

Pagbugso ng Emosyon: Pag-unawa sa Mga Pag-uugaling Hindi Nauugnay sa Tic sa Tourette Syndrome

Isang Gabay para sa Mga Pamilyang Nabubuhay nang may Tourette Syndrome at iba pang Tic Disorder



Awareness. Research. Support.



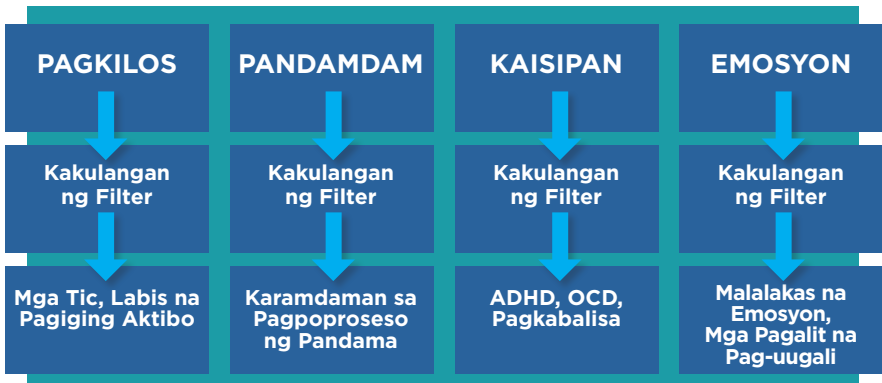
Ang pagbugso ng emosyon ay karaniwang katangian ng Tourette Syndrome (TS) at maaari din itong tukuyin bilang mga pag-atake ng galit, intermittent explosive disorder (IED), kahirapan sa pagkontrol ng emosyon (emotional dysregulation), kahirapan sa pagkontrol ng pandama (sensory dysregulation), at mga silakbo ng damdamin. Nagaganap ang pagbugso ng emosyon kapag hindi umaangkop ang emosyonal na tugon sa sitwasyon at humihigit ito sa kakayahan ng bata na gumamit ng mga estratehiya sa pagharap na angkop sa edad. Hindi katumbas ng emosyonal na tugon ng bata ang sitwasyon kung saan tumutugon ang bata. Halimbawa, hinihiling ng magulang sa bata na alisin ang kanyang mga sapatos mula sa tapat ng pintuan at nagdudulot ito ng pag-aalboroto. Isa pang halimbawa ay kapag nakatanggap ang klase ng gantimpala at hindi makontrol ng batang may Tourette Syndrome ang kanyang kasiyahan at patuloy siyang nakakagambala pagkatapos sawayin nang ilang beses.

Nag-iiba ang kakayahan sa pagkontrol ng bata depende sa araw at sitwasyon, at samakatuwid, hindi mahuhulaan kung kailan mangyayari pero karaniwan ang mga kaganapang ito. Maaaring maganap ang pagbugso ng emosyon sa humigit-kumulang kalahati ng mga batang may TS (Budman et al., 2000; Ashurova et al., 2021).

Pagbugso ng Emosyon at Tourette Syndrome

Ang karamihan sa mga indibidwal na may TS ay mayroong kahit isang neuropsychiatric o kasabay na kondisyon na tulad ng ADHD, pagkabalisa, OCD, (Hirchtritt et al., 2015) na dumadagdag sa kahirapang pamahalaan ang mga nakaka-stress at nakakalulang positibo at negatibong sitwasyon.

Kadalasang hindi magawa ng mga batang may Tourette Syndrome at mga kasabay na kondisyon na mabisang salain ang mga pandamdamin, kaisipan, emosyon, o pagkilos. Ang kakulangang ito sa kakayahang magsala ay may neurobiological na katangian at hindi pinipili nang may kamalayan ng bata.







Gaya ng TS, wala pa ring malinaw na siyentipikong paliwanag sa kung ano ang nagdudulot ng mga silakbo ng galit. Nalaman sa ilang pag-aaral na mas malamang na magaganap ang mga ito sa mga taong nagsimulang magkaroon ng mga tic (o pagkimbot ng bahagi ng katawan) sa mas murang edad, pati sa mga may mas malubhang tic (Chen et al., 2013). Ipinakita ng mas bagong pag-aaral (Atkinson-Clement et al., 2020) na hindi nauugnay ang mga silakbo ng galit sa kalubhaan ng tic. Ipinapahiwatig ng ilang pag-aaral na mas malamang na magaganap ang mga ito sa mga taong may TS na mayroon ding attention deficit/hyperactivity disorder (ADHD) (Chen et al., 2013, Atkinson-Clement et al., 2020, Hagstrom et al., 2020).

Tinutulungan kami ng bagong pananaliksik na maunawaan ang mga silakbo ng galit sa mga taong may TS. Nalaman ng mga mananaliksik na ang mga taong may TS at silakbo ng galit ay maaaring may mga pagkakaiba-iba sa umiiral na paggana ng utak at maaaring hiwalay na kondisyon ang mga silakbo ng pagalit na pag-uugali mula sa TS at hindi ito bahagi ng TS. Nalaman ng mga mananaliksik na ang mga taong may TS at mga silakbo ng galit ay may hindi gaanong mahusay na pagkontrol sa utak, mga kahirapan sa pagkontrol ng emosyon, at agresibong pag-uugali (Atkinson-Clement et al., 2020).

Mga Karaniwang Nakikitang Pag-uugali

Sa pamamagitan ng higit na pag-unawa sa kung bakit may kakulangan ang mga bata sa kakayahang kontrolin ang emosyon, tumuon tayo sa ilan sa mga kapaligiran at aktibidad kung saan ka maaaring makakita ng mga silakbo at iba pang mapaghamong pag-uugali. Hindi nilalayon ang tsart na ito na maging komprehensibo, pero sa halip ay ipinapakita nito ang ilang halimbawa ng mga pang-araw-araw na isyu na pinamamahalaan ng kabataang may Tourette at ng kanilang mga pamilya.

TAHANAN	PAARALAN	MGA SITWASYON SA PAKIKISALAMUHA	PUBLIKO/ KOMUNIDAD
Kapag hinihiling na ihinto ang piniling gawain o gawin ang hindi piniling gawain, maaaring hindi huminto ang bata o maaari siyang tumanggi na gawin ang gawain.	Kapag lumilipat sa pagitan ng mga klase, ang bata ay maaaring maingay, umalis sa linya, o tumanggap ng sundin ang mga tuntunin ng silid-aralan.	Kapag nakikipaglaro sa mga kapwa, maaaring makita ang bata na nagiging "mapagmataas," na kailangang palagi siyang tama.	Kapag hindi inaasahang pupunta sa tindahan, restaurant, o aktibidad sa pakikisalamuha, maaaring magpakita ang bata ng mga hindi kanais-nais na pag-uugali na gaya ng pag-linarte, panghihina, o pagtangi.
Kapag hinihiling na umalis ng bahay para pumunta sa ibang lugar (kahit na kasiya-siya ito noon), maaaring tumanggi ang bata na umalis.	Kapag hinihiling na gawin ang hindi piniling gawain, maaaring tumanggi ang bata na simulan ang gawain.	Kapag nakikipaglaro sa mga kapwa, maaaring gumawa ang bata ng mga bagong tuntunin na kapaki-pakinabang sa kanya.	Kapag gumagawa ng mga gawain, maaaring maging matigas ang ulo ng bata, at maaaring hindi makompleto ng nasa hustong gulang ang mga gawain.
Kapag hinihiling na lumipat mula sa paglalaro ng mga video game, maaaring tumanggi o magwala ang bata.	Pagkatapos ng aktibong aktibidad na tulad ng pagkain ng tanghalian, pagpapahinga, o PE, maaaring mahirapan ang bata sa pagkalma at pagkilos.	Kapag nakikipag-ugnayan sa mga kapwa, maaaring magpakita ang bata ng mga hindi akmang kasanayan sa pakikisalamuha, lalo na kapag nakikipagkilala sa mga bagong kaibigan.	Sa restaurant o pagdiriwang ng kaarawan, maaaring malula ang bata at sabihin niyang "Hindi ako makakain dito, masyadong maingay, ayaw ko rito, gusto ko na lang umuwi."
Kapag hindi nasisiyahan sa mga pakikipag-ugnayan sa mga alagang hayop o kapatid, maaaring pasalita o pisikal na humagulgol ang bata.	Ang mga pang-akademikong bagay na nagdulot ng stress, tulad ng pagsusulit sa matematika, pasalitang presentasyon, mahirap na gawain, o pag-upo nang masyadong matagal, ay maaaring maging sanhi ng pagiging maingay, kahirapan sa pakikipag-ugnayan at/o kawalan ng kakayahang makibahagi ng bata.	Maaaring maging mali ang interpretasyon ng bata sa atensyon ng iba bilang 'gusto siya' o 'ayaw sa kanya.'	Sa matao o maingay na lugar, maaaring makibahagi ang bata sa mga hindi angkop na paghawak o pakikipag-usap sa sarili at/o ibang tao.
Kapag na-stress o galit ang bata, maaari niyang sirain ang mga gamit o bahagi ng tahanan.	Sa malalaking sitwasyon sa pakikisalamuha kasama ang mga kapwa, maaaring walang kakayahang ang bata na tasahin ang pakikipag-ugnayan ng ibang tao. Maaaring maging mali ang interpretasyon ng bata sa mga reaksyon o pahayag ng mga kapwa.	Kapag nakikipag-ugnayan sa mga kapwa, maaaring maapi ang bata o maaaring siya ang mang-api nang hindi namamalayan.	Kapag hindi agad makakaalis ang bata sa isang sitwasyon, maaari siyang makaranas ng tila pagpapalabis ng emosyon/pag-uugali.
Sa mga paghahapunan kasama ang pamilya, tumatangi ang bata na umupo o kumikilos siya nang hindi angkop sa hapag-kainan.	Kapag naglalaro, maaaring mahirapan ang bata na maghintay para sa oras niya, pagsunod sa mga tuntunin, pagtanggap ng responsibilidad para sa kanyang tungkulin, o maaari niyang maramdaman na palaging siya ang sinisi.	Kapag naglalaro ng mga isport, maaaring isjain ng bata na nandaraya ang iba, o na hindi nila sinusunod ang mga tuntunin.	Maaaring mahirap na tumayo o maghintay sa linya, at maaaring maraming hingin ang bata at ipakita niya ang malalaking emosyon ng pagkainis at kawalan ng pasensiya.
			

Pagkontrol sa Sarili para sa Magulang o Tagapangalaga at Bata

Ang pagkontrol sa sarili ay ang kakayahang pamahalaan ang mga emosyon, pag-uugali, at pagkilos nang angkop sa parehong positibo at negatibong sitwasyon (Davis et al., 2020). Ang pagkontrol sa sarili ay isang napakakomplikadong kasanayan na nagsisimulang mabuo sa unang bahagi ng pagkabata at patuloy na umuunlad hanggang sa pagtanda. Maraming salik ang nakakaimpluwensiya sa kung gaano kahusay napapamahalaan ng mga tao ang pagkontrol sa sarili, gaya ng pagkatao, biyolohiya, mga paniniwala sa kultura, salik sa lipunan, pangangalaga ng magulang, o estilo ng pangangalagang pangkalusugan at pati kondisyon ng kalusugan ng isang tao, gaya ng Tourette Syndrome (Davis et al., 2020). Mahalaga ang kakayahang kontrolin ang sarili sa pagkakaroon ng kontrol sa emosyon, kakayahang magbigay ng atensiyon, at kakayahang pamahalaan ang pag-uugali. Pinapahirap ng mga pagkakaiba-iba sa utak, kasama ang “kakulangan ng pansala” sa basal



ganglia, ang pagkontrol sa sarili para sa mga indibidwal na may mga tic at ginagawa ng mga ito na mas malamang para sa mga bata na magpakita ng mga nakakasabagal na pag-uugaling hindi nauugnay sa tic. Dagdag dito, mas pinapahirap ng mga kasabay na kondisyon, gaya ng ADHD, pagkabalisa, at autism spectrum disorder, kung mayroon, ang pagkontrol sa sarili dahil sa mga pagkakaiba-iba sa utak sa autonomic nervous system (Davis et al., 2020). Maaari ding pahirapin ng mga kilalang kakulangan sa ehekutibong pagkilos sa ilang batang may Tourette Syndrome ang pagkontrol ng mga emosyon (Romero-Ayuso et al., 2020).

Nakakaranan ang mga batang may mga tic ng maraming magkaroon ng epekto sa kanilang mga emosyon at pag-uugali. Ang pagharap sa mga panloob na udyok ng mga tic, mga kaisipan ng labis na pagkahumaling, at pagsasala ng pagbugso ng damdamin ay maaaring humantong sa mga pagsabog ng mga emosyon sa buong araw. Sa katunayan, kapag pinipigilan ng mga batang may mga tic ang mga emosyon o tic sa buong araw, karaniwang makakita ng silakbo ng galit sa katapusan ng araw. Maaari din silang tumulot sa paggawa ng kanilang mga takdang-aralin, na maaaring maging pagsubok tuwing gabi sa pagitan ng bata at kanyang mga magulang o tagapangalaga. Dahil pinigilan ng bata ang mga tic at pagpupumilit at nagawa niyang kumilos - sa kabila ng kanyang pagbugso ng pandama - sa araw ng paaralan, sa oras na makuwi siya ay makakaranan siya ng pagbugso o pagsabog ng kanyang mga tic, na mahirap pamahalaan. Sa madaling salita, napupuno ang kanyang “baso” ng mga emosyon at umaapaw ito sa punto kung saan hindi na niya kayang kontrolin ang sarili.

Hindi natatangi ang mga pagsubok sa pagkontrol sa sarili sa mga batang may mga tic. Maaaring magkaroon ng mga karanasan ang mga magulang at tagapangalaga sa buong araw na humahantong sa pagkalula sa emosyon. Ang pangangalaga ng mga bata, paggawa ng mga gawain, pamamahala ng trabaho, at pagkilos nang may limitadong pagtulong ay maaaring makapagdulot ng pagbugso ng mga emosyon, at sa ilang pagkakataon ay maaaring magresulta sa mga galit na pagtugon sa mga miyembro ng pamilya. Sa madaling salita, lahat tayo ay may “baso” na umaapaw kapag hindi na natin makayanan pa at hindi na natin magawang magkontrol nang naaangkop.

Pagtuturo ng Pagkontrol sa Sarili

Maaaring mahirap ang pagpapaunlad ng mga kasanayan sa pagkontrol sa sarili para sa maraming bata na may TS. Hindi lamang mahalaga ang mga kasanayang ito sa pagtulong sa pamamahala ng mga hindi kanais-nais na pag-uugaling hindi nauugnay sa tic bilang bata, kundi naipakita na ang mga kasanayan sa pagkontrol sa sarili ay mahalaga para sa tagumpay sa mga darating na yugto ng buhay (Montroy et al., 2016). Ang mabuting balita ay naipakita na lubos na mabisa ang therapy at mga kaukulang aksiyon sa pag-uugali para sa pagtuturo at pagpapahusay ng pagkontrol sa sarili.



Ginagamit ng karamihan sa mga programa para sa therapy sa pag-uugali at therapy sa pagkontrol ang mga katulad na estratehiya para makatulong sa pagtuturo sa mga bata kung paano kontrolin ang sarili. Kasama sa ilang potensyal na estratehiyang magagamit ng mga magulang at tagapangalaga para tulungan ang mga batang may mga tic na matuto kung paano kontrolin ang sarili ang:

- Tulungan ang iyong anak na maunawaan at tanggapin na ayos lang na magkaroon ng mga negatibong damdamin at ipahayag ang mga negatibong emosyon.
- Samahan ang iyong anak sa mga negatibong emosyon at pag-usapan ang mga damdaming nararanasan ng bata.
- Pansinin ang mga udyok o bagay na pumupuno sa iyong baso at ibahagi ito sa iyong anak para matulungan siyang magkaroon ng kamalayan hinggil sa mga udyok at kung ano ang pumupuno sa kanyang baso.
- Paalalahanan ang iyong anak na paminsan-minsang napupuno ang kanyang baso nang mas mabilis kaysa sa iba.
- Makipagtulungan sa iyong anak sa pamamahala ng mga emosyon nang may PAG-IWAS para maiwasan ang pagbugso. Tingnan ang mga sumusunod na halimbawa ng mga pang-iwas na estratehiya.
- Ipanatag ang loob ng iyong anak na kailangan ng lahat na matuto ng mga estratehiya para makatulong sa pagtiyak na hindi aapaw ang kanyang baso.

“Maraming bata ang kulang sa neurodevelopmental na pundasyon kung saan binubuo ang matagumpay na pagkontrol sa sarili. Ang paghiling sa kanila na kontrolin ang sarili ay katulad ng pag-asa sa teenager na magmaneho ng sasakyan nang walang anumang klase para sa pagsasanay ng tagapagmaneho.”

— Mona Delahooke, PhD

- Buuin ang kamalayan na nakakaapekto ang iyong mga emosyon sa ibang tao. Magagawa ito sa pamamagitan ng pakikipagtulungan sa iyong anak sa pagtugon sa kung ano ang naipararamdam ng iba sa kanya. Maaari mo rin siyang bigyan ng kamalayan hinggil sa kung ano ang sinasabi at ginagawa niya at ano ang maaaring maramdaman ng ibang tao tungkol dito.
- Maging modelo ng mga estratehiya sa pagkontrol sa sarili na mainam sa kalusugan at magbahagi ng mga sandali kung kailan kinailangan mong gamitin ang mga ito.

Mga halimbawa ng mga pang-iwas na estratehiya:

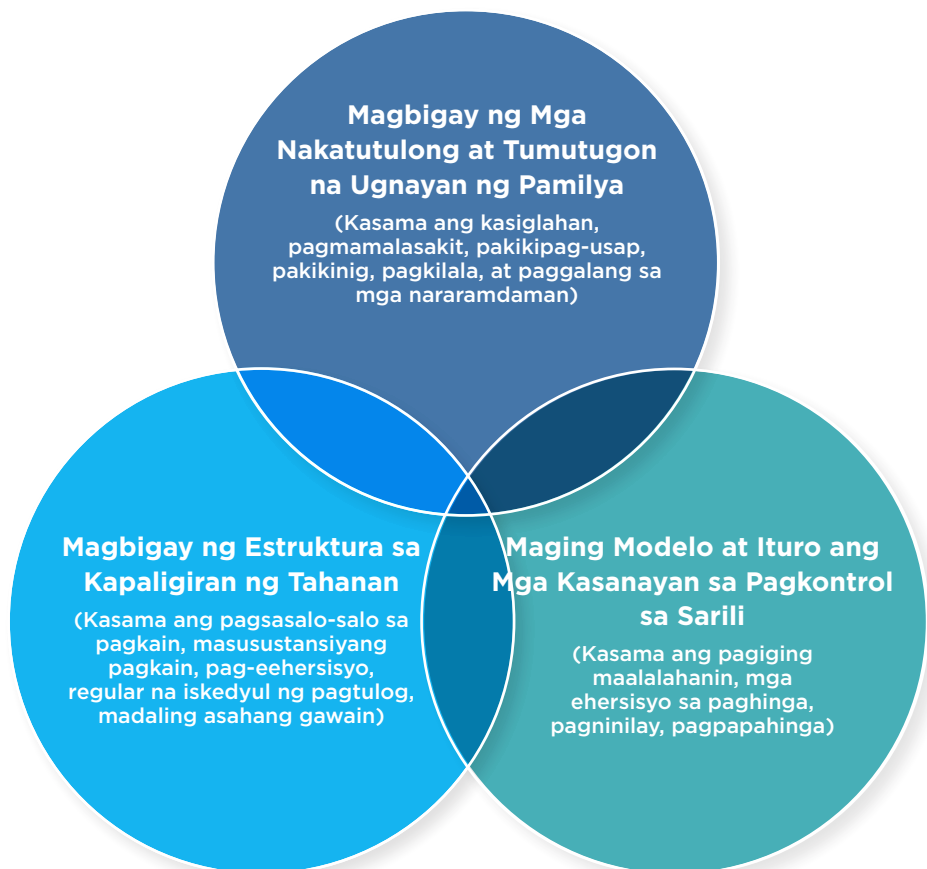
- Paggamit ng mga fidget
- Pag-eehersisyo
- Paghinga para sa pagrerelaks
- Progresibong Pagrerelaks ng Kalamnan
- Mga ehersisyo sa pagpapakalma sa panahon ng pagkabalisa (grounding)
- Paggamit ng sulok para sa pagpapakalma o pod para sa pandama
- Paggapatunog ng musika
- Pagguhit
- Pagsasanay sa pagiging maalalahanin
- Pagpapanatili ng sapat na tubig sa katawan
- Pagkain ng masusustansiyang pagkain
- Pagtulog at pagpapahinga
- Paglalakad

Pagtulong sa Pagkontrol

Kapag nalulula o nakakaramdam ng pagbugso ng emosyon ang isang miyembro ng pamilya, makakaapekto ito sa buong pamilya. Maipapaliwanag ang impluwensiyang ito ng mga miyembro ng pamilya sa isa't isa sa pamamagitan ng teorya sa mga sistema ng pamilya (White at Klein, 2008). Ipinapaliwanag ng teorya sa mga sistema ng pamilya na ang lahat ng nasa pamilya ay bahagi ng magkakakonektang sistema, kung saan ang bawat tao ay natatanging indibidwal na may mga natatanging pananaw at pagkatao. Bilang biswal na imahe, isipin ito bilang baby mobile, kung saan ang mga pangunahing pagpapahalaga ng pamilya ay ang itaas na bahagi ng mobile na pinagtitibay ang yunit, pero ang mga indibidwal na piraso ay ang bawat miyembro ng pamilya. At kapag natanggal ang mga indibidwal na piraso ng mobile [o mga indibidwal na tao] na iyon sa pamamagitan ng mga hindi kanais-nais na emosyon o pag-uugali, maaari nitong masira ang buong mobile [pamilya]. Ang ibig sabihin nito ay kapag nahihirapan ang bata sa pagkontrol sa sarili at nagpapakita siya ng labis na pagbugso ng emosyon, makakaapekto ito sa pagkontrol sa sarili ng magulang.



PAANO TUMULONG SA PAGKONTROL



Ipinakita ng pananaliksik na mula sa murang edad, may posibilidad na nagtutulungan ang mga magulang at bata sa pagkontrol sa sarili (Bridgett et al. 2020). Maaaring pakalmahin ng mga magulang ang bata sa pamamagitan lamang ng pagiging kalmado nila o paggamit ng ilan sa sarili nilang estratehiya sa pagpapakalma. Dahil dito, mahalaga bilang magulang ng batang may mga tic na matuto kung paano pamahalaan ang sarili mong pagkontrol sa sarili at mga emosyon. Sa pamamagitan ng pag-alam kung paano kontrolin ang iyong mga emosyon, makakatulong ka sa pagkontrol ng mga emosyon ng iyong anak (Lobo, 2020). Sa pamamagitan ng pagiging modelo ng mga pag-uugali sa pagkontrol sa sarili na mainam sa kalusugan, gaya ng pagkain ng masusustansiyang pagkain, pag-eehersisyo, pagtulog nang maayos, pagsasanay sa pagiging maalalahanin, at paglalaan ng oras para sa iyong sarili kapag nalulula ka, maipapakita mo ang mga estratehiya sa pagkontrol na mainam sa kalusugan sa iyong anak. Makakatulong ang indibidwal na therapy, mga grupo para sa suporta na tulad ng [Mga Online na Grupo para sa Suporta ng TAA](#), mga app para sa pagiging maalalahanin at paghinay (libre ang marami sa mga ito), at paglalaan ng panahon sa pag-eehersisyo nang mag-isa o may kasamang kaibigan, pati ang pag-iiskedyul ng oras para makasama ang mga sumusuportang kaibigan.

Bilang kongklusyon, mahirap ang pagkontrol sa sarili. Ang pagiging magulang ng batang may mga tic, na nahihirapan sa pagkontrol sa sarili, ay maaaring maging partikular na mahirap at emosyonal. Mahalagang turuan ang batang may mga tic na matuto kung paano maiwasan at pamahalaan ang mga hindi kanais-nais na emosyon at pag-uugaling hindi nauugnay sa tic sa pamamagitan ng pagpoprograma ng pagkontrol sa sarili at pagmomodelo ng mga pag-uugali.



Pamamahala ng Mga Mapaghamong Pag-uugali

Mga Pang-iwas na Estratehiya para sa Mga Mapaghamong Pag-uugali

Mga estratehiyang maaaring gamitin bago

ang silakbo:

- Kailangan ng mga tagapangalaga na maglaan ng panahon para talakayin sa batang inaalagaan nila kung ano ang nalalaman, naobserbahan, o nararamdaman bago ang silakbo:
- Mag-iskedyul ng oras kung kailan libre ang mga tagapangalaga at batang inaalagaan nila at kung kailan nasa tamang kaisipan ang lahat para makipag-usap.
- Magpakita ng pagmamalasakit, at ibahagi ang mga obserbasyon sa bata habang maingat na isinasaalang-alang ang mga obserbasyon at nararamdaman ng bata. Makinig nang mabuti, dahil maaaring may saloobin ang bata na hindi alam ng magulang o tagapangalaga.
- Maingat na makipagtulungan sa bata gamit ang ilan sa mga pang-iwas na estratehiyang binanggit sa itaas.
- Kumonsulta sa mga propesyonal sa paaralan na malapit na nakikipag-ugnayan sa bata para tukuyin kung ano ang nalalaman, naobserbahan, o nararamdaman bago ang silakbo. TANDAAN: Maaari ding tulungan ng mga propesyonal sa paaralan ang bata hinggil sa mga pang-iwas na estratehiya.

“Nagaganap ang mapaghamong pag-uugali kapag nahihigitan ng mga hinihiling mula sa isang bata ang mga kasanayang mayroon siya para makatugon nang naaayon sa mga hinihiling na iyon.”

— Dr. Ross Greene

Alalahanin ang mga udyok na tulad ng mga pagbabago o bagay na nagdudulot ng stress, gaya ng matatao o maiingay na lugar. Hindi mo kailangang iwasan ang lahat ng sitwasyon na maaaring mag-udyok sa bata, pero maging mapagbantay para makita kung ano ang pumupuno sa baso ng emosyon. Halimbawa, maaari pa ring lumabas ang pamilya para maghapunan, pero maaari silang pumili ng mas maagang oras kung kailan hindi masyadong maingay. O maaaring dalhin ng tagapangalaga ang bata sa mas tahimik na lugar o iuwi niya ang bata nang mas maaga mula sa matao o maingay na kaganapan.

Kapag nagkaroon na ng kasunduan tungkol sa 'mga palatandaan' ng nalalapit na silakbo, iyon na ang panahon para talakayin kung ano na lang ang gagawin ng bata. Mag-iiba ang magiging hitsura nito kapag nasa komunidad ang bata kaysa sa kapag nasa bahay, kaya makakatulong sa tagumpay ang pagkakaroon ng mga plano para sa iba't ibang sitwasyon.

Maging mapagbantay sa mga palatandaan ng babala na tulad ng labis na hindi pagkapalagay, pagkabagot, pagkamaingay, o mga pahayag na gusto na niyang umuwi. Huwag maghintay hanggang sa huli na ang lahat.

Tuklasin ang pagkakaroon ng mga regular na pagpupulong ng pamilya kung saan nagtitipon ang lahat sa mesa para pag-usapan ang tungkol sa linggo at mga pangangailangan ng pamilya. Makikilahok ang lahat ng nasa tahanan. Ang mga pagpupulong ng pamilya ay maaaring maging oras para sa pangungumusta ng kalagayan ng lahat, pagbabahagi ng impormasyon, o pagdiriwang ng mga nakamit. Tiyaking hindi palaging nakatuon ang mga pagpupulong ng pamilya sa mahihirap na pag-uugali at emosyon. Ang pagsama ng mga positibong paksa at pagkakataon para sa pagdiriwang ay makakatulong sa lahat na bumalik nang may mga positibong damdamin.



Mga estratehiyang maaaring gamitin sa sandaling magkaroon ng silakbo:

Isaalang-alang ang paggamit ng mga visual aid para sa itinalagang 'pupuntahang lugar.' Sa sandaling magkaroon ng silakbo, kadalasang ayaw ng batang nag-aalboroto na makipag-usap ang tagapangalaga sa kanya. Maaaring ipakita sa kanya ang litrato ng pupuntahang espasyo, pati ang litrato ng anumang tool o pamamaraan para sa pandama na dating sinang-ayunan at ginamit. Dapat planuhin ang espasyo, mga tool, at mga pamamaraan sa bata nang maaga.

Hayaan ang bata na isagawa ang plano. Maaari itong paglipat sa ibang lokasyon, paggamit ng mga pamamaraan sa paghinga, o pagsasagawa ng iba pang estratehiya sa pagpapakalma o pagkontrol sa sarili.

HUWAG subukang mamagitan sa sandaling ito. Kung gagawin mo ito, natitiyak ang paglala ng sitwasyon.

Manatiling kalmado. Gamitin ang sarili mong mga estratehiya sa pagpapakalma kung kinakailangan.

Tiyakin ang kaligtasan:

- Kilalanin ang mga palatandaan ng babala
- Ilayo ang mga bagay na maaaring mabasag
- Manatiling kalmado
- Umalis sa silid kung kinakailangan



Mga estratehiyang maaaring gamitin pagkatapos ng silakbo:

- Kailangang talakayin kung ano ang nangyari. Kailangang mangyari ito sa loob ng takdang panahon kung kailan maaalala ng lahat ng may kinalaman sa nangyari ang silakbo nang may kalinawan at antas ng detalye (isang oras hanggang sa hindi lalagpas sa isang araw), habang nagbibigay-daan din sa espasyo at panahon para iproseso ang karanasan at nag-uudyok na kaganapan.
- Purihin MUNA ang bata para sa mga nakilalang pagsisikap at naobserbahang tagumpay.
- Talakayin kung anong mga aksiyon ang mapapahusay pa mula sa lahat ng may kinalaman sa nangyari.
- Subukang alalahanin na hindi ito personal.
- Tumulong sa paglutas ng problema nang nagtutulongan.
- Makipagtulungan sa team sa therapy, kung mayroon ka, hinggil sa pagkontrol ng emosyon at mga estratehiya sa pagrerelaks na maaaring gamitin sa pag-iwas sa pagbugso.

Bilang Kongklusyon

Nangangailangan ng pinag-iisipang gawain at pagsasanay ang pagtulong sa mga bata at teenager na may TS, iba pang Tic Disorder, at mga kasabay na kondisyon na pamahalaan ang mga mapaghamong pag-uugali at malalaking emosyon sa tahanan, paaralan, at komunidad. Nangangailangan din ito ng oras at maraming lakas. Dumarating ang tagumpay nang dahan-dahan at kapag nagtutulongan ang lahat ng miyembro ng pamilya patungo sa parehong layunin.

Mangyaring bisitahin ang www.tourette.org para sa karagdagang pang-edukasyong toolkit. Makakapagbigay ang Tourette Association of America sa mga paaralan at tagapagturo ng impormasyon tungkol sa Tourette Syndrome at mga kasabay nitong kondisyon sa pamamagitan ng pagbibigay ng in-service na presentasyon. Makipag-ugnayan sa support@tourette.org para sa tulong o higit pang impormasyon.

Mga Mapagkukunan

The Explosive Child – Ross Greene

Beyond Behaviors – Mona Delahooke

[YouTube Channel ng Tourette Association of America](#)

Mga May Problema ng Preno (Leaky Brakes)

Mga inirerekomendang video na makakatulong sa pamamahala ng sarili at pagkontrol ng emosyon:

Hakbang 1: Kamalayan (Awareness)

Hakbang 2: Ano ang Pumupuno sa Beaker Ko (What Fills My Beaker)

Hakbang 3: Mga Palatandaan ng Babala na Napupuno na ang Beaker (Warning Signs that Beaker is Filling)

Hakbang 4: Walang Lamang Beaker (Empty Beaker)

Bisitahin ang kanilang [website](#) para sa higit pang impormasyon

Zones of Regulation

The Zones of Regulation: Isang konsepto para maitaguyod ang pagkontrol sa sarili at pagkontrol ng emosyon.

Naglalaman ang website na ito ng:

- Mga App sa Zones
- Mga form/sheet na maaaring i-download
- Mga aplikasyon sa paaralan para sa iba't ibang setting (mga klase, pulong, atbp.)
- Mga webinar

Bisitahin ang kanilang [website](#) para sa higit pang impormasyon.

Mga Sanggunian

American Psychiatric Association, 2013. Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders (DSM-5®). American Psychiatric Pub.

Atkinson-Clement C, Porte CA, de Liege A, Klein Y, Delorme C, Beranger B, Valabregue R, Gallea C, Robbins TW, Hartmann A, Worbe Y. Impulsive Prepotent Actions and Tics in Tourette Disorder Underpinned by a Common Neural Network. *Mol Psychiatry*. 2020 Setyembre 29. doi: 10.1038/s41380-020-00890-5. Epub bago naging available ang naka-print. PMID: 32994553.

Ashurova M, Budman C, Coffey BJ. Ticked Off: Anger Outbursts and Aggressive Symptoms in Tourette Disorder. *Child Adolesc Psychiatr Clin N Am*. 2021 Abril;30(2):361-373. doi: 10.1016/j.chc.2020.10.006. Epub 2021 Pebrero 15. PMID: 33743944.

Bridgett, D. J., Ganiban, J. M., Neiderhiser, J. M., Natsuaki, M. N., Shaw, D. S., Reiss, D., at Leve, L. D. (2018). Contributions of Mothers' and Fathers' Parenting to Children's Self-Regulation: Evidence from an adoption study. *Developmental science*, 21(6), e12692. <https://doi.org/10.1111/desc.12692>

Budman CL, Rockmore L, Stokes J, Sossin M. Clinical Phenomenology of Episodic Rage in Children with Tourette Syndrome. *J Psychosom Res*. 2003 Hulyo;55(1):59-65. doi: 10.1016/s0022-3999(02)00584-6. PMID: 12842232.

Chen K, Budman CL, Diego Herrera L, Witkin JE, Weiss NT, Lowe TL, Freimer NB, Reus VI, Mathews CA. Prevalence and Clinical Correlates of Explosive Outbursts in Tourette Syndrome. *Psychiatry Res*. 2013 Pebrero 28;205(3):269-75. doi: 10.1016/j.psychres.2012.09.029. Epub 2012 Oktubre 4. PMID: 23040794; PMCID: PMC3543492.

Davis, EL, Brooker, RJ, Kahle, S. Considering Context in the Developmental Psychobiology of Self-Regulation. *Developmental Psychobiology*. 2020; 62: 423-435. <https://doi.org/10.1002/dev.21945>

Hovik KT, Egeland J, Isquith PK, Gioia G, Skogli EW, Andersen PN, Øie M. Distinct Patterns of Everyday Executive Function Problems Distinguish Children With Tourette Syndrome From Children With ADHD or Autism Spectrum Disorders. *J Atten Disord*. 2017 Agosto;21(10):811-823. doi: 10.1177/1087054714550336. Epub 2014 Setyembre 24. PMID: 25253683.

Lobo, F. M., & Lunkenheimer, E. (2020). Understanding the Parent-Child Coregulation Patterns Shaping Child Self-Regulation. *Developmental Psychology*, 56(6), 1121-1134. <https://doi.org/10.1037/dev0000926>

Montroy, J. J., Bowles, R. P., Skibbe, L. E., McClelland, M. M., & Morrison, F. J. (2016). The Development of Self-Regulation across Early Childhood. *Developmental Psychology*, 52(11), 1744-1762. <https://doi.org/10.1037/dev0000159>

Romero-Ayuso, D., Alcántara-Vázquez, P., Almenara-García, A., Nuñez-Camarero, I., Triviño-Juárez, J. M., Ariza-Vega, P., Molina, J. P., at González, P. (2020). Self-Regulation in Children with Neurodevelopmental Disorders "SR-MRehab: Un Colegio Emocionante": A Protocol Study: *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 17(12),4198. <https://doi.org/10.3390/ijerph17124198>

White, J.M. at Klein, D.M. (2008). *The Systems Framework*. Family Theories. Sage Publications, Thousand Oaks, pahina 151-177

Ang publication na ito ay sinusuportahan ng Grant o Cooperative Agreement Number, 5 NU28DD000001-02-00, na pinondohan ng Centers for Disease Control and Prevention. Tanging ang mga may-akda ang responsable sa mga nilalaman nito at hindi nito sinasalamín ang mga opisyal na pananaw ng Centers for Disease Control and Prevention o ng Department of Health and Human Services.



42-40 Bell Blvd., Suite 205, Bayside, NY 11361 tourette.org 888-4TOURET
Facebook @TouretteAssociation Twitter @TouretteAssn
Instagram @TouretteAssociation YouTube @Tourette TV