

Alameda Alliance for Health Anxiety in Teens



A guide to help teens, parents, and caregivers.



At Alameda Alliance for Health (Alliance), we are here for you and to help support your child's health. Parents and caregivers can use this guide to learn how to look for signs of anxiety in their teenage children and to learn how to get help.

Anxiety is a feeling of fear, dread, and unease that can be mild to severe. It might cause you to sweat, feel restless and tense, and have a rapid heartbeat. Feeling anxious or worried once in a while is normal stress response.

In people with an anxiety disorder, the anxiety does not go away and can worsen over time. This can affect daily life at school, work, home, or with family and friends. There are different types of anxiety disorders, like general anxiety, social anxiety, panic attacks, and phobias (an extreme fear of an object or situation).

Almost one (1) out of every three (3) American teens have had an anxiety disorder. It is not uncommon for a teen who has anxiety, to also have depression.

WHAT ANXIETY LOOKS LIKE

Symptoms of anxiety include:

- Dropping grades
- Feeling self-conscious or restless
- Getting irritated (annoyed)
- Getting tired easily
- Holding tension or stress in your muscles
- Lasting fears and worries about daily life
- Trouble concentrating
- Trouble sleeping

IF YOU ARE A TEEN and notice anxiety symptoms:

- **Ask your doctor** about options for professional help. Anxiety can be treated with psychotherapy (also called “talk therapy”), medication, or both.
- **Learn what causes or triggers your stress** and what coping techniques work for you. For example, you can keep a journal, exercise, and reach out to friends and family members who can help support you.
- **Talk to a therapist** who can help you understand your anxiety. For a referral to a therapist at no cost to you, please call the Alliance Member Services Department.
- **Talk to a trusted adult** like your parent or guardian, teacher, or school counselor about how you feel.

IF YOU ARE A PARENT OF A TEEN and notice that your teen has anxiety symptoms:

- **Contact your teen’s doctor** and ask about options for professional help.
- **Help your teen cope with stress.** Support your teen with regular healthy meals, exercise, and sleep. Do activities with your teen that they enjoy.
- **Get a referral to a therapist** for your teenager at no cost by calling the Alliance Member Services Department.
- **Take care of yourself.** Learn ways to manage your stress when faced with the challenges of being a parent. Take breaks and share your feelings with your partner or friends. Seek professional help if you feel you have lost control.
- **Talk to your teen** about their feelings. Listen closely and offer encouragement without judgment or criticism. Remind your teen of their strengths.



TREATMENT FOR ANXIETY

A healthy lifestyle is known to help people with anxiety or symptoms of feeling restless.

Healthy lifestyle habits include eating a balanced diet and being active for at least one (1) hour each day. It also includes getting 8 to 10 hours of sleep. These healthy habits, along with social support and finding ways to manage your stress, may reduce anxiety symptoms.

Treatments such as talk therapy (psychotherapy), medication, or both can work very well for most teens with anxiety.

- **Talk Therapy (psychotherapy)** can help people with anxiety disorders. Different therapies work for different people. Counseling with a licensed mental health provider is a great place to start. Your therapist will help guide you to the type of talk therapy that would be the most helpful for you and support you in making healthy lifestyle changes.

- **Medications** can help relieve symptoms. You can work with your doctor to see which ones might be helpful for you. You may need to try different medicines to find the right one.

For example:

- **Antidepressants** can also help treat symptoms of anxiety. They may take several weeks to start working. These medications also may cause side effects, such as headaches, nausea, or trouble sleeping. These side effects are usually not severe for most people, especially if the dose starts low and is increased slowly over time. Talk to your doctor about any side effects that you may have.

ADDITIONAL SUPPORT

Family Paths Parenting Stress Helpline

Toll-Free: **1.800.829.3777** (interpreter offered)

familypaths.org (English, Spanish)

If you need help right now, please dial **9-8-8** or **visit 988lifeline.org**.

For help finding mental health services, please call:

Alliance Member Services Department

Phone Number: **1.510.747.4567**

Toll-Free: **1.877.932.2738**

People with hearing and speaking impairments (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

Alameda Alliance for Health

Ansiedad en adolescentes



Una guía para ayudar a adolescentes, padres y cuidadores.



En Alameda Alliance for Health (Alliance), estamos aquí para usted y para ayudar a apoyar la salud de su hijo. Los padres y cuidadores pueden usar esta guía para aprender a buscar señales de ansiedad en sus hijos adolescentes y aprender a obtener ayuda.

La ansiedad es una sensación de miedo, temor e inquietud que puede ser de leve a grave. Podría provocar que sude, se sienta inquieto y tenso, y tenga un ritmo cardíaco rápido. La sensación de ansiedad o preocupación de vez en cuando es una respuesta normal al estrés.

En personas con un trastorno de ansiedad, esta no desaparece y puede empeorar con el tiempo. Esto puede afectar la vida diaria en la escuela, el trabajo, el hogar o con familiares y amigos. Existen diferentes tipos de trastornos de ansiedad, como ansiedad general, ansiedad social, ataques de pánico y fobias (un miedo extremo a un objeto o situación).

Casi uno (1) de cada tres (3) adolescentes estadounidenses han padecido un trastorno de ansiedad. No es inusual que un adolescente que tiene ansiedad también tenga depresión.

CÓMO ES LA ANSIEDAD

Los síntomas de ansiedad incluyen los siguientes:

- bajas calificaciones
- sensación de inseguridad o inquietud
- irritación (enojo)
- cansarse con facilidad
- tensionar o estresar los músculos
- temores y preocupaciones duraderos sobre la vida diaria
- problemas de concentración
- problemas para dormir

SI ERES UN ADOLESCENTE y observas síntomas de ansiedad:

- **Pregúntale a tu médico** sobre las opciones de ayuda profesional. La ansiedad puede tratarse con psicoterapia (también llamada “terapia de conversación”), medicamentos o ambos.
- **Aprende qué causa o desencadena el estrés**, y qué técnicas de afrontamiento funcionan para ti. Por ejemplo, puedes llevar un diario, hacer ejercicio y comunicarte con amigos y familiares que puedan ayudarte.
- **Habla con un terapeuta**, quien puede ayudarte a comprender tu ansiedad. Para obtener una remisión a un terapeuta sin costo, llama al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance.
- **Habla con un adulto de confianza** como tu padre, tutor, docente o consejero escolar sobre cómo te sientes.

SI USTED ES PADRE DE UN ADOLESCENTE y observa que su hijo adolescente tiene síntomas de ansiedad:

- **Comuníquese con el médico de su hijo adolescente** y pregunte sobre las opciones de ayuda profesional.
- **Ayude a su hijo adolescente a sobrellevar el estrés**. Apoye a su hijo adolescente con comidas saludables regulares, el ejercicio y el sueño. Haga actividades con su hijo adolescente que este disfrute.
- **Obtenga una remisión a un terapeuta** para su hijo adolescente sin costo llamando al Departamento de Servicios al Miembro de Alliance.
- **Cuídese**. Aprenda formas de manejar su estrés cuando se enfrente a los retos de la crianza de los hijos. Tome descansos y comparta sus sentimientos con su pareja o con sus amigos. Busque ayuda profesional si siente que ha perdido el control.
- **Hable con su hijo adolescente** sobre sus sentimientos. Escuche atentamente y ofrezca consejos sin juzgar ni criticar. Recuérdele a su hijo adolescente sus fortalezas.



TRATAMIENTO PARA LA ANSIEDAD

Se sabe que un estilo de vida saludable ayuda a las personas con ansiedad o con síntomas de sensación de inquietud.

Los hábitos de estilo de vida saludable incluyen seguir una dieta equilibrada y estar activo durante al menos una (1) hora al día. También incluye dormir de 8 a 10 horas. Estos hábitos saludables, junto con el apoyo social y la búsqueda de formas de controlar el estrés, pueden reducir los síntomas de ansiedad.

Los tratamientos como la terapia de conversación (psicoterapia), los medicamentos o ambos pueden funcionar muy bien para la mayoría de los adolescentes con ansiedad.

- La **terapia de conversación (psicoterapia)** puede ayudar a las personas con trastornos de ansiedad. Diferentes terapias funcionan para diferentes personas. La asesoría con un proveedor de salud mental con licencia es un excelente lugar para comenzar. El terapeuta te ayudará a orientar el tipo de terapia de conversación que sería más útil para ti y a realizar cambios saludables en tu estilo de vida.
- Los **medicamentos** pueden ayudar a aliviar los síntomas. Puedes trabajar con tu médico para ver cuáles podrían ser útiles para ti. Es posible que se deban probar diferentes medicamentos para encontrar el correcto.

Por ejemplo:

- **Los antidepresivos** también pueden ayudar a tratar los síntomas de ansiedad. Pueden tardar varias semanas en empezar a tener efecto. Estos medicamentos también pueden causar efectos secundarios, como dolores de cabeza, náuseas o problemas para dormir. Por lo general, estos efectos secundarios no son graves para la mayoría de las personas, especialmente si la dosis comienza siendo baja y aumenta lentamente con el tiempo. Habla con tu médico sobre los efectos secundarios que puedas tener.

SOPORTE ADICIONAL

Línea de ayuda para el estrés de los padres de Family Paths

Número gratuito: **1.800.829.3777** (se ofrece intérprete)

familypaths.org (inglés, español)

Si necesita ayuda ahora mismo, marque **9-8-8** o visite **988lifeline.org**.

Para obtener ayuda para buscar servicios de salud mental, llame al:

Departamento de Servicios al Miembro de Alliance

Número de teléfono: **1.510.747.4567**

Línea gratuita: **1.877.932.2738**

Personas con impedimentos auditivos o del habla (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_ANXIETY TEENS abril de 2024
HED M-7 abril de 2024



一份幫助青少年、父母和照護者的指南。



在Alameda Alliance for Health (Alliance)，我們隨時為您提供幫助并促進您孩子的健康。父母和照護者可以使用本指南來學習如何發現他們的青少年子女的焦慮徵兆，以及如何獲得幫助。

焦慮是一種害怕、恐懼和不安的感覺，程度可輕可重。它可能會導致您出汗、感到不安和緊張，以及心跳加快。偶爾感到焦慮或擔憂是正常的應激反應。

對於患有焦慮症的人來說，焦慮不會消失，而且會隨著時間的推移而惡化。這可能會影響在學校、工作或家庭中的日常生活或與家人和朋友的日常相處。焦慮症有不同類型，如一般性焦慮、社交焦慮、恐慌發作和恐懼症（對某個物體或情況的極度恐懼）。

幾乎每三 (3) 名美國青少年中就有一 (1) 人患有焦慮症。患有焦慮症的青少年同時患有抑鬱症的情況並不罕見。

焦慮症有什麼表現

焦慮症的症狀包括：

- 成績下降
- 感到不自在或不安
- 易怒 (生氣)
- 容易疲勞
- 肌肉保持緊張或壓力
- 長期對日常生活感到恐懼和擔憂
- 難以集中注意力
- 有睡眠問題

如果您是青少年並且察覺自己有焦慮症狀：

- **請諮詢您的醫生**，了解專業協助方案。焦慮症可以透過心理療法（也稱為「談話療法」）、藥物或兩者結合的方式來治療。
- **了解導致或觸發壓力的原因**以及哪些應對技巧對您有效。例如，您可以寫日記、鍛鍊身體，以及聯絡可以幫助支持您的朋友和家人。
- **與治療師交談**，他們可以幫助您了解焦慮症。如需免費轉介治療師，請致電Alliance會員服務部。
- **與值得信賴的成人交談**，包括向您的父母或監護人、老師或學校輔導員傾訴您的感受。

如果您是青少年的父母並且察覺您的青少年子女有焦慮症狀：

- **請諮詢您青少年子女的醫生**，了解專業協助方案。
- **幫助您的青少年子女應對壓力**。透過規律的健康飲食、運動和睡眠來支持您的青少年子女。與您的青少年子女一起進行他們喜歡的活動。
- 致電Alliance會員服務部，免費為您的青少年子女**轉介治療師**。
- **照顧好自己**。學習在面對為人父母的挑戰時管理壓力的方法。休息一下，與您的伴侶或朋友分享您的感受。如果您覺得自己失去控制，請尋求專業協助。
- **與您的青少年子女談論他們的感受**。仔細傾聽並給予鼓勵，不要評斷或批評。讓您的孩子回憶起他們的優勢。



焦慮症的治療

眾所周知，健康的生活方式可以幫助患有焦慮症或不安症狀的人士。

健康的生活習慣包括均衡飲食和每天至少活動一 (1) 小時。也包括8到10小時的睡眠。這些健康的習慣，加上社會支持和尋找管理壓力的方法，可以減輕焦慮症狀。

對於大多數患有焦慮症的青少年來說，談話療法 (心理療法)、藥物治療或兩者結合的方式非常有效。

- **談話療法 (心理療法)** 能夠幫助患有焦慮症的人士。不同的療法適用於不同的人士。您可以從諮詢持照心理健康服務提供者開始。您的治療師將幫助指導您選擇對您最有益處的談話療法，並為您對生活方式做出健康的改變提供支持。
- **藥物** 可以幫助緩解症狀。您可以與您的醫生合作，確認可能對您有幫助的藥物。您可能需要嘗試許多不同的藥物才能找到最適合您的。

例如：

– **抗抑鬱藥物** 也可以幫助治療焦慮症狀。藥物可能需要幾週時間才能起效。這些藥物也可能會引起副作用，例如頭痛、噁心或睡眠困難。對於大多數人來說，特別是如果初始劑量較低，並隨著時間的推移緩慢增加，這些副作用通常並不嚴重。請諮詢您的醫生，了解您可能出現的任何副作用。

更多支援

Family Paths 育兒壓力幫助專線

免費電話：1.800.829.3777 (提供口譯員服務)

familypaths.org (英語、西班牙語)

如果您現在需要幫助，請撥打 9-8-8 或造訪 988lifeline.org

如需幫助尋找心理健康服務，請致電：

Alliance 會員服務部

電話：1.510.747.4567

免費電話：1.877.932.2738

聽障及語障人士 (CRS/TTY) 專線：711/1.800.735.2929

www.alamedaalliance.org

Alameda Alliance for Health Chứng Lo Âu Ở Thanh Thiếu Niên



Hướng dẫn trợ giúp thanh thiếu niên, cha mẹ và người chăm sóc.



Tại Alameda Alliance for Health (Alliance), chúng tôi sẵn sàng hỗ trợ và trợ giúp quý vị chăm lo sức khỏe của con mình. Cha mẹ và người chăm sóc có thể tìm hiểu cách nhận biết dấu hiệu lo âu ở con cái tuổi thanh thiếu niên và tìm hiểu cách nhận trợ giúp theo hướng dẫn này.

Lo âu là cảm giác lo ngại, sợ hãi và khó chịu, có thể ở mức độ từ nhẹ đến nặng. Lo âu có thể khiến các em đổ mồ hôi, cảm thấy bồn chồn, căng thẳng và làm tim đập nhanh. Thỉnh thoảng cảm thấy lo âu hoặc lo lắng là phản ứng căng thẳng bình thường.

Ở những người mắc chứng rối loạn lo âu, cảm giác lo âu sẽ không biến mất và có thể trở nên trầm trọng hơn theo thời gian. Chứng bệnh này có thể ảnh hưởng đến cuộc sống hàng ngày ở trường học, nơi làm việc, nhà hoặc khi ở cùng với gia đình và bạn bè. Rối loạn lo âu được chia thành nhiều loại khác nhau, như lo âu toàn thể, lo âu xã hội, hoảng loạn và ám ảnh (sợ hãi tột độ về một đồ vật hoặc tình huống).

Gần như cứ ba (3) thanh thiếu niên Mỹ lại có một (1) người mắc chứng rối loạn lo âu. Không hiếm trường hợp thanh thiếu niên mắc chứng lo âu cũng mắc cả chứng trầm cảm.

BIỂU HIỆN CỦA CHỨNG LO ÂU

Triệu chứng của chứng lo âu bao gồm:

- Điểm số giảm
- Cảm thấy tự ti hoặc bồn chồn
- Trở nên cáu kỉnh (khó chịu)
- Dễ dàng mệt mỏi
- Cơ bắp luôn căng cứng hoặc bị kéo căng
- Sợ hãi và lo lắng không dứt về cuộc sống hàng ngày
- Khó tập trung
- Khó ngủ

NẾU CÁC EM LÀ THANH THIẾU NIÊN và nhận thấy có triệu chứng lo âu:

- **Hỏi bác sĩ** về các tùy chọn trợ giúp chuyên môn. Chứng lo âu có thể điều trị bằng liệu pháp tâm lý (còn gọi là “liệu pháp trò chuyện”), thuốc hoặc cả hai phương pháp.
- **Tìm hiểu nguyên nhân hoặc tác nhân gây căng thẳng** và kỹ thuật ứng phó phù hợp. Ví dụ: các em có thể viết nhật ký, tập thể dục và liên hệ với bạn bè và thành viên gia đình, những người có thể hỗ trợ các em.
- **Trò chuyện với chuyên gia trị liệu** có thể giúp các em hiểu rõ chứng lo âu của mình. Để được giới thiệu miễn phí đến chuyên gia trị liệu, vui lòng gọi đến Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance.
- **Trò chuyện với người lớn đáng tin cậy** như cha mẹ hoặc người giám hộ, giáo viên hoặc cố vấn trường học về cảm giác của các em.

NẾU QUÝ VỊ LÀ CHA MẸ CỦA THANH THIẾU NIÊN và nhận thấy con mình có triệu chứng lo âu:

- **Liên hệ với bác sĩ của con** và hỏi về các tùy chọn trợ giúp chuyên môn.
- **Giúp con đối diện với căng thẳng.** Cổ vũ con ăn uống lành mạnh, ngủ nghỉ và tập thể dục đều đặn. Cùng con thực hiện các hoạt động yêu thích.
- **Nhận giấy giới thiệu đến chuyên gia trị liệu** cho con quý vị, không mất phí, bằng cách gọi đến Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance.
- **Tự chăm sóc bản thân mình.** Hãy tìm hiểu các cách kiểm soát căng thẳng khi đối mặt với những khó khăn trong nuôi dạy con cái. Nghỉ ngơi và chia sẻ cảm xúc của quý vị với bạn đời hoặc bạn bè. Tìm kiếm sự giúp đỡ của chuyên gia nếu quý vị cảm thấy bản thân bị mất kiểm soát.
- **Trò chuyện với con** về cảm xúc của con. Cần thận lắng nghe và đồng viên con mà không phán xét hay chỉ trích. Nhắc con nhớ đến những điểm mạnh của con.



ĐIỀU TRỊ LO ÂU

Lối sống lành mạnh rất hữu ích cho người mắc chứng lo âu hoặc có triệu chứng bồn chồn.

Thói quen hình thành nên lối sống lành mạnh bao gồm ăn uống cân bằng và vận động ít nhất một (1) tiếng mỗi ngày. Ngoài ra, còn bao gồm ngủ đủ giấc từ 8 đến 10 tiếng. Những thói quen lành mạnh này cùng với nguồn hỗ trợ xã hội và nỗ lực tìm cách kiểm soát căng thẳng có thể làm giảm nhẹ triệu chứng lo âu.

Các phương pháp điều trị như liệu pháp trò chuyện (liệu pháp tâm lý), thuốc hoặc cả hai phương pháp có thể mang lại tác dụng tốt đối với hầu hết thanh thiếu niên mắc chứng lo âu.

- **Liệu pháp trò chuyện (liệu pháp tâm lý)** có thể giúp ích cho người mắc chứng rối loạn lo âu. Tác dụng của các liệu pháp cũng khác nhau tùy từng người. Tham vấn với nhà cung cấp dịch vụ sức khỏe tâm thần được cấp phép là bước khởi đầu hay. Chuyên gia trị liệu sẽ dẫn hướng các em đến loại liệu pháp trò chuyện hữu ích nhất dành cho mình và giúp các em thay đổi để có lối sống lành mạnh.
- **Thuốc** có thể giúp giảm nhẹ triệu chứng. Các em có thể phối hợp với bác sĩ để xem loại thuốc nào hữu ích với mình. Các em có thể cần phải thử nhiều loại thuốc khác nhau để tìm ra loại phù hợp.

Ví dụ:

- **Thuốc chống trầm cảm** cũng có thể giúp điều trị các triệu chứng lo âu. Có thể mất vài tuần để thuốc phát huy hiệu quả. Những loại thuốc này cũng có thể gây ra tác dụng phụ, chẳng hạn như đau đầu, buồn nôn hoặc khó ngủ. Những tác dụng phụ này thường không nghiêm trọng đối với hầu hết mọi người, đặc biệt nếu bắt đầu với liều thấp và tăng dần theo thời gian. Thông báo cho bác sĩ về mọi tác dụng phụ các em có thể gặp phải.

HỖ TRỢ BỔ SUNG

Đường Dây Trợ Giúp Giải Quyết Căng Thẳng Khi Nuôi Dạy Con Cái Family Paths

Số Miễn Phí: **1.800.829.3777** (có thông dịch viên)

familypaths.org (Tiếng Anh, Tiếng Tây Ban Nha)

Nếu quý vị cần trợ giúp ngay bây giờ, vui lòng quay số **9-8-8** hoặc **truy cập 988lifeline.org**.

Để được trợ giúp tìm kiếm dịch vụ sức khỏe tâm thần, vui lòng gọi:

Ban Dịch Vụ Hội Viên Alliance

Số Điện Thoại: **1.510.747.4567**

Số Miễn Phí: **1.877.932.2738**

Người khiếm thính và khiếm ngôn (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_ANXIETY TEENS 04/2024
HED M-7 04/2024

Alameda Alliance for Health Pagkabagabag sa Mga Teenager



Isang gabay para matulungan ang mga teenager, magulang, at tagapag-alaga.



Sa Alameda Alliance for Health (Alliance), narito kami para sa iyo at para suportahan ang kalusugan ng iyong anak. Puwedeng gamitin ng mga magulang at tagapag-alaga ang gabay na ito para matuto sa kung paano matutukoy ang mga senyales ng pagkabagabag sa kanilang mga teenager na anak, at kung paano humingi ng tulong.

Ang pagkabagabag ay ang pagkaramdam ng takot, pangamba, at hindi pagkapalagay na puwedeng hindi malala hanggang sa malala. Puwede itong maging dahilan para ikaw ay pagpawisan, hindi mapakali at makaramdam ng tensyon, at makaranas ng mabilis na pagtibok ng puso. Normal lang na tugon sa stress ang mabagabag o mabahala paminsan-minsan.

Sa mga taong may anxiety disorder, hindi nawawala at puwedeng lumala ang pagkabagabag sa paglipas ng panahon. Puwede itong makaapekto sa pang-araw-araw na buhay sa paaralan, trabaho, bahay, o sa mga kapamilya at kaibigan. May iba't ibang uri ang anxiety disorder, gaya ng general anxiety, social anxiety, panic attack, at mga phobia (labis na takot sa isang bagay o sitwasyon).

Halos isa (1) sa bawat tatlong (3) Amerikano ang may anxiety disorder. Karaniwan lang para sa isang teenager na nakakaranas ng pagkabagabag na magkaroon din ng depresyon.

ANG MGA SENYALES NG PAGKABAGABAG

Kasama sa mga sintomas ng pagkabagabag ang:

- Pagbaba ng mga grado
- Pagiging conscious sa sarili o hindi pagkapalagay
- Pagiging irritable (mabilis mainis)
- Mabilis na pagkapagod
- Pagkakaroon ng tensyon o stress sa iyong mga kalamnan
- Pangmatagalang takot at pangamba sa pang-araw-araw na buhay
- Problema sa pagtutuon ng atensyon
- Problema sa pagtulog

KUNG ISA KANG TEENAGER at may mga mapapansin kang sintomas ng pagkabagabag:

- **Magtanong sa iyong doktor** tungkol sa mga opsyon para sa propesyonal na tulong. Nagagamot ang pagkabagabag sa pamamagitan ng psychotherapy (na tinatawag ding “talk therapy”), gamot, o pareho.
- **Alamin ang mga nagsasanhi o nagti-trigger sa iyong stress** at ang mga diskarte sa pangangasiwa na makakabuti sa iyo. Halimbawa, puwede kang gumawa ng journal, mag-ehersisyo, at makipag-ugnayan sa mga kaibigan at kapamilyang makakasuporta sa iyo.
- **Makipag-usap sa isang therapist** na makakatulong sa iyo na maunawaan ang pagkabagabag mo. Para sa libreng referral sa isang therapist, tumawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance.
- **Makipag-usap sa isang pinagkakatiwalaang nasa hustong gulang** gaya ng iyong magulang o tagapangalaga, guro, o counselor sa paaralan tungkol sa nararamdaman mo.

KUNG MAGULANG KA NG ISANG TEENAGER at mapapansin mong may mga sintomas ng pagkabagabag ang iyong anak:

- **Makipag-ugnayan sa doktor ng iyong anak** at magtanong tungkol sa mga opsyon para sa propesyonal na tulong.
- **Tulungan ang iyong anak na pangasiwaan ang kanyang stress.** Suportahan ang iyong anak sa pamamagitan ng regular na masusustansyang pagkain, pag-eehersisyo, at pagtulog. Gumawa ng mga aktibidad kasama ang iyong anak, kung saan mag-e-enjoy siya.
- **Kumuha ng referral sa isang therapist** para sa iyong anak sa pamamagitan ng pagtawag sa Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance.
- **Alagaan ang iyong sarili** Matutunan ang mga paraan kung mapapamahalaan ang iyong stress kapag naharap sa mga hamon ng pagiging magulang. Magpahinga at magbahagi ng iyong mga nadarama sa iyong katuwang o mga kaibigan. Humingi ng payo sa isang propesyonal kung sa palagay mo ay nawalan ka ng kontrol.
- **Kausapin ang iyong anak** tungkol sa kanyang mga nararamdaman. Makinig nang mabuti at suportahan siya nang hindi siya hinuhusgahan o pinupuna. Ipaalala sa iyong anak ang kanyang mga kalakasan.



PAGGAMOT PARA SA PAGKABAGABAG

Ang mainam na paraan ng pamumuhay ay napatunayan nang nakakatulong sa mga taong may pagkabagabag o mga sintomas ng hindi pagkapalagay.

Kasama sa mga kasanayan sa mainam na paraan ng pamumuhay ang pagkain ng balanseng diyeta at pagiging aktibo nang kahit isang (1) oras lang sa bawat araw. Kasama rin ang 8 hanggang 10 oras na pagtulog. Posibleng makabawas sa mga sintomas ng pagkabagabag ang mainam na kasanayang ito, nang may tulong mula sa mga nakapaligid sa iyo at kasabay ng paghahanap ng mga paraan para makontrol ang iyong stress.

Puwedeng maging mabisa ang mga paggamot gaya ng talk therapy (psychotherapy), gamot, o pareho para sa karamihan ng mga teenager na may pagkabagabag.

- Makakatulong ang **Talk Therapy (psychotherapy)** sa mga taong may anxiety disorder. Iba-ibang therapy ang umepekto sa iba't ibang tao. Mainam magsimula sa pakikipag-usap sa isang lisensyadong provider ng pangangalagang pangkalusugan. Gagabayan ka ng iyong therapist sa uri ng talk therapy na pinakamakakatulong sa iyo at susuportahan ka niya sa paggawa ng mainam na pagbabago sa paraan ng pamumuhay.
- Makakatulong ang **mga gamot** na maibsan ang mga sintomas. Puwede kang makipagtulungan sa iyong doktor para malaman kung alin ang puwedeng makatulong sa iyo. Posibleng kailanganin mong sumubok ng iba't ibang gamot para mahanap ang naaangkop sa iyo.

Halimbawa:

- Posible ring makatulong ang **mga antidepressant** sa paggamot sa mga sintomas ng pagkabagabag. Posibleng abutin nang ilang linggo bago umepekto ang mga ito. Puwede ring magdulot ang mga gamot na ito ng mga side effect, gaya ng pananakit ng ulo, pagduruwal, o problema sa pagtulog. Kadalasan ay hindi malala ang mga side effect na ito para sa mga tao, lalo na kung mababa pa ang dosis at unti-unti itong tataasan sa katagalan. Kausapin ang iyong doktor tungkol sa anumang side effect na posibleng nararanasan mo.

KARAGDAGANG SUPORTA

Family Paths Parenting Stress Helpline

Walang Bayad: **1.800.829.3777** (nag-aalok ng tagapagsalin)

familypaths.org (English, Spanish)

Kung kailangan mo ng tulong ngayon, tumawag sa **9-8-8** o **bisitahin ang 988lifeline.org**.

Para sa tulong sa paghahanap ng mga serbisyo sa kalusugan ng pag-iisip, tumawag sa:

Departamento ng Mga Serbisyo sa Miyembro ng Alliance

Numero ng Telepono: **1.510.747.4567**

Walang Bayad: **1.877.932.2738**

Mga taong may problema sa pandinig at pagsasalita (CRS/TTY): **711/1.800.735.2929**

www.alamedaalliance.org

ALAMEDA
Alliance
FOR HEALTH

HE_ANXIETY TEENS 04/2024
HED M-7 04/2024