

Coping with a disaster: Information for times of stress (Tagalog)

Pagkaya sa isang kapinsalaan. Impormasyon para sa mga panahon ng pagkabalisa

Ang kapinsalaan ay maka-aapekto sa iba't ibang tao sa iba't ibang mga paraan. Ang impormasyong ito ay patnubay lamang sa ilang mga epekto ng kapinsalaan na nasa iyong mga pag-iisip, mga damdamin at mga kilos. Kabilang rin ang ilang mga kapaki-pakinabang na mga mungkahi upang makatulong sa iyo na makayanan ang kapinsalaan.

Pagkaya sa mga kapinsalaan

Ang mga tao ay kalimitang nagugulat sa kung gaano naka-aapekto sa kanila ang kapinsalaan o krises. Kadalasan, binabago nito ang paraan ng kanilang pag-iisip, kanilang mga pagpapahalaga, mga kaugalian, mga damdamin at pagkilos. Sa katotohanan, ito ay may impluwensiya sa maraming bahagi ng kanilang buhay.

Kahit na ang pangyayari ay natapos na, ikaw ngayon ay maaaring nakararanas o maaaring makararanas sa bandang huli ng ilang matinding mga reaksiyong emosyonal o pisikal. Ito ay lubhang pangkaraniwan, sa katotohanan, lubos na normal para sa mga tao, na makararanas ng kasunod na damdaming pagkabigla o pagkasindak kapag sila ay nagdaan sa nakapangingilabot na pangyayari.

Kung minsan ang kasunod na damdaming pagkabigla (o pagkabalising mga reaksiyon) ay lumilitaw kaagad pagkatapos ng nakasisindak na pangyayari. Kung minsan ang mga ito ay maaaring lumitaw sa loob ng ilang oras o sa ilang araw sa bandang huli. At sa ilang mga kalagayan, maaaring makalipas ang mga linggo at mga buwan bago lumabas ang pagkabalising mga reaksiyon.

Ang mga tanda at sintomas ng pagkabalising reaksiyon ay maaaring tumagal nang ilang araw, ilang linggo o ilang buwan at paminsan-minsan mas mahaba batay sa kalubhaan ng nakasisindak na pangyayari. Kasama ang pag-unawa at suporta ng mga minamahal, ang pagkabalising mga reaksiyon ay kalimitang lumalampas nang mas madali. Paminsan-minsan ang nakasisindak na pangyayari ay lubhang masakit na maaaring mangailangan ng propesyonal na tulong buhat sa isang tagapayo. Ito ay hindi nangangahulugang pagkasira ng isip o kahinaan. Ito ay nagpapahiwatig na ang pagkasindak ay masyadong matindi upang makayanan nang walang tulong.

Makatutulong na mga bagay na dapat gawin

Ang ilang madaling mga bagay ay makatutulong sa mga pamilya na gumaling o bumawi buhat sa kapinsalaan.

Magpatuloy sa pagkikipag-usap. Pag-usapan kung ano ang nangyayari, paano nagdaramdam o nagdaranas ang mga miyembro, ano ang kailangan nila buhat sa isa't isa. Maiiwasan nito ang damdaming nag-iisa, nakahiwalay at hindi nauunawaan. Makipag-usap sa mga kabataan, sa mga bata at mga batang nagsisimula pa lamang na humakbang. Alam nila na mayroong nangyayari at ang katotohanan ay laging mas madaling pag-usapan kaysa sa hindi alam.

Magkasamang gawin ang mga bagay. Tiyakin na ang oras ay nakalaan para sa libangan, kasiyahan at kalugud-lugod na mga karanasan. Ang magkasamang kasiyahan ay nagdadala sa pamilya na lampasan ang mga paghihirap. Panatiliing maliwanag ang tungkulin ng pamilya. Huwag payagan ang mga batang kumuha ng malaking pananagutan nang matagal kahit na gusto nilang mag-alaga sa nababalisang mga magulang. Tulungan ang mga miyembro na manatili sa kanilang katayuan at suportahan sila. Huwag masyadong protektahan ang mga bata o ang may-sapat na gulang. Unawain kung ang isang miyembro ng pamilya ay hindi makagawa ng kanilang tungkulin sa isang panahon, at pag-usapan kung paano maipagpapatuloy nila ang tungkulin kapag sila ay handa at kaya na.

Maging masigla. Harapin ang mga problema, humanap ng tulong, humanap ng impormasyon, huwag bayaang dumami ang maliliit na problema.

Payagang magpakita ng mga emosyon o damdamin ang mga bata at mga taong may-sapat na gulang.

Suportahan ang nababalisang miyembro at bigyan sila ng panahon na bumuti at malampasan ito.

Gamitin ang ibang tao. Ipagpatuloy ang kontak sa suportang mga grupo, iba pang pamilya, mga kaibigan, mga kapitbahay, mga kasamahan sa trabaho. Tiyakin na ang pamilya ay hindi napapahiwalay at masyadong napapaloob sa kanilang sarili. Ibahagi ang karanasan sa mga taong iyong pinagkakatiwalaan.

Ang karagdagang impormasyon tungkol sa mga kapinsalaan at kanilang mga epekto sa mga bata at mga kabataan, ay makikita sa polyetong ang pamagat ay *"Pagtulong sa mga bata at mga kabataan na makayanan ang mga kapinsalaan"*.

Ang kapinsalaan at ang iyong pamilya

Ang mga tao ay mayroong iba't ibang mga paraan ng paglalarawan sa kanilang pamilya. Kalimitan, ang mga tao ay hindi uma-asang ang kanilang mga pamilya ay ma-apektuhan. Ngunit ang kapinsalaan o krises sa buhay ng isang tao ay laging naka-iimpluwensiya sa kanilang pamilya. Kahit na ito ay binubuo ng bawat isang tao, ang pamilya ay isang magkaka-ugnay na grupo. Kung ano ang makapagbabago sa isang miyembro ay makapagbabago sa iba.

Ang krises o kapinsalaan ay makapagbibigay ng pakinabang sa isang pamilya sa anyo ng mas matinding pagkakaunawaan, pagkakalapit, o bagong pagpapahalaga sa isa't isa.

Kung minsan ito ay makapagdadala ng mga suliranin at maling pagkakaintindi, lalo na kung ang mga miyembro ng pamilya ay hindi nakaka-unawa kung bakit kailangan nilang pakitunguhan ang bawat isa sa bagong mga paraan.

Ang karamihan sa mga pamilya ay may kakayahang umunlad at lampasan ang krises. Ngunit ang pag-unawa sa mga epekto nito ay kailangan. Kung ikaw ay nababahala tungkol sa iyong sarili, sa iyong asawa, mga anak o mga magulang, huwag mag-atubiling tumawag sa isang taong nagsanay upang tumulong na suriin ang kalagayan mo at payuhan ka. Ang kaunting tulong na maaga buhat sa isang nagsanay na tao ay makatutulong na maka-iwas sa pangmahabang panahon na problema at ma-ibabalik sa mga miyembro ng pamilya ang kumpidensiya sa kanilang mga sarili at sa isa't isa.

Tingnan ang likod ng buklet na ito para sa impormasyon tungkol sa kung saan makakukuha ng payo at tulong.

Mga damdaming pangkaraniwan o normal at naranasang mga emosyon o damdamin.

Maaaring maranasan mo ang mga sumusunod:

Pagkabigla at Hindi Paniniwala. Ang pangyayari ay parang hindi totoo, katulad ng isang sine o isang pangarap.

- **Pamamanhid.** Ang iyong damdamin ay naputol o nawala.
- **Pagkatakot**
Sa kamatayan, sa pinsala sa iyong sarili o sa mga taong iyong minamahal
Na maiwang nag-iisa, o kailangang iwanan ang mga minamahal
Na "magkasakit" o "mawalan ng pagpipigil o kontrol"
Na isang parehong pangyayari ay mangyari ulit
- **Kawalan ng kaya.** Ikaw ay mapuspos ng hapis.
Pananabik sa lahat ng mga nawala at hindi na maaari.

Pagkakasala:

Sa hindi pagtulong o pagliligtas sa iba
Sa pagiging buhay at hindi nasugatan
Sa pagiging mas mabuti kaysa sa iba, pagkakaroon ng mga bagay
Pagsisisi para sa mga bagay na hindi ginawa

Pagkahiya:

Sa hindi pagkakaramdam at pagkilos na iyong hinahangad
Sa pagiging walang-kaya, "emosyonal" at pangangailangan sa ibang tao
Sa kalungkutan sa mga kamatayan, mga pinsala at mga pagkawala ng bawat bagay

Kaligayahan. Kagalakan sa pagkaligtas, damdaming masaya, tuwang-tuwa at malapit sa bawat isa.

Pagkagalit at Kabiguan:

Sa nangyari, sinuman ang gumawa nito o pinayagan itong mangyari
Sa kawalan ng katarungan at walang kabuluhan ng lahat ng ito
Sa pagkahiya at mga kawalang-dangal
"Bakit ako"

Binigo o Hiniya. Ang mga kabiguan na kapalit ng pag-asa para sa kinabukasan, para sa mas mabuting mga panahon

Ang mga damdaming ito ay pangkaraniwan at normal, at ang kalikasan ay gumagaling sa pamamagitan ng pagpapahayag ng mga ito. Ang pagpapahayag ng iyong mga emosyon at mga damdamin ay hindi nangangahulugang ikaw ay walang kontrol o may pagkanerbiyoso o pagkamatakutin. Kahit ang matinding mga damdamin ay lilitaw lamang sa may-takdang mga panahon. Ang mga ito ay maaaring makayanan at maaari mong mailagay sa isang tabi o mapigil kung kailangan.

Ikaw at ang iba, ay maaaring humadlang sa mga damdamin dahil sa takot na ang mga ito ay masyadong masakit. Ang pinaka-pangkaraniwang mga paraan ng paghadlang ay ang pagpipigil sa mga damdamin at pagiging abala.

Kung minsan, hindi mo kayang maipahayag o mapigil ang iyong mga damdamin kaagad-agad.

Sa gayon, ang iyong reaksiyon ay maaaring tumagal nang mga buwan o kahit mga taon upang maranasan. Kapag maaga mong ipinakita at dinanas ang mga damdaming ito, ang paggaling o paghilom ay madaling magsisimula. Ang pinahabang paghadlang sa mga damdamin ay maaaring maging daan sa mga paghihirap.

Pangkatawang mga reaksiyon

Ang iyong katawan at ang iyong isip ay maaaring ma-apektuhan kaagad-agad o maaaring pagkatapos ng maraming mga buwan

Kabilang sa karaniwang mga reaksiyon ang:

- Pagkapagod, pangangatal, pagkaliyo, mabilis na pagtibok ng puso
- Paghihirap sa paghinga, nagbabara ang lalamunan at mga sakit sa dibdib
- Alibadbad o pagduwal, pagtatae, pagsusuka
- Pagkabanat o pananakit ng laman, sakit ng ulo, leeg o pananakit ng likod
- Reglang hindi regular
- Mga pagbabago sa sekswal na pagnanais o gawain

Ang mga impeksiyon ay kalimitang lumilitaw kapag ikaw ay mahina o maysakit. Ang pag-inom ng alkohol, kape at droga ay maaaring maragdagan dahil sa dagdag na pagkabahala. Ang mga aksidente ay mas malimit pagkatapos ng malubhang pagkabalisa.

Ano ang magagawa mo para sa iyong sarili

- Bigyan ang iyong sarili ng pahintulot at panahon na magdalamhati.
- Huwag pigilan ang mga damdamin.
- Ipako ang pag-iisip sa iyong mga lakas at mga kahusayan sa pagkaya.
- Humingi ng suporta at tulong buhat sa iyong pamilya, mga kaibigan, mga grupong sosyal at komunidad. Sumali o magtatag ng mga grupong pangsuporta.
- Itakdang muli ang iyong mga priyoridad at ipako ang iyong sigla at mga kagamitan sa mga priyoridad na ito.
- Magtakda ng maliliit at tunay na mga layunin upang matulungang harapin ang mga balakid. Halimbawa, gumawa muli ng mga pang-araw-araw na karaniwang gawain para sa iyong sarili at iyong pamilya.
- Ipaliwanag ang mga damdamin at mga pala-palagay ukol sa iyong asawa o kinakasama. Tandaan na ang tao ay maaaring tumugon nang makaka-iba. Ang ilan ay mamamahala at uunahin muna ang ibang tao. Ang iba naman ay mayroong problema sa pagtanggap at pagpapahayag ng mga damdamin ng kawalang-kaya at kalungkutan at naniniwala sa "pagkayang makatiis o makapag-agwanta".
- Kumain ng malusog na mga pagkain at mag-ehersisyo.
- Magpahinga nang sapat upang maragdagan ang iyong reserbang lakas.
- Kilalanin ang mga hindi pa nalulutas na mga suliranin at gamitin ang sugat at sakit o kirot bilang pagganyak upang gumawa ng mga kailangang pagbabago upang gumaling.
- Magpatuloy na turuan ang iyong sarili at pamilya tungkol sa normal na mga reaksiyon sa isang kapinsalaan.
- Kausapin ang iyong mga anak. Maging matulungin o mapagtaguyod. Huwag matakot na ipahayag ang iyong mga damdamin.
- Tandaan na ikaw ay hindi nag-iisa.

Tandaan na ang maraming mga tugon ay NORMAL sa harap ng HINDI NORMAL na kalagayan.

Humanap ng tulong kung:

- Nagkakaroon ng paulit-ulit na mga pag-iisip at mga bangungot tungkol sa pangyayari.
- Nagkakaroon ng problema sa pagtulog o mga pagbabago sa gana sa pagkain.
- Nakararanas ng pagkabahala at pagkatakot, lalo na kapag napaharap sa mga pangyayari o mga kalagayang nakapagpapagunita ng pagkasindak.
- Hindi mapalagay, madaling magulat, o nagiging sobrang alisto
- Nakakaramdam ng kapighatian, nalulungkot at nanghihina
- Nakararanas ng problema sa memorya kasama ang hirap sa pagtanda ng mga bahagi ng pagkasindak.
- Nakakaramdam ng "pagkasabug-sabog" at hindi maipako ang isip sa trabaho o pang-araw-araw ng mga gawain. Nahihirapang gumawa ng mga desisyon.
- Nagiging magagalitin, madaling mabagabag, o nagagalit at mapaghinanakit.
- Nakakaramdam ng pamamanhid ng damdamin, paglayo, nakahiwalay o kaiba sa ibang tao.
- Kusang pag-iyak at nakadarama ng kawalang pag-asa.
- Nakakaramdam ng lubhang pagsanggalang sa o natatakot para sa kaligtasan ng mga minamahal.
- Hindi nakakayang harapin ang mga bahagi ng pagkasindak at ini-iwasan ang mga gawain, mga lugar o mga taong nagpapagunita ng pangyayari.

For more information

For more information, please contact the Queensland Transcultural Mental Health Centre.

Telephone: (07) 3317 1234

Email: QTMHC@health.qld.gov.au

Website: www.health.qld.gov.au/metrosouthmentalhealth/qtmhc/default.asp

This fact sheet is available in Croatian, English, Greek, Hmong, Italian, Maltese, Punjabi & Tagalog

Adapted from a publication compiled by E. Berah, J. Hill, J. Jones, P. Valent and R. Wraith for the Australian Red Cross.