. Ipapaalam sa iyo ng pediatrician kung kailan ka dapat lumabas sa kuwarto para makapag-usap sila ng pribado.

Bago ang pag-uusap na ito, ipapaliwanag ng pediatrician ang pagiging kumpidensiyal, at ipapaalam ng teen mo na hindi nila ibabahagi ang mga pribadong pag-uusap na ito sa iyo o sinumang iba pa maliban kung nasa peligro ang kaligtasan nila.

Paano Kung ang Telehealth ay Hindi Para sa Atin?

Okay ang kung sa pakiramdam mo ang telehealth na pagpapatingin ay hindi para sa iyo o sa pamilya mo. Ibahagi ang mga pangangailangan ng anak mo o teen sa iyong pediatrician; maaari kang magpasya na ang personal na pagpapatingin ay mas mainam. Paano mang paraan, huwag iantala ang pagbisita. Maaaring ipagpatuloy mo ang pag-aalaga sa kalusugan ng pag-iisip ng anak mo nang personal o maaaring subukan mo ang mas maikli, mas madalas na mga follow-up na pagbisita sa pamamagitan ng telehealth.