

Pagkaya sa trauma

Nandito kami para

Ang nararanasan mo ay likas na reaksiyon sa isang hindi pangkaraniwang pangyayari.

Sa panahon ng matinding trauma, likas na sinusubukan ng ating utak na panatilihin tayong ligtas mula sa kapahamakan. Ngunit kung minsan, nangangailangan ng panahon ang ating utak bago ito makabalik sa dati nitong kalagayan.

Magkakaiba ang epekto ng trauma sa bawat isa sa atin - walang tama o maling paraan ng pagdama.



Sinusubukan ng iyong utak na iproseso ang nangyari at bumalik sa balanse, ngunit nangangailangan ito ng panahon.

Ilan sa mga karaniwang reaksiyon sa trauma

Maaaring:



Pisikal

- Makaramdam ng panginingig, pagkahilo o paninikip ng dibdib.
- Magkaroon ng mga pagbabago sa gana sa pagkain, antas ng enerhiya, o sa oras ng pagtulog.
- Mas madalas magkasakit, hindi makabalanse, o nawawalan ng interes sa pagtatalik.



- Magkaroon ng hirap maalala, pagtuon ng pansin, o paggawa ng mga desisyon.
- Magkaroon ng mga flashback o mga nanghihimasok na kaisipang hindi inaasahan.
- Maging laging alerto at maging sensitibo sa ilang mga tunog, amoy, lasa, o mga nakikita.



Emosyonal

- Makaramdam ng pagkabigla, pamamanhid ng damdamin, pagkalito, o hindi makapaniwala.
- Makaramdam ng hindi ligtas, takot, matinding pag-aalala, o pagiging magugulatin.
- Makaramdam ng galit, inis, madaling mag-react, o naghahanap ng masisisi.
- Makaramdam na may kasalanan, kawalan ng pag-asa, kalungkutan, o depresyon.



Pag-uugali

- Gustuhing mapag-isa o kailanganin ang ibang tao nang madalas kaysa karaniwan.
- Iniiwasan ang ilang lugar o sitwasyon, at nawawalan ng tiwala sa iba.
- Nagiging sobrang maingat sa kaligtasan ng sarili at ng iba.

Hindi ka nag-iisa. May magagamit na suporta upang matulungan kang makaramdam ng kaligtasan at makapagpatuloy.

Pagkaya sa trauma

Nandito kami para

Mga paraan upang makayanan ang trauma

Walang madaling paraan upang agad na bumuti ang sitwasyon, ngunit ang maliliit na hakbang ay makakatulong upang mas maramdaman mong may kontrol ka.

1. Manatiling konektado

- Makipag-usap sa mga pinagkakatiwalaang kaibigan, pamilya (whānau), o mga support group.
- Maglaan ng oras kasama ang mga taong nagmamalasakit sa iyo.
- Maglaan ng oras sa kalikasan at makipag-ugnayan sa iyong whenua.

2. Alagaan ang iyong kalusugan

- Kumain ng regular at masustansyang pagkain.
- Uminom ng maraming tubig at sikaping makatulong ng 8 oras.
- Ang banayad na ehersisyo, tulad ng paglalakad, ay makakatulong na mabawasan ang stress.

3. Panatilihin ang pang-araw-araw na gawain.

- Ang mga simpleng pang-araw-araw na gawi ay maaaring magbigay ng ginhawa at katatagan.

4. Maging mabait sa iyong sarili

- Hindi mo kasalanan ang nangyari.
- Mabagal ang paggaling, at normal lamang na magkaroon ng mga araw na magaan at mabigat.

OK lang humingi ng tulong.

Kung hindi ka gumagaling pagkatapos ng apat na linggo, maaari kang magpa-appointment sa iyong GP, counsellor, o therapist.

Isaalang-alang din ang paghingi ng tulong kung:

- Mas lumalakas ang iyong mga reaksyon, o dumarami ang mga flashback at panic attack.
- Mas nahihirapan kang pamahalaan ang pang-araw-araw na buhay.
- Regular kang umiinom ng alak o gumagamit ng droga upang makayanan ang sitwasyon.
- Nakakaramdam ka ng depresyon o naiisip na saktan ang iyong sarili.

Paano harapin ang mga flashback at mga nanghihimasok na kaisipan

Ang mga flashback ay maaaring matindi, na parang muli mong nararanasan ang pangyayari. Ang mga nanghihimasok na kaisipan ay mga hindi gustong kaisipan o nakababahalang imahe na biglang pumapasok sa isip nang walang babala.

Sa paglipas ng panahon, kadalasan ay nagiging mas madalang ang mga ito habang nag-a-adjust ang iyong utak.

Mga maaaring makatulong:

- **Pakalmahin ang sarili**
Bigyang-pansin ang iyong mga pandama. Banggitin ang limang bagay na nakikita mo, humawak ng isang bagay na malapit sa iyo, makinig sa mga tunog sa paligid, at huminga nang mabagal at malalim.
- **Ipaalala sa iyong sarili**
at sabihin na, "Ito ay isang flashback Hindi ito nangyayari ngayon. Ligtas ako. Lilipas din ito."
- **Baguhin o ilihis ang atensyon.**
Mag-unat, humikab, igalaw ang iyong mga daliri sa paa, o pumalampak. Bumilang nang paatras mula 100.



Ang mga flashback ay hindi palaging malinaw na alaala gaya ng ipinapakita sa mga pelikula. Minsan ito'y parang nakaramdam lang ng sobrang bigat o takot, at hindi alam kung bakit.

**Kailangan
mo ba ng
karagdagang
suporta?**

**Para sa tulong sa pagkaya sa nangyari, tawagan ang
Victim Support sa 0800 842 846.**

Ang aming serbisyo ay libre, kumpidensyal, at available 24/7 sa buong bansa.

www.victimsupport.org.nz