Bundesamt
für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe

Landesverband
PSNV Sachsen e.V.

Pagkaya Ng Mga Mahirap/ Masakit Na Karanasan

Tagalog

© Rosel Eckstein/PIXELIO

Bürgerinformation

Mga Impormasyon para sa mga nabiktima

Gusto namin kayong bigyan ng mga impormasyon sa pamamagitan ng Flyer na ito, na mahalaga at makakatulong sa situwasyon ninyo.

Maaaring Reaksiyon

Mga karanasan na masakit katulad ng aksidente, kalupitan o kaya katastrope na nangyari, o kaya ang biglaan na pagkamatay ng taong mahal sa buhay, mga karanasan na nagkukusa ng pansamantalang matinding sakit ng damdamin. Puwede rin na ang matatamaan ay ang mag taong nakakita o mga taong nakasaksi o kaya mga tumulong na tao o kaya mga taong nawala at yong mga taong naiwanan.

Maoobserbahan sa mga nabiktima ang mga sumusunod na mga halimbawa pagkatapos ng mahirap na karanasan:

- Hindi alam ang gagawin
- Takot
- Panghihina o kaya pagod
- Pakiramdam na may kasalanan
- Pabago-bago ang pakiramdam: magandang pakiramdam na biglang pumangit
- Pagkalito
- Hindi na kayang gawin ang gawaing pang-araw-araw

Normal ang ganitong reaksiyon at reaksiyon na katulad nito kapag may masamang naranasan na hindi pangkaraniwan. Mawawala din ang reaksiyon na ganito pagkatapos ng ilang araw.
Pero kung minsan, puwede rin na madagdagan ang problema, na katulad ng mga sumusunod na problema:

- malakas na pagkanerbiyos, magugulatin
- hindi makatulog, pangit na panaginip - bangungot
- Pakiramdam ng walang kahalagahan, kawalan ng pag-asa
- Malilimutin, walang konsentrasiyon
- Palaging nandiyan na masakit na ala-ala o kaya mga larawan na masakit sa puso
- Kawalan ng gana sa pagkain, matinding pagod
- malakas na pangangailangan ng alak o kaya pangpakalmang gamot

Karaniwan, bawat linggo, mababawasan din ang reaksiyon na ganito hanggang buong mawala ito.

Ano ang maaaring gawin para sa sarili ninyo?

Kapag mayroon kayong naranasan na talagang masakit sa damdamin, makakatulong din kung magpahinga kayo. Maaliwalas ninyong pag-isipan ang nangyari para gumanda ang inyong pakiramdam.

- Mas asikasuhin ninyo ang inyong pangangailangan sa kasalukuyan at bigyan ito ng ganap na panahon.
- Huwag pabayaan ang inyong damdamin, sabihin ito Sabihin ninyo ito sa taong pinagkakatiwalaan ninyo
- Subukan ninyo, kung maaari, na bumalik kayo sa pang-araw-araw na gawain.
- Bigyan ninyo ang sarili ninyo ng panahon. Huwag hintayin, na basta-basta burahin ng panahon ang ala-ala ninyo. Matatagalan pa sa inyong pag-iisip ang pangkasalukuyang damdamin.
- Ibuhos ninyo ang inyong panahon sa mga bagay na nakakasaya sa inyo para makapagrelaks kayo.
- Huwag kayong mag-atubili na kumuha ng tulong sa Psychologist at kumunsulta sa pangspiritong dalubhasa.

Ano ang puwedeng gawin ng mga pamilya at ng mga kaibigan?

Makakatulong ng malaki ang pag-unawa ng mga pamilya at ng mga kaibigan para makaya ng taong nakaranas ng hindi maganda. Kadalasan, nakakatulong ng masyado na alam ninyo na hindi kayo nag-iisa.

Kapag gustong magsalita ng tao tungkol sa naranasan niya, ay

- makinig kayo.
- magbigay kayo ng sapat na panahon.
- respetuhin ninyo ang damdamin ng nakaranas na tao..

Makakatulong Na Iba Pa

Maaari din, na ang naranasang pangyayari ay masakit masyado, na mas mabuti na humingi ng tulong sa dalubhasa. Lalong-lalo na kung ang sinabing normal na reaksiyon ay mas matagal pa kaysa 4 na Linggo. Ang importanteng maobserbahan,

- kung palagay ninyo, na matagal ng hindi nagbabago o kaya hindi nagiging normal ang pakiramdam ninyo.
- kung palagi kayong nananaginip ng hindi maganda (bangungot) o kaya palaging hindi nakakatulog .
- kung palagi kayong nakakaalaala ng hindi maganda dahilan sa naranasan ninyo.
- pag-iwas ng mga situwasyon o kaya ng mga lugar na nakakaalaala sa inyo ng hindi maganda, na konektado sa karanasan na hindi maganda.
- na mula ng karanasan ay (mas malakas) manigarilyo, maglasing, gumagamit ng Drugs o kaya pag-inom ng tabletas.
- Na hindi na makayanang gawin ang mga trabahong karaniwang ginagawa.
- Na nagkakaproblema pati relasyon ninyo sa buhay o kaya nagkakaproblema na kayo sa sex.
- Na hindi kayo makapagsalita tungkol sa damdamin ninyo kahit na gusto ninyong magsalita tungkol dito.

Huwag pabayaan ang ganitong signal. Napakaimportante, na kumuha ng tulong na galing sa labas, para maiwasan na lalong maging grabe ang sakit na ito. Marami ang mga Institusiyon dito bansang ito na makakatulong sa inyo. Katulad ng mga sumusunod na halimbawa: Upisina ng mga Tagapayo, mga Psychotherapist, mga Tagapayo sa mga taong nakaranas ng hindi maganda, pang-spiritong dalubhasa at mga manggagamot

i

Tanungin ang mga sumusunod kung kailangan pa ninyo ng padagdag na impormasiyon:
Bundesamt für Bevölkerungsschutz
und Katastrophenhilfe (BBK)
Provinzialstraße 93, 53127 Bonn
Postfach 1867, 53008 Bonn
Telefon: +49(0)228-99550-0
poststelle@bbk.bund.de
www.bbk.bund.de
© BBK 2020

Ibinigay ni:

Institution
Abteilung
Straße, Hausnr.
PLZ, Ort

Telefon
Telefax
Mail