

PAGSUPORTA SA SARILI AT SA IBA PAGKATAPOS NG SUNOG SA TAI PO

Pagsuporta Sa Sarili

Ano ang normal na tugon sa trauma?

Normal na magulumihanan pagkatapos ng isang masidhing insidente. Ang pagkabalisa ay maaaring magpamalas sa ganitong mga paraan:



Paulit ulit mong iniisip ang mga masasamang pangyayari



Pag alala mo sa mga nakita, naamoy, narinig o naramdaman sa katawan ukol sa masamang pangyayari



Maaaring magkaroon ka ng ‘flashback’ o parang umuulit na naman ang nangyari



Nahihirapan kang makatulog or di kaya napapanaginipan ito parang bangungut

Ang mararamdaman mo ay hindi kanais nais ngunit hindi ito nangangahulugang meron kang “post traumatic stress disorder”. Sa katwiran, ito ay normal na emosyon o damdamin pagkatapos ng isang masamang pangyayari. Itong mga damdamin ay mababawasan paglipas ng panahon na walang kailangang tulong na mental mula sa isang doktor.

Ano ang maaari mong gawin sa ngayon?

Humanap ng mga kaibigan o pamilya na susuporta at aalalay sa iyo

Kung minsan, tayo ay nagaatubiling lumapit sa iba dahil nahiiya tayong humingi ng tulong dahil ayaw natin pag usapan ang ating mga problema o ayaw natin magambala ang iba. Tanungin mo ang iyong sarili- kung my kilala kang may problema, gusto mo bang ibahagi niya ang problema niya sa iyo? Sa nakararaming tao, ang sagot ay Oo. Mahirap gawin ito sa simula nguni’t pag nagsabi tayo sa ibang tao, malaking tulong ito sa atin.

Iwasang ma- distract:

Iwasan na wag ma-distract ang sarili sa pag iisip. Kung minsan tayo ay nalulula sa ating nararamdaman. Nguni’t makakaktulong na ma -process sa ating pagiisip ang nangyari dahil makabubuti ito para sa iyo.

Bumalik sa regular na routine schedule sa lalong madaling panahon:

Magkaroon ng sapat na tulog at uminom ng sapat na tubig para sa iyong kalusugan. Kapag tayo ay na-shock, nakakalimot tayo sa mga basic na bagay. Huwag mong punuin ang iyong schedule o magtrabaho ng sobra sobra. Dahan dahan lang sa pagtrabaho.

Bawasan ang Social Media:

Kapag palagi mong pinapanood o binabasa tungkol sa sunog, lalo kang mababalisa. Huwag kang gaano mag-expose sa mga balita na nakaka stress at kailangan mong magpahinga sa social media.

Sumama sa Komunidad

Bigyang oras and pamamasyal sa park, community center, o simbahan. Di mo kailangan magsalita. Basta nandoon ka na may mga kasama, ito ay malaking tulong na.

Paano Maka Cope Kahit Di Ka Nasunugan

Kahit di tayo nandoon sa sunog, ang mga masidhing insidente ay nakakaapekto sa atin. Ang iyong nararamdaman ay totoo. Ito ay ilang mga bagay na pwede mong gawin:

- **Tanggapin ang iyong mga emosyon:** Normal na malungkot, mabalisa, magalit, kahit wala ka doon. Ikaw ay nagre-react sa isang trahedya sa iyong komunidad.
- **Bawasan manood sa balita:** Hanggang 10 minutes lang, dalawang beses sa isang araw manood ng balita. Iwasan ang walang patid na pagpapanood ng mga video o images sa social media.
- **Magsalita ka:** Ibahagi mo ang iyong feelings sa isang kaibigan o kapamilya, kahit na sabihin mo lang -"Sobra akong naapektuhan ng news na ito", ito ay makabubuti para sa iyo.
- **Mag focus sa mga bagay na kaya mong i-control:** Dahil may mga bagay na di tiyak, mag focus ka sa mga aksyon na simple at kaya mong gawin. Gumawa nang mabuti sa iba. Maaaring mag donate sa relief fund, mag text o sumulat sa mga naapektuhan o tulungan ang mga nakapaligid sa iyo
- **Balikan ang nakagawiang schedule:** Gawin ang mga dati mong ginagawa. Kumain, matulog at mag exercise upang di mabalisa. Ang pang araw araw na schedule o routine ay tutulong sa pagbawas ng stress dahil may istruktura ito
- **Maghanap ng Tulong na Propesyonal kung Kailangan:** kung patuloy pa ang iyong pagkabalisa at stress at naapektuhan ang iyong pang araw araw na pamumuhay, maghanap ng propesyonal na tulong.

Paano Kung Hindi Bumuti Ang Kalagayan Ko?

Para sa ilang tao, ang mga karanasang ito ay tumatagal, at kailangan nila ng suporta. Kung pagkatapos ng 4 na linggo di pa nag-improve ang kalagayan mo, ikaw ay nagugulumihanan o gumagamit ka na droga o umiinom ng alak upang mag-cope, kailangan mo na ang tulong.

Mga psychological therapist ay maaaring magbigay sa iyo ng tulong tulad ng trauma focussed CBT at EMDR. Makakatulong sa mga tao para malampasan ang mga simtomang ito.

Marami sa atin ang may alam tungkol sa "post traumatic stress disorder", meron ding tinatawag na "post- traumatic growth". Ito ay ukol sa mga positibong pagbabago na magbubunga pagkatapos ng isang masidhing crisis o pangyayari. Ito ay nagdudulot ng maayos na pag unawa sa sarili, sa iba at sa mundo. Ang positibong pagbabagong ito ay mag reresulta sa mas magandang pag appreciate sa buhay, mas matinding koneksyon sa ibang tao, bagong posibilidad at pagbabagong espiritwal.

Pag Suporta Sa Ibang Tao

Baka may mga kaibigan, ka pamilya o mga kapitbahay na kilala mong naapektuhan sa mga sunog at iniisip mong bigyan sila ng suporta.

Ito ay ilan sa mga maggagawa mo:

- Anyayahan silang makipag usap sa iyo sa isang tahimik na lugar na walang gambala. Maaaring hindi sila komportable sa pagkwento sa ngayon nguni't sabihin mo na pwede silang magkwento sa iyo kapag nagpalit sila ng isip ukol dito.
- Makinig nang maigi at wag silang husgahan
- Magtanong at hayaan silang magkwento
- Pagkatapos, magbigay ng praktikal na suporta at itanong anong mga paraan na makakatulong ka
- Mag ukol ng panahon para sa kanya sa kaya mo, sa mga oras na siya ay dumaraan ng stress
- Tulungan mag konekta sa ibang network para sa suporta tulad ng kaibigan, pamilya, simbahan o serbisyong pampubliko para sa mental na kalusugan
- Kapag may mga panic attack o flashbacks, tulungan siya magkaroon na exercises sa paghinga. Kung madalas mangyari ang stress, ituro mo sa tamang propesyonal na tulong.

Mga dapat iwasan:

- Huwag magtanong ng sobrang detalyado at baka maulit sa isip ang masamang insidente
- Huwag maliitin ang mga emosyon ng kaibigan mo. Iba iba ang reaksiyon ng mga tao sa ibat ibang insidente
- Huwag magbigay agad ng kalutasan sa problema. Kadalasan ay naghahanap lang sila ng may makikinig sa kanila

Paano Sumporta Sa Mga Bata

Pagkatapos ng isang matinding insidente, normal sa mga bata na magkaroon ng mga paghihirap. Maaring direkto o di direkto ang impact sa kanila sa nakikita nilang mga balita. Bawat bata ay may sariling reaksiyon. Ito ay ilan sa mga mapapansin mo sa iyong anak:



Mga imahen sa pagiisip na bigla nalang lalabas



Hindi maka focus



Matinding pagkapit sa magulang, lolo/lola o katulong



Ayaw pagusapan o isipin ang mga insidente



Pagkagalit o madaling pagkainis



Mga nightmare o masamang panaginip



Mga problema tulad ng sakit sa ulo, tiyan



Ayaw pumunta sa mga lugar na baka magpaalala sa insidente



Problema sa pagtulog

Paano suportahan ang iyong anak?

- Hayaang magkwento and iyong anak ukol sa matinding insidente at mga masidhing pag iisip. Makabubuti ito para sa kanya na huwag niyang dibdibin ng sarili at makita niya na dapat i-share ang kanyang mga reaksiyon
- Pag nagsalita ang bata, ito ay makakatulong sa kanyang mental na kalusugan
- Iwasang manood ng mga balita na lalong makaka stress sa bata

Iba pang paraan:

- Bumalik sa routine o schedule ng mga actibidades tulad ng - pag aalaga sa sarili, pagpasok sa school, tamang oras ng pagkain, upang magkaroon ng mapayapa at maayos na araw. Maglaro ng sports, magbasa ng mga kwento bago matulog
- Mahalaga magkaroon ng hustong pag tulog. Magkaroon ng regular na oras sa pagtulog at patayin ang screens/social media isang oras bago matulog
- Mag exercise at maglaro ng sports para gumanda ang pakiramdam at bumuti ang kaisipan
- Subukan ang mga exercise sa tamang paghinga kung siya ay nagugulumihanan o may stress

Mga Serbisyo At Mapagkukunan

Serbisying Klinikal

May grupo ng mga counselor at child psychologists na nagbibigay ng libreng therapy para sa mga naapektuhan ng sunog. Itong suporta sy inaalok sa Ingles, Cantonese at Mandarin, upang mabigyang tulong ang iba't ibang taong nangailangan.

Mga Hotline sa Crisis at Emotional Care

Samaritans: 24-Hour Emotional Support Hotline & Suicide Prevention 2389 2222

English Emotional Support Hotline 2389 2223

ChatPoint (Online Chat)

- **Here to Hear (Peer Hotline) 2389 2227 or WhatsApp 5779 7356**
- **Shall We Talk Hotline:** 51645040,
- Shall We Talk "Mood Call" Mental Health Support Hotline: 18111
- **Open Up (WhatsApp / SMS):** 9101 2012.
- **Social Welfare Department Hotline:** 2343225
- **Caritas Family Crisis Support Hotline:** 18288
- **Hospital Authority Mental Health Hotline:** 2466 7350

LIBRENG SERBISYO PARA SA MGA KATULONG

HELP for Domestic Workers:

Tel: +852 2523 4020

WhatsApp: +852 5936 3780

Email: info@helpfordomesticworkers.org