

Ang mga sakuna ay hindi maitatakda kung kailan magaganap at maaring maghatid ng malubhang pinsala at matinding epekto sa ating buhay. Maari tayong makaranas ng matinding pagkabigla, matinding kalungkutan, desperasyon, kawalang-pagasa, o galit. Maari din tayong makaramdam ng matinding pagod at kahirapang makatulog. Ang iba ay maaaring magkaroon ng kalituhan at mawalan ng konsentrasyon, magka-disoryentasyon, at maging madaling mainis. Ang mga ito ay karaniwang reaksiyon bunga ng matinding troma.

Ano ang matinding troma (Traumatic Stress)?

Ang matinding troma ay isang normal na reaksiyon sa mga hindi normal na mga kaganapan (hal. sakuna o terorismo) at maaring magkaroon ng iba't-ibang manipestasyon. Sa marami, ang natural na pag-angkop ay nagbubunga ng unti-unting pagkawala ng mga reaksiyon ng troma.

Gayun pa man, may ilan na maaring magkaroon ng "Posttraumatic stress disorder (PTSD), isang sikolohikal na karamdaman ng isang taong nakakasaksi ng isa o maraming mga kaganapang nakaka-troma.

Mga sintomas ng PTSD:

- Maraming bagay na nag-gugumiit sa isipan,

mga alaala, mga masasamang panaginip at panunumbalik ng mga masasamang alaala.

- Pag-iwas sa mga maaring magpaalaala ng mga masasamang karanasan o pangyayari.
- Mga matitinding pisikal na reaksiyon at pagiging emosyonal at maramdamin.

Kung ang ganitong mga kondisyon ay nananatili makalipas ang ilang linggo at maari nang makaapekto sa iyong pang-araw-araw na pamumuhay at trabaho, mahalagang komunsulta na sa mga dalubhasa sa sakit sa pag-iisip kagaya ng clinical psychologist o komunsulta sa doktor ng inyong pamilya.

Paano nyo mapapangalagaan ang inyong sarili?

✓ Dapat gawin...

- Pagkausap sa mga kaibigan para sa suporta at maglaan ng panahon na kasama ng iba pang kakilala.
- Pagbabahagi ng inyong mga saloobin kung ikaw ay handa na.
- Pagpili sa tamang tao (hal. asawa, mapapagkatiwalaang miyembro ng pamilya, malapit na kaibigan, o taong Simbahan), panahon at lugar kalian mo nais na ibahagi ang iyong saloobin.
- Pagsikapan na panatilihin ang regular na mga ginagawa.
- Kumuha ng sapat na pahinga at kumain ng



masusustansyang pagkain.

- Gumawa ng mga positibong mga aktibidad na maaaring maglayo sa mga gumugulo sa isipan (sports, mga kinahihiligan, pagbabasa).
- Ituon ang isipan sa praktikal na maaring gawin sa kasalukuyan upang mapanghawakan ng mas maayos ang kalagayan.
- Gumawa ng talaan ng mga kaganapan.
- Lumahok sa mga grupo na nagtutulungan sa isa't-isa.
- Humingi ng payo.

✗ Di' dapat gawin...

- Manahimik dahil ayaw mong makagulo sa iba.
- Manahimik dahil nag-aalala kang maging pabigat.
- Gumamit ng alkohol o bawal na droga para maka-angkop.
- Sobrang pagtatrabaho upang ilihis ang isipan sa mga suliranin at mga dinaramdam.
- Paghihiwalay ng sarili sa pamilya at mga kaibigan.
- Hintaying ikaw ay pagod na pagod na hanggang sa puntong hindi mo na kakayaning makinabang sa ano mang tulong.
- Magtrabaho ng sobra-sobra upang mawaglit sa isipan ang mga alalahanin o mga dinaramdam.



Paano ako makakatulong sa iba?

✓ Dapat gawin...

- Humanap ng oras at lugar na walang sagabal upang maayos na makapag-usap.

- Magpakita ng interes, atensyon at malasakit.
- Magpakita ng respeto sa kanilang mga reaksyon at mga pamamaraan ng pag-angkop.
- Kilalanin ang kanilang kalakasan sa proseso ng kanilang muling pagbangon.
- Kilalanin na ang ganitong klase ng troma ay nangangailangan ng relatibong mahabang panahon para maresolba.

✘ Di' dapat gawin...

- Padalos-dalos na sabihi sa kanila na “magiging maayos din ang lahat” o kaya nama’y “tigilan mo na yan”.
- Tratuhi sila’y mahina o kaya’y “sumosobra naman” dahil sa hindi sila maka-angkop nang kagaya mo.
- Talakayin ang iyong personal na karanasan nang hindi pinapakinggan ang karanasan nila.
- Magbigay ng payo nang hindi pinakinggan muna ang kanilang mga suliranin o kaya’y magtanong upang malaman ano ang aangkop na payo sa kanila.
- Patigilin sila sa pagsasalita tungkol sa mga bumabagabag sa kanila.
- Sabihin sa kanilang “maswerte” sila dahil may ibang mas malala/mabigat pa ang pasanin.

Inihanda ng Psychological Support Service, Community Care Service Department HONG KONG RED CROSS

References:

International Federation of Red Cross and Red Crescent Societies

Reference Centre for Psychosocial Support. (2009). *Community-based psychosocial support – A training kit*. Copenhagen: IFRC.

National Child Traumatic Stress Network and National Center for PTSD.

(2006). *Psychological First Aid: Field Operations Guide, 2nd Edition*.

World Health Organization, War Trauma Foundation and World Vision

International (2011). *Psychological first aid: Guide for field workers*. Geneva: WHO.

Address: Hong Kong Red Cross Headquarters
33 Harcourt Road, Hong Kong

Tel: (852) 2802 0021

Fax: (852) 2715 0009

Website: <http://www.redcross.org.hk>

Email: psp@redcross.org.hk



香港紅十字會
HONG KONG RED CROSS

Pangangalagang Sikolohikal Matapos ang mga Sakuna



Published in November 2013