



# TOOLKIT SA PAGPAPAYO NG PABAHAY NA PAGGALING SA SAKUNA



## Pagharap sa Trauma Pagkatapos Maganap ang isang Sakuna

Likas na maranasan ang stress sa emosyon o trauma sa panahon o pagkatapos ng isang sakuna. Nagbibigay ang factsheet na ito ng isang listahan ng mga mapagkukunan at mga hakbang na maaari mong gawin kapag hinaharap ang trauma na nauugnay sa mga sakuna; gayunpaman, palaging inirerekomenda na gamitin ng mga indibidwal ang benepisyong mga helpline at iba pang mga propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip habang pinagdadaanan mo ang iyong trauma.



### PAGKILALA SA MGA PALATANDAAN NG STRESS AT TRAUMA

*Ang stress at pagkabalisa ay maaaring maipakita sa iba't ibang paraan pagkatapos ng sakuna. Ang unang hakbang para harapin ang stress at trauma ay kilalanin ang mga palatandaan. Ang mga karaniwang palatandaan ng pagkabalisa at trauma ay kasama ang mga reaksyon sa ibaba.*

#### Emosyonal

- ❖ Pagdaranas ng pakiramdam ng pagkabisigla, pamamanhid, at hindi makapaniwala
- ❖ Pakiramdam ng pagkabalisa o pagkatakot
- ❖ Pagkaranas ng galit o mabilis na pag-init ng ulo
- ❖ Hirap sa pagpapahiwatig ng mga iniisip
- ❖ Pakiramdam ng pag-urong, hindi alam ang ginagawa, o nalilito
- ❖ Nahihirapan sa konsentrasyon
- ❖ Pag-aatubili na umalis sa bahay

#### Pisikal

- ❖ Mas madalas na pananakit ng ulo, sakit sa katawan, problema sa tiyan, at pantal sa balat
- ❖ Mga pagbabago sa antas ng enerhiya at aktibidad
- ❖ Mga pagbabago sa gana sa pagkain
- ❖ Mas madalas na hindi pagtulog at mga bangungot
- ❖ Paglala ng talamak na mga problema sa kalusugan
- ❖ Mga pagbabago sa paggamit ng alkohol, tabako, o droga
- ❖ Mahinang paningin o pandinig



### MGA HAKBANG PARA SA PAGHARAP SA STRESS PAGKATAPOS NG SAKUNA

*Sa sandaling makilala mo ang mga palatandaan ng stress at trauma, gawin ang mga hakbang sa ibaba para simulang harapin ang mga damdaming ito.*

1. **Kilalanin ang iyong mga damdamin.** Normal na makaramdam ng pagkabalisa tungkol sa iyong kaligtasan at ng iyong mga mahal sa buhay. Ang kalungkutan, pighati, at galit ay normal na reaksyon sa isang sakuna, at makakatulong sa iyo na gumaling ang pagkilala sa iyong damdamin. Tandaan na ang bawat isa ay may iba't ibang mga pangangailangan at humaharap sa iba't ibang paraan.
2. **Manatiling may kaalaman.** Manood, makinig o magbasa ng balita para sa mga pagbabago mula sa mga opisyal upang matiyak na hindi mo napapalampas ang anumang impormasyon. Magkaroon ng kamalayan na maaaring may mga alingawngaw sa panahon ng krisis, kaya tiyaking gumagamit ka ng maaasahang mga mapagkukunan ng balita.
3. **Alagaan ang iyong sarili.** Kumain ng masustansya, balanseng pagkain; regular na mag-ehersisyo; matulog nang husto; at iwasan ang alkohol, tabako, at droga. Alamin ang higit pa tungkol sa [mga estratehiya sa kagalingan](#) para sa kalusugan ng pag-iisip.
4. **Ipahinga ang pag-iisip.** Aktibong tumigil mula sa panood, pagbabasa, o pakikinig sa mga kwentong balita kung naipaalam mo na sa iyong sarili ang tungkol sa mga katotohanan, dahil maaari itong maging sanhi ng karagdagang stress na paulit-ulit na marinig at makita ang mga imahe tungkol sa krisis. Subukang gumawa ng iba pang mga aktibidad na nasisiyahan ka at limitahan ang iyong pagkakatad sa saklaw ng balita para maitakda ang mga oras ng araw.
5. **Makipag-ugnay sa mga iba.** Ibahagi ang iyong mga alalahanin at kung ano ang iyong nararamdaman sa isang kaibigan o kasapi ng pamilya. Panatilihin ang malusog na mga relasyon at bumuo ng malakas na sistema ng suporta.
6. **Humingi at tumanggap ng tulong.** Gumamit ng pribado at mga mapagkukunan sa kalusugan ng pag-iisip sa pamayanan kung magagawa mo. Humingi ng tulong mula sa mga propesyonal na therapist na nangangasiwa ng stress pagkatapos ng sakuna.



## PAGTULONG SA MGA BATA NA HARAPIN ANG SAKUNA



*Ang mga sakuna ay maaaring mag-iwan ng mga pagkatakot, pagkagulo, at pagkabalisa sa mga bata sa lahat ng edad. Ang mga bata ay maaaring maapektuhan ng isang sakuna kung sakaling personal nila itong maranasan, makita ito sa telebisyon, o marinig na tinalakay ng mga matatanda. Mahalaga para sa mga may sapat na gulang na magkaroon ng kaalaman at handa na tulungan ang mga bata na nakakaranas ng stress pagkatapos ng sakuna.*

- ❖ **Magpakita ng halimbawa.** Ang paraan ng mga bata na kayanin ang mga sakuna o emerhensiya ay madalas na nakakonekta sa paraan na nakikita nilang pagkaya ng kanilang mga magulang o tagapag-alaga. Ang mga magulang at tagapag-alaga ay maaaring gawing higit na hindi nakakatrauma ang mga sakuna para sa mga bata sa pamamagitan ng paggawa ng mga hakbang para mapamahalaan ang sarili nilang damdamin at pagkaya. Subukang itaguyod muli ang pang-araw-araw na gawain para sa trabaho, paaralan, pagkain, at magpahinga sa lalong madaling panahon.
- ❖ **Isali ang mga bata sa isang plano sa sakuna ng pamilya.** Ang pagtulong ng mga bata na maghanda ng plano para sa sakuna ng pamilya ay maaaring makapagtatag ng isang pakiramdam ng kontrol at makabuo ng kumpiyansa bago ang isang sakuna. Ang paghahanda para sa isang sakuna ay makakatulong sa bawat isa sa pamilya na tanggapin ang katotohanan na ang mga sakuna ay nangyayari at nagbibigay ng pagkakataon na kilalanin at kolektahin ang mga mapagkukunang kinakailangan pagkatapos ng sakuna. Tingnan ang [Checklist sa Pagiging Handa ng Tahanan at Pamilya](#) para magsimula sa paggawa ng plano sa sakuna ng pamilya.
- ❖ **Hikayatin ang mga bata na ibahagi ang kanilang mga iniisip at damdamin.** Dapat tulungan ng mga may sapat na gulang ang mga bata na maghanap ng mga paraan para ipahayag ang kanilang sarili. Lumikha ng bukas at sumusuportang kapaligiran kung saan alam ng mga bata na maaari silang magtanong. Sa parehong oras, huwag pilitin ang mga bata na magsalita hanggang sa handa na sila. Kung nahihirapan ang bata sa pagpapahayag ng damdamin, hikayatin ang bata na gumuhit ng larawan o magkwento.
- ❖ **Makinig sa mga alalahanin ng mga bata at linawin ang mga hindi pagkakaunawaan.** Mahinahon na magbigay ng totoong impormasyon tungkol sa mga kaganapan sa sakuna at kasalukuyang mga plano para sa kaligtasan at paggaling. Ibigay sa mga bata ang matapat na mga sagot at impormasyon. Linawin ang mga hindi pagkakaunawaan at maling impormasyon sa pamamagitan ng pakikinig sa mga alalahanin ng mga bata at pagsagot sa mga katanungan. Iakma ang iyong mga paliwanag sa edad, wika, at antas ng pag-unlad ng bata.
- ❖ **Subaybayan at limitahan ang pagkakahantad sa media.** Ang saklaw ng balita na nauugnay sa sakuna ay maaaring maging sanhi ng takot at pagkabalisa sa mga bata (partikular para sa malalaking sakuna o mga terorismo na pangyayari). Ang paulit-ulit na mga imahe ng isang kaganapan ay maaaring maging sanhi na maniwala ang mga bata na muli at muling mangyayari ang kaganapan. Kung ang mga bata ay may akses sa telebisyon at internet kung saan ipinapakita ang mga imahe o balita tungkol sa sakuna, ang mga may sapat na gulang ay dapat na kasama nila upang hikayatin ang komunikasyon at magbigay ng mga paliwanag.
- ❖ **Gumamit ng mga network ng suporta** Bumuo at gumamit ng mga sistema ng suporta ng pamilya, mga kaibigan, mga samahan at ahensya ng pamayanan, mga institusyong batay sa pananampalataya, o iba pang mga mapagkukunan na gumagana para sa iyong pamilya. Ang ilang mga bata ay maaaring mangailangan ng dagdag na suporta at pansin. Ang ilang mga palatandaan na ang isang bata ay maaaring nangangailangan ng karagdagang tulong ay kasama ang patuloy na mga kaguluhan sa pagtulog, mapanghimasok na mga iniisip o alalahanin, abala sa mga alalahanin tungkol sa kaganapan, o paulit-ulit na takot tungkol sa kamatayan. Kung mananatili ang mga pag-uugaling ito, tanungin ang pedyatrisyan ng iyong anak, doktor ng pamilya, o tagapayo sa paaralan para tumulong na ayusin ang isang naaangkop na reperal.

## PAGHAHANAP NG MGA PROPESYONAL SA KALUSUGAN NG PAG-IISIP



*Kung nakakaranas ka ng trauma o stress, isaalang-alang ang pagkonekta sa isang propesyonal sa kalusugan ng pag-iisip. Ang mga mapagkukunan sa ibaba ay nakilala para tumulong sa paghahanap ng mga mapagkukunan sa loob ng iyong komunidad. Pakitandaan: naka-link ang mga mapagkukunang ito sa mga panlabas na organisasyon na nakuha sa Ingles na materyales. Kung kinakailangan mo ng mga serbisyo sa pagsalin para sapat na ma-access ang mga mapagkukunan, mangyaring maki-coordinate sa Sertipikadong Tagapayo sa Pabahay ng HUD.*

- ❖ **Tagapaghanap ng Psychologist (Samahang Psychological ng Amerikano [American Psychological Association, APA]):** Pinapayagan ng Tagapaghanap ng APA Psychologist ang mga indibidwal na maghanap para sa mga psychologist gamit ang kanilang heyograpikong rehiyon. Pinapayagan ka ring maghanap ayon sa pangalan o espesyalidad ng provider.
- ❖ **Tagapaghanap ng mga Serbisyonang Paggamot sa Kalusugan ng Pag-iisip (Pangasiwaan ng mga Serbisyo sa Pag-aabuso ng Sangkap at Kalusugan ng Pag-iisip [Substance Abuse and Mental Health Services Administration, SAMHSA]):** Nagbibigay ang pahinang ito ng kumpidensyal at anonimong mapagkukunan ng impormasyon para sa mga taong naghahanap ng mga pasilidad sa paggamot sa Estados Unidos o U.S. Mga teritoryo para sa pag-abuso ng sangkap/pagkagumon at/o mga problema sa kalusugan ng pag-iisip.
- ❖ **Helpline ng Pagdurusa sa Sakuna (SAMHSA):**
  - ❖ Tumawag sa (800) 985-5990.
  - ❖ Ang mga indibidwal na bingi o may kapansanan sa pandinig ay maaaring gumamit ng kanilang ginustong serbisyo sa relay para tumawag sa (800) 985-5990.
  - ❖ I-text ang TalkWithUs sa 66746.



# TOOLKIT SA PAGPAPAYO NG PABAHAY NA PAGGALING SA SAKUNA



## MGA MAPAGKUKUNAN AYON SA PAKSA

<p><b>Mga Reaksyon sa Trauma Pagkatapos ng Sakuna</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <a href="#">Mga Epekto ng Mga Sakuna: Mga Kadahilanan sa Peligro at Pagbawi (U.S. Departamento ng mga Pamumuhay ng Beterano [Department of Veterans Affairs, VA])</a>: Ang factheet na ito, na isinulat ng Pambansang Sentro ng VA para sa PTSD, ay nagbibigay ng pangkalahatang ideya ng mga reaksiyong stress na kasangkot sa mga sakuna.</li> <li>❖ <a href="#">Kapag Mangyari Ang Kahindik-hindik Na Mga Bagay, Ano Ang Maaari Mong Maranasan (Network ng Pambansang Trauma na Stress ng Bata [National Child Traumatic Stress Network, NCTSN] – Psychological First Aid)</a>: Ang pahinang ito ay nagbibigay ng listahan ng mga karaniwang reaksiyon sa mga sakuna. Ang NCTSN ay pinamamahalaan ng SAMHSA.</li> </ul>
<p><b>Pamamahala at Pagharap sa Stress</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <a href="#">Mga Tip para sa mga Survivor ng Sakuna o Ibang Nakakatrauma na Kaganapan: Pamamahala ng Stress (SAMHSA)</a>: Ang gabay na ito para sa mga nakaligtas sa mga sakuna at iba pang mga nakakatrauma na pangyayari ay nagbibigay ng mga tip para sa pamamahala ng stress.</li> <li>❖ <a href="#">‘Paghingi ng Tulong’: Alam Mo Ba Kung Paano? (Sentro para sa Pag-aaral ng Nakakatrauma na Stress)</a>: Ang factsheet na ito ay nagbibigay ng pangkalahatang ideya kung paano humingi ng tulong para sa mga nakakaranas ng stress.</li> </ul>
<p><b>Pagharap at Paggaling: Mga Tiyak na Kalagayan</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <a href="#">Alkohol, Gamot, at Paggamit ng Gamot Pagkatapos ng Sakuna (NCTSN – Psychological First Aid)</a>: Ang factheet na ito ay nagbibigay ng mga diskarte para sa pag-iwas ng paggamit ng alak at droga bilang mekanismo sa pagkaya para sa pangangasiwa ng stress sa sakuna.</li> <li>❖ <a href="#">Pagtulong sa Mga Pamilya na Pangasiwaan ang Stress ng Paglipat Pagkatapos ng Sakuna (Ahensya para sa Rehistro ng Nakakalasong mga Sangkap at Sakit)</a>: Ang handout na ito ay nagbibigay ng impormasyon at mga tip para sa pamamahala ng stress ng pamilya na nauugnay sa paglipat pagkatapos ng sakuna.</li> </ul>
<p><b>Mga Mapagkukunan para sa Pagtulong sa Mga Bata</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>❖ <a href="#">Reaksyon ng Bata sa Sakuna ayon sa Edad (FEMA)</a>: Nagbibigay ang pahinang ito ng isang pangkalahatang ideya ng mga karaniwang reaksiyon sa mga nakakatrauma na pangyayari tulad ng nakikita sa iba't ibang mga pangkat ng edad.</li> <li>❖ <a href="#">Pagtulong sa Mga Bata at Kabataan na Harapin ang Karahasan at Mga Sakuna - Ang Magagawa ng Mga Magulang (National Institute of Mental Health)</a>: Ang gabay na ito ay nagbibigay ng mga tip para sa mga magulang at tagapag-alaga para tulungan ang mga bata na mapagtagumpayan ang mga nakakatrauma na karanasan.</li> <li>❖ <a href="#">Mga Tip para sa Pakikipag-usap at Pagtulong sa Mga Bata at Kabataan Pagkatapos ng Sakuna o Nakakatrauma na Kaganapan (SAMHSA)</a>: Ang patnubay na ito para sa mga magulang, tagapag-alaga, at guro ay nagbibigay ng mga diskarte para sa pagtulong sa mga bata sa mga oras ng pagkatrauma.</li> <li>❖ <a href="#">Tulungan ang mga Bata sa Pagkaya (NCTSN)</a>: Tinutulungan ng app na ito ang mga magulang at tagapag-alaga na makipag-usap sa mga bata tungkol sa mga sakuna; alamin kung ano ang gagawin bago, habang, at pagkatapos ng 10 uri ng sakuna; at alamin kung ano ang sasabihin "sa sandali" upang suportahan ang mga bata sa lahat ng edad.</li> <li>❖ <a href="#">Mga Tip para sa Mga Estudyante sa Kolehiyo (SAMHSA)</a>: Ang mapagkukunang SAMHSA na ito ay nagbibigay ng mga tip para sa mga estudyante sa kolehiyo na humaharap sa sakuna o nakakatrauma na kaganapan.</li> </ul>

### Mga Pagkilala

Ang factsheet ng *Pagkaya sa Trauma Pagkatapos ng Sakuna* na ito ay inangkop batay sa mga sumusunod na mapagkukunan. Kung naghahanap ang mga indibidwal ng karagdagang impormasyon pagkatapos suriin ang factheet na ito, dapat kang magsimula sa pamamagitan ng pagsusuri ng impormasyon sa ibaba.

- ❖ [Centers for Disease Control and Prevention \(CDC. Mga Sentro para sa Pagkontrol at Pag-iwas sa Sakit\): Pagkaya Sa Sakuna o Nakakatrauma Na Kaganapan](#)
- ❖ [Federal Emergency Management Agency \(FEMA\): Pagkaya Sa Sakuna](#)
- ❖ [American Psychiatric Association \(Samahang Psychiatric ng Amerika\): Pagkaya Pagkatapos ng Sakuna, Trauma](#)