

Paano ko matutulungan ang sarili ko o ang iba na malampasan ang mga pagsubok na ito?

Dapat Gawin:

- Maglaan ng sapat na oras para sa tamang pagtulog (karaniwang haba ng tulog mo), magpahinga at mag-relax, at kumain nang regular at ng masusustansyang pagkain.
- Sabihin sa mga tao kung ano ang mga kailangan mo. Makipag-usap sa mga taong pinagkakatiwalaan mo. Hindi mo kailangang sabihin sa lahat ng tao ang lahat ng pinagdaraan mo, ngunit karaniwan ay hindi nakakatulong ang hindi pagbahagi sa kahit kanino.
- Mag-ingat sa bahay o kapag nagmamaneho o nakasakay sa kotse - mas karaniwang magkaroon ng aksidente pagkatapos ng isang nakaka-trauma o nakaka-stress na pangyayari.
- Subukang bawasan ang mga kailangan mong gawin at huwag munang umako ng mga karagdagang responsibilidad sa ngayon.
- Maglaan ng oras sa pagpunta sa isang lugar kung saan pakiramdam mo ay ligtas ka at kalmadong alalahanin ang mga nangyari. Huwag pilitin ang iyong sarili na gawin ito kung masyado ka pang nadadala ng emosyon.

Hindi Dapat Gawin:

- Kimkimin ang mga emosyong ito. Pag-isipan kung makakatulong bang makipag-usap tungkol sa mga ito sa isang taong pinagkakatiwalaan mo. Maaaring hindi mawala kaagad ang mga alaala.
- Mahiya nang dahil sa mga nararamdaman at naiisip mo o ng iba. Ang mga ito ay karaniwang reaksyon sa isang labis na nakaka-stress na pangyayari.
- Iwasan ang mga taong pinagkakatiwalaan mo.

Karagdagang impormasyon tungkol sa mga reaksyon pagkatapos ng trauma

www.rcpsych.ac.uk/healthadvice/problemsdisorders/posttraumaticstressdisorder.aspx

www.nhs.uk/Conditions/Post-traumatic-stress-disorder/Pages/Treatment.aspx

Kung kailangan mo ng suporta sa kalusugan ng damdamin o pag-iisip, mangyaring tumawag sa numero ng serbisyo ng pagtugon ng NHS kung saan maaari kang magkaroon ng access sa mga serbisyo ng suporta sa kalusugan ng pag-iisip, gayundin ng impormasyon at payo, anumang oras, anumang araw, at buong taon.

Ang numerong dapat tawagan ay **0800 0234 650** o mag-email sa cnw-tr.spa@nhs.net o gumamit ng Type Talk sa **18001 0800 0234 650**. Kung gusto mong makipag-usap sa ibang wika maliban sa Ingles, maaaring magbigay ng serbisyo sa pagsasalina sa telepono kapag ika'y tumawag .

Saan makakakuha ng higit pang tulong?

Makipag-ugnayan sa iyong **GP** o **NHS111** tungkol sa mga posibleng sintomas ng pagkabalisa, depresyon, o post traumatic disorder, bisitahin ang **NHS Choices** - www.NHS.uk, o tumawag sa **Samaritans** sa **08457 90 90 90**

NHS



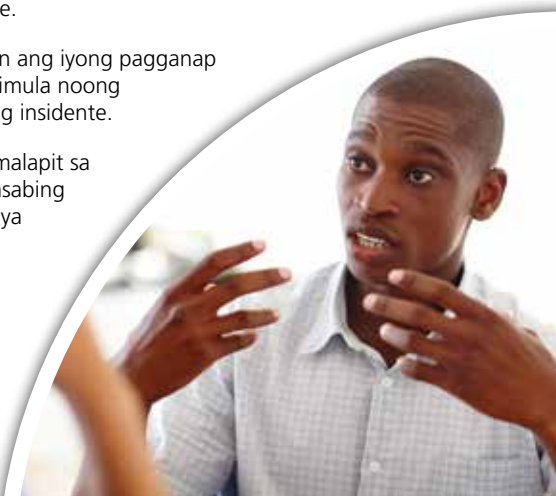
Pagkontrol sa stress pagkatapos ng isang malubhang insidente

Maaari mong mapakinabangan ang polyetong ito kung ika'y nasangkot o naapektuhan ng, isang nakaka-trauma na insidente.

Mayroon itong impormasyon tungkol sa kung ano ang maaaring maramdaman mo sa mga susunod na araw at buwan, at na makakatulong sa iyo sa pag-unawa at pagkakaroon ng higit pang kontrol sa iyong karanasan.

Maaaring kailangan mo ng tulong kung ilang linggo mo nang nararanasan ang alinman sa mga sumusunod na reaksyon at walang tanda na bumubuti ang mga ito:

- Gusto mong makipag-usap tungkol sa nangyari at pakiramdam mo ay wala kang mapagbabahagian ng iyong mga nararamdaman.
- Napansin mo na mabilis kang magulat at mabalisa.
- Malinaw mong naiisip ang nakita mo at nakakaramdam ka ng matitinding reaksyon sa mga iyon.
- Hindi ka nakakatulog nang matiwasay, may mga nakakabahalang bagay ka na naiisip na nakakahadlang sa pagtugon mo, o nanaginip at binabangungot ka.
- Nakakaranas ka ng mga labis na emosyon na pakiramdam mo ay hindi mo kayang kontrolin o nakakaranas ng mga pagbabago sa mood nang walang malinaw na dahilan.
- Nakakaranas ka ng pagkapagod, kawalan ng alaala, palpasyon (mabilis na pagtibok ng puso), pagkahilo, pangangatog, pananakit ng mga kalamnan, pagduruwal (masamang pakiramdam) at pagtatae, kawalan ng konsentrasyon, hirap sa paghinga, o paninikip ng iyong lalamunan at dibdib.
- Nakakaranas ka ng kawalan ng pakiramdam.
- Mukhang naapektuhan ang iyong mga relasyon sa mga tao simula noong mangyari ang insidente.
- Nag-aalala ka tungkol sa iyong pag-inom ng alak o paggamit ng gamot simula noong mangyari ang insidente.
- Naapektuhan ang iyong pagganap sa trabaho simula noong mangyari ang insidente.
- May taong malapit sa iyo na nagsasabing nag-aalala siya sa iyo.



Bukod dito, kung nakakita o nakaranas ang isang bata ng isang nakaka-trauma na pangyayari, natural lang na makaranas siya ng stress. Maaari siyang malungkot at/o matakot nang husto. Karaniwan ay hindi ito dapat lumampas nang apat na linggo.

Kung hindi mawala ang mga sintomas ng labis na pagkabalisa pagkalipas ng apat na linggo, maaaring tanda ito ng Post Traumatic Stress Disorder (PTSD) at mahalagang humingi ng tulong para sa iyong anak.

Ang mga ito ay karaniwang reaksyon pagkatapos ng isang nakaka-trauma na pangyayari:

- Mga Bangungot.
- Mga alaala o imahe ng pangyayari na bigla na lang nilang pumapasok sa isip.
- Pakiramdam na para bang aktwal na nauulit ang pangyayari.
- Paulit-ulit na paglalaro o pagguhit ng anumang bagay na nauugnay sa pangyayari.
- Hindi gustong mag-isip o makipag-usap tungkol sa pangyayari.
- Umiwas sa anumang bagay na maaaring magpaalala sa kanila ng tungkol sa pangyayari.
- Mas mabilis magalit o malungkot.
- Nahihirapang ituon sa isang bagay ang atensyon.
- Hindi makatulog.
- Mas nerbiyoso at mapagmatyag sa panganib.
- Mas ayaw mawalay sa mga magulang o tagapag-alaga.
- May mga pisikal na reklamo gaya ng mga pananakit ng tiyan o ulo.
- Pansamantalang pagkawala ng mga kakayahan (hal., pagkain at paggamit ng palikuran).
- Mga problema sa paaralan.

Paano tulungan ang iyong anak:

- Subukang gawing normal ang mga bagay-bagay hangga't maaari: makakatulong ang pagpapanatili ng inyong mga karaniwang gawain at pagsasagawa ng mga normal na aktibidad upang mas mabilis na maramdaman ng iyong anak na ligtas na siya.
- Dapat ay palagi kang nariyan at handang makipag-usap sa iyong anak kapag handa na siya. Kung mahirap itong gawin, magpatulong sa isang pinagkakatiwalaang tao na nasa hustong gulang gaya ng isang miyembro ng pamilya o guro.

- Subukang ipaunawa sa iyong anak kung ano ang nangyari sa pamamagitan ng pagbibigay ng makatotohanang paliwanag na naaangkop sa kanyang edad. Maaari itong makatulong na mabawasan ang pagkalito, galit, kalungkutan, at takot na nararamdaman niya. Makakatulong din ito sa pagwawasto ng mga hindi pagkakaunawaan na maaaring, halimbawa, humantong sa pakiramdam ng bata na siya ang dapat sisihin. Maaari ding makatulong ang mga ito sa pagtityak sa bata na bagama't may hindi magagandang bagay na maaaring mangyari, hindi niya kailangang matakot sa lahat ng oras.
- Kung may namatay, lalo na kung nakaka-trauma ang pangyayari, maaaring maging mahirap tanggapin ang katotohanan ng nangyari. Mahalagang maging matiyaga, simple, at tapat sa pagtugon sa mga tanong tungkol sa pagkamatay ng isang tao. Halimbawa, may ilang bata na mukhang tanggap ang pagkamatay ng isang tao ngunit paulit-ulit na magtatanong kung kailan babalik ang taong iyon. Mahalagang maging matiyaga at malinaw sa pagsagot sa mga tanong na ito: halimbawa, mas mainam na sabihing “namatay si John” kaysa sa “nagpunta sa malayong lugar si John.”

Ang dapat bantayan:

Maaaring makitaan ang mga batang nakakaranas ng PTSD ng ibang pananaw tungkol sa kanilang mga sarili o ibang tao. Maaari nilang gawin ang mga sumusunod:

- Sisihin ang kanilang mga sarili o magpakita ng mababang kumpiyansa sa sarili.
- Ilarawan ang paniniwala nila na sila ay masamang tao o sabihin na naiisip nilang tama lang na may mangyaring masasamang bagay sa kanila.
- Magpakita ng kawalan ng tiwala sa ibang tao at mas mahirapan na makaramdam ng kaligtasan.
- Makaramdam ng labis na kahihyan, kalungkutan, at takot.
- Iwasan ang mga sitwasyong pinangangambahan nilang magpapalala sa kanilang emosyonal na pagtugon – ibig sabihin, magdudulot sa kanila ng higit na takot, pakiramdam na nasa panganib sila, o kahihyan, o magpapaalala sa kanila ng pangyayari.

Ang dapat gawin:

Kung mayroon kayong anumang alalahanin tungkol sa iyong anak, mahalagang humingi ng tulong sa pamamagitan ng iyong GP. May ilang napakaapektibong paggamot kasama ang Cognitive Behavioural Therapy (CBT) para sa mga bata at kabataang nakakaranas ng mga epekto ng trauma.