



GABAY SA PAGKALINGA NG MGA BIKTIMA KALAMIDAD O TRAHEDYA

MGA NILALAMAN NG GABAY:

- 1) Pangunahin at Sikolohikal na Pangangailangan
- 2) Mga Karaniwang Reaksyon Pagkatapos ng Kalamidad o Trahedya
- 3) Mga Maaaring Gawin upang Makatulong sa mga Biktima
- 4) Mga Paalala
- 5) Mga Senyales at Sintomas ng Post Traumatic Stress
- 6) Listahan ng mga himpilan o propesyonal na Sikolohista o Psychologist

Ang mga taong nakaranas o nakasaksi ng matinding kalamidad ay nagkakaroon ng “trauma”. Narito ang ilang gabay upang matulungan natin ang sino mang naging biktima ng masidhing kalamidad o trahedya – maging kapamilya, kaibigan, kamag-aral o kasamahan sa trabaho.

Una sa lahat, kailangang siguraduhin ang kanilang kaligtasan at kalusugan. Importanteng mabigyan sila ng **gamot at kaukulang pagkain, masisilungan, damit, pangunahing panlunas.** Matapos tugunan ang kanilang mga pangunahing pangangailangan, higit na makatutulong ang unti-unti nilang pagbalik sa kanilang mga nakagawiang paraan ng pamumuhay. Maari natin silang alalayan upang maibalik nila ang kanilang kumpanya sa sarili na bumangong muli sa kabila ng mga pagsubok at pagbabago na dulot ng



Ang epekto ng ganitong mga pangyayari ay magkakaiba depende sa sidhi ng trahedya at sa kakayanan ng isang indibidwal na harapin ito. Ilan sa mga karaniwang reaksiyon ng mga biktima ay ang mga sumusunod:

- Pagkakaroon ng matinding takot
- Hindi mapakali o mapanatag
- Hindi makapagbigay ng kaagarang desisyon
- Madaling pagkainis, pagka-init ng ulo o pagkagulat maging sa maliliit na bagay
- Pag-ako at pagsisi sa sarili sa trahedyang naranasan
- Pagkaramdam ng pag-iisa dahil tila “walang nakakaintindi” sa kanyang pinagdaanan
- Matinding kagustuhan na palaging may kasama

- Hindi pagtanggap sa naranasang trahedya
- Pag-iwas sa mga lugar, gawain, pananaw o damdamin na nagpapalala sa nangyaring trahedya
- Paglimot sa mga importanteng aspeto ng pangyayari
- Pagkamanhid ng damdamin at kagustuhang lumayo sa mga taong nakapaligid
- Kawalan ng pag-asa sa mga maaaring mangyari sa hinaharap
- Labis na pag-inom ng alak o pag-gar ng droga trahedya.

MAY MAGAGAWA KA SA PAMAMAGITAN NG MGA SUMUSUNOD:

- 1) Gabayan at alalayan ang mga naging biktima ng kalamidad. Siguraduhing kumplet

TANDAAN: Ang mga nabanggit ay NORMAL na reaksiyon sa mga HINDI PANGKARAN pangyayari o sitwasyon. Tanggapin, intindihin at huwag nating husgahan ang mga pag-iisip at damdamin ng mga biktimang nakaranas ng trahedya.

- 2)
 - Ituon ang buong atensyon sa bawat salita at makiramdam sa kaakiba netong emosyon
 - Pagmasdan at obserbahan ang kanilang pagkilos, mga paggalaw ng bahag ng katawan, manerismo, tindig at ekspresyon ng mukha
 - Iparamdam sa kanila ang iyong taos-pusong pakikinig sa pamamagitan ng pagsasalamin ng kanilang saloobin. (Halimbawa: *“Inanod ng baha ang inyong bahay at labis kang nalulungkot dahil dito...”*; *“Nakikituloy ka ngayo sa inyong kapitbahay at hindi ka sanay sa ganitong pamumuhay...”*)
- 3) Ipaliwanag sa kanila na maari silang magkaroon ng mga hindi pangkaraniwan pakiramdam o pananaw sa ganitong uri ng panahon. (Halimbawa: *“Hindi kakaiba ang iyong nararamdaman, huwag kang magalala dahil kahit sinong makaranas n*

ganitong sitwasyon ay ganoon din ang mararamdaman.”; “Huwag kang mag-alala kung makaramdam ka ng pangamba sa tuwing umuulan. Natural lamang ito...”)

- 4) Alamin ang mga naiisip nilang paraan upang makayanan at malagpasan ang mga suliranin na kanilang hinaharap. Huwag din silang pilitin sa mga pagkakataong wala pa silang handang kasagutan sa ating mga katanungan. (Halimbawa: *“Anong ginagawa mo ngayon para matulungan ang iyong sarili?”*)
- 5) Bigyang pansin ang kanilang naipamalas na pagsisikap, lakas ng loob o mga bagay na maari nilang pagkunan ng tulong. (Halimbawa: *“Napansin ko sa kwento mo na marami na pala ang tumutulong sa ‘yo at sa pamilya mo. Nariyan ang iyong mga kamag-anak, kapit-bahay at mga kaibigan.”; “Napaka-tapang ng iyong loob nang abutin mo ang kamay ng iyong kapit-bahay upang iligtas siya sa gitna ng sakuna.”; “Mabuti naman po at nagagawa niyo)*
- 6) Alamin kung ano pang bagay, tulong o suporta ang kailangan nila. Maaari silang ipakilala sa mga tao, grupo o mga taong nasa katungkulan upang matugunan ang mga ito.



MGA PAALALA:

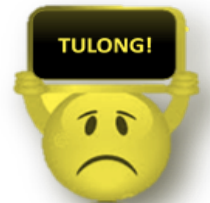
- 1) Iwasan ang pagtatanong ng marami at huwag piliting malaman ang lahat ng detalye ng mga pangyayari. Mas makabubuting bigyan ng pagkakataon ang indibidwal na ilahad lamang ang kanyang saloobin sang-ayon sa kanyang kagustuhan.
- 2) Huwag silang husgahan, suriin, sisihin o pagalitan sa kanilang dinanas. Ang mga ito ay hindi makatutulong sa pagbuti ng kanilang kalagayan. (Halimbawa: *“Sinabihan naman kayo na umalis na kasi mataas na ang tubig...”; “Baka pinarurusahan ka na ni Lord...”*)
- 3) Bigyang importansya ang kanya-kanyang karanasan ng mga biktima at huwag itong sukatin. Karapatan nilang malungkot, umiyak o malumbay kahit ano pa man ang nadulot sa kanila ng trahedyang. (Halimbawa: *“Si Jun nga nasira ang buong bahay, ikaw nawalan ka lang ng laptop.”*)
- 4) Iwasan ang pagsabi ng *“Okay lang yan!”* Ang naranasan nilang trahedyang ay hindi madali at hindi makatutulong na isantabi o maliitin ito.

- 5) Huwag damdamin o gawing personal ang kanilang pagtanggap sa iyong tulong. An kanilang reaksiyon ay maaaring bunsod pa ng *“trauma”*. (Halimbawa: *“Ikaw na ng ang tinutulungan, ayaw mo pa...”; “Inaabutan na kita ng pagkain, tinabig mo p kamay ko...”*)
- 6) Intindihin at bigyan sila ng kaukulang panahon upang maghilom ang mga sugat na dulot ng *“trauma”*. Iba’t iba ang maaaring epekto nito sa bawat tao at importan ten hindi ito madaliin. (Halimbawa: *“Get over it!”; “Tigilan mo na nga ang pag-iya diyan.”*)

MGA DAPAT OBSERBAHAN AT GAWIN SA MGA BIKTIMA NA MAY “POST TRAUMATIC STRESS”

Maging mapagmatiyag sa mga indibidwal na higit na nangangailangan na propesyonal na tulong. Maaari silang hikayatin na sumangguni sa isang eksperto kung an mga hindi pangkaraniwang pag-iisip, kilos o pakiramdam ay:

- Tumagal ng higit pa sa isa o dalawang buwan
- Lubhang nakakaapekto sa araw-araw na gawain
- Nagmula sa pagkamatay ng kapamilya, kamag-anak o kaibigan
- Dulot ng naranasang krimen kasabay o pagkatapos ng trahedyang (Halimbawa: pagnanakaw, panggagahasa, karahasan, pananakot gamit ang armas)



Narito ang iba pang mga senyales o sintomas ng *“Post Traumatic Stress”*:

- Hindi makatulog o pagkakaroon ng bangungot
- Pag-iwas sa mga pangyayari, bagay o tao na nakakapag-paalala sa naranasang trahedyang
- Masidhing takot, hiya o pagsisipi sa sarili
- Kawalan ng interes o gana sa mga bagay o gawaing kinagisnan (Halimbawa: pagkain, pagluluto, pagpasok sa paaralan, pagtugtog ng gitara, paglalaro na isports, pakikipag-talik sa asawa, atbp.)
- Kawalan ng pag-asa at tiwala sa sariling kakayanan
- Lubhang pag-inom ng alak at paggamit ng droga
- Pagkakasakit at pagbagsak ng kalusugan

- Hindi pagsasagawa ng mga responsibilidad at tungkulin sa bahay, trabaho o komunidad
- Pagkakaran ng problema sa pakikisama, pakikitungo o pakikipaghalubilo sa ibang tao

Mga indikasyon ng masidhing Post Traumatic Stress kung saan higit na kinakailangan ang agarang pagsanguni sa isang **Sikolohista o Psychologist**. Ito ay importanteng maagapan upang masagip ang indibidwal sa mas matinding kapahamakan:



- Nakatulala sa malayo na tila blanko ang isipan
- Hindi tumutugon pag kinakausap
- Matinding pagkalito and walang pagkakakilanlan sa mga lugar, bagay o tao na dating pamilyar
- Walang tigil na pag-iyak
- Hirap sa paghinga at naninikip ang dibdib
- Walang tigil na paghahanap sa mga bagay-bagay
- Matinding takot o pagkabalisa na nagresulta sa hindi pagtulog
- Pagkain at pag-aalaga sa sariling kalusugan
- Pagkamanhid ng damdamin at paglayo sa mga kapamilya, kaibigan o katabaho
- Pagiging bayolente at pananakit ng ibang tao
- Pananakit sa sarili
- Pagpapakita o tahasang pagsabi ng kagustuhang tapusin ang sariling buhay

TANDAAN: Kung ang mga nasaad na sintomas ay napansin sa isang indibidwal, kaagaran pumunta, sumangguni at kumuha ng libreng konsultasyon sa alin man sa mga sumusunod na propesyonal o himpilan:

HIMPILAN	NUMERO
PASIG CITY	
The Medical City, Ortigas Avenue, Pasig (Outpatient care)	6898278 or 09175773362
QUEZON CITY	
AFP Medical Center, V. Luna Hospital, V. Luna Road, Quezon City	Dr. Mitch Maruhomadil 09178098948
Bulatao Center for Psychological Services Ateneo de Manila University	426 6001 loc. 5268 / 426 5982 / 091 8867912
MLAC Institute #30 Riverview, Blueridge B	+63 2 569-9726 ; +63 916-6821437
UP Center for Women Studies Ylanan St. UP Diliman	920-6880; 9206950; 09177953274
ILAW Center, Miriam College	5805400 to 29 extn 1134
MANILA	
UST Graduate School Psychotrauma Clinic	4061611 local 8325
MAKATI / MUNTINLUPA / PARANAQUE	
Makati Medical Center	8888-999 local 20 – 21 Dr. Christine Leomo 09176023271
SA MGA PROBINSIYA	
BAGUIO CITY	
SLU-Sunflower Children's Center	09177072496 or 0744465664
DAVAO CITY	
New Day Recovery Center Beach Club Road, Lanang Davao City Downtown office: NDRC Psychological Services Beltran Bldg Palma Gil St.	(082) 2331719/23411002/ 3009435/3009455

Ang gabay na ito ay hatid Psychological Association of the Philippines mula sa handouts ng Ateneo Department of Psychology noong taong 2009 pagkatapos ng Typhoon Ondoy.