



## GABAY SA PAGKALINGA NG MGA KABTAANG BIKTIMA NG KALAMIDAD O TRAHEDYA

### MGA NILALAMAN NG GABAY:

- 1) Mga Karaniwang Reaksyon ng mga Bata sa Kalamidad o Trahedya
- 2) Mga Maaaring Gawin ng mga Magulang, Tagapag-alaga o Nakatatanda Upang Makatulong
- 3) Mga Senyales at Sintomas ng Post Traumatic Stress ng mga Bata
- 4) Listahan ng mga himpilan o propesyonal na Sikolohista o Psychologist

Ang mga kalamidad o trahedya ay nagdudulot ng takot, kaba at pagkabagabag maging sa matanda o bata. Subalit maaaring iba ang paraan ng pag-intindi at pagtanggap ng mga kabataan sa mga ito dahil kasalukuyan pang nahuhubog ang kanilang isip, kamalayan at damdamin.

Ang gabay na ito ay makatutulong upang maintindihan natin kung ano-ano ang mga paraan ng pagtugon at pagtanggap ng mga kabataan sa mga epekto ng sakuna. Kadalasan, iniisip natin na madaling makalimot ang mga kabataan sa mga ganitong trahedya dahil sa kanilang angking pagkagiliw sa buhay. Subalit dapat natin silang suportahan at alagaan upang maintindihan nila at matutunan ang tamang pagtanggap at pag-intidi sa mga ganitong pangyayari. Kailangan nating bigyan pansin ang kalusugan ng kanilang katawan at isip para sa kinabukasang kanilang haharapin pagkatapos ng kalamidad o trahedya.



Ang reaksiyon ng mga bata ay iba't iba depende sa kanilang edad. Ang mga batang

Sa panahon ng kalamidad o trahedya, kadalasang inoobserbahan ng mga bata kilos at reaksiyon ng kanilang mga magulang o mga nakatatanda sa kanilang pali. Kung ang mga nasa paligid ay puno ng takot, pangamba o kalungkutan, maaaring maging mas matindi ang maramdaman ng mga bata o di kaya'y lalo nilang mapa at damdamin ang mga nawala sa kanila.

- 3) Aktibo ang imahinasyon ng mga bata sa kanilang murang isip kaya naman maaaring maging iba ang kanilang interpretasyon sa kalamidad na kanilang naranasan. Bukod dito, maaari silang magkaroon pagkatakot sa mga bagay likhang isip lamang. Pwede rin silang makaramdam ng takot o pagsisisi sa sarili dahil iniisip nila na ang nangyaring kalamidad ay isang parusa.
- 4) Higit na kinatatakutan ng mga bata ang mga sumusunod:
  - Ang pag-ulit muli ng kalamidad o trahedya
  - Masaktan sila o ang sino man sa kanilang mahal sa buhay
  - Mahiwalay sila sa kanilang pamilya
  - Maiwan silang mag-isa

may edad na anim na taon at pababa (0-6 y/o) ay maaaring makaramdam ng matinding takot at pangamba kapag sila ay nahiwalay sa kanilang mga magulang. Mas nahihirapan din silang intindihin ang mga pangyayari at iproseso ang matitinding emosyon na kaakibat nito.

Ang mga batang may edad na pitong taon at pataas ay mayroong mas malinaw na pagkakaintindi sa kanilang kapaligiran kaya naman maaaring maging mas matindi at tiya ang pagmulan ng kanilang kinatatakutan. Ang ilan sa kanilang mga reaksiyon ay ang mga sumusunod: pagpigil sa kanilang emosyon upang malampasan ang trahedya panghihinayang at pagsisisi sa sarili sa mga bagay na hindi nila nagawa upang mapigilan ang sakuna, at kawalan ng atensyon sa mga gawain sa eskwela.

### MGA KARANIWANG REAKSYON NG MGA BATA SA KALAMIDAD O TRAHEDYA

1. Ang mga bata ay sanay sa pagkaroon ng mga nakatakdang gawain araw-araw (gigising, magsisipilyo, kakain ng almusal, papasok sa paaralan, makikipaglaro sa mga kaibigan, atbp.). Kaya naman kapag ito ay naiba o nabago dulot ng isang sakuna, maaaring makaramdam ng pagkalito o pangamba ang mga bata.

Alang dala ng kalamidad o trahedya (pagkawala ng bahay, makakain sa hanap-buhay) ay nagbibigay ng karagdagang hamon sa isip at emosyon ng bawat indibidwal. Dahil dito, nababawasan ang tulon at suporta ng pamilya, paaralan o komunidad para sa pisikal, mental at emosyonal na kalusugan ng mga bata. Kung hindi mabibigyang pansin ang mga pangangailangang ito ng mga bata, maaari silang



magkaroon ng problema sa pag-uugali at makaramdam ng depresyon.



**Maging mapag-matiyag at obserbahang mabuti kung mayroong pagbabago sa kilos ng mga bata** sa inyong paligid sapagkat **hindi nila ito napapansin at sasabihin ng tahasan sa kanilang magulang o nakatatanda.** Tandaan na ang mga reaksyong ito ay NORMAL lamang ilang linggo pagkatapos ng sakuna. Kailangang bumalik ang dating pangangatawan, pag-iisip at sigla ng mga bata sa tulong ng tamang paggabay, atensyon at pag-aaruga ng mga nakatatanda. Kung ang mga

hindi pangkaraniwang reaksyon ay tumagal ng higit pa sa isa o dalawang buwan, nararapat nang **KUMONSULTA SA MGA EKSPERTO** (Social Worker, Sikolohista, Doktor):

- Palaging nakatabi, sumasama o sumusunod sa magulang
- May matinding takot sa dilim, ulan o pagiging mag-isa
- Madalas na pag-ihi sa kama
- Pagsipsip sa daliri o hinlalaki
- Pag-kilos o pag-sagot na parang sanggol
- Walang tigil na paglalaro
- Pagkakaran ng bangungot o hirap sa pagtulog
- Pagbabago ng karaniwang gawain o kawalan ng gana sa pagkain
- Walang atensyon sa ginagawa o kinakausap
- Walang ganang pumasok sa paaralan, makipag-laro o makipag-usap
- Pag-iyak ng tuloy-tuloy
- Pag-layo sa tao at madalas na pag-iisa
- Pakikipag-away sa ibang bata o pag-sagot sa nakatatanda
- Pagbaba resistensya at pagkakasakit (sakit ng ulo o tiyan, pagtatatae, atbp.)

**MGA DAPAT GAWIN NG MGA MAGULANG, TAGAPAG-ALAGA O NAKATATANDA UPANG MAKATULONG:**

- 1) Kailangang isa-isip na ang iyong reaksyon sa panahon ng trahedya ay nakakaapekto sa mga bata. Sumangguni at humingi ng tulong sa eksperto kung kinakailangan para lubusang maalagaan ang emosyonal na pangangailangan ng mga bata.

- 2) Hangga't maaari, piliting ibalik ang mga nakasanayang gawain ng bawat miyembro ng pamilya (paglilinis ng bahay, sabay-sabay na pagkain, paglalaro).
- 3) Iwasan ang pagpapakita ng mga larawan o balita sa telebisyon o internet na maaaring makapag-paalala sa kanya sa trahedya.
- 4) Bigyan siya ng higit na atensyon, pag-aaruga at tamang impormasyon upan unti-unti niyang maintindihan ang mga pangyayari.
- 5) Paalalahanan sila na nariyan ka para tulungan at samahan sila hanggang magin maayos ang lahat.
- 6) Maglaan ng oras para gumawa ng mga bagay na makakapagpasaya sa kanil (kwentuhan, kantahan, pakikipaglaro)
- 7) Umamit ng mga larawan, kwento, kanta o pag-guhit para mahikayat ang mga bata na ibahagi ang kanilang mga karanasan
- 8) Pakinggan at hayaan silang magkwento, magtanong at ilahad ang kanilang nararamdaman tungkol sa kanilang naranasang trahedya. Ibahagi sa kanila ang iyong pangamba ngunit ipaliwanag at bigyang diin ang mga paraan upan malampasan ang mga ito.
- 9) Gawing tapat at makatotohanan ang mga ilalahad na kwento sa bata ukol sa pangyayari upang unti-unti nilang maintindihan ito. Tandaan na ito ma layuning maibalik ang kanilang tapang at tiwala sa sarili, hindi para takutin sila.
- 10) Hikayatin sila sa pagbuo at pag-aayos ng bahay o komunidad para maramdama nila na mayroon silang kontribusyon at importansya dito. Subalit, panatilihin ang pag-alalay at pag-gabay sa kanila. Kung ang kanilang pagiging parte sa mga ganitong gawain ay hindi makakatulong sa kanila, mas makabubutin ipagpaliban ito).
- 11) Kung mapansin na nagkaroon ng problema ang bata sa pagpasok sa paaralan huwag mag-atubiling kausapin ang kaniyang guro, punong-guro/prinsipal o tagapayo para mapabuti ang sitwasyon.

12) Gumawa ng plano para maiwasan ang mga sakuna at turuan ang bawat miyembro ng pamilya kung ano ang mga dapat gawin kung sakaling mangyari ito. Ipaliwanag sa kanila, lalo na sa mga bata, kung saan pupunta, sino ang tatawagan at ano ang gagawin. Sa ganitong paraan ay nagkakaroon sila ng lakas ng loob na harapin at lagpasan ang trahedya.

#### MGA SENYALES AT SINTOMAS NG POST TRAUMATIC STRESS NG MGA BATA

Ang mga bata ay nagkakaroon din ng “**Post Traumatic Stress**”. Maaari silang magkaroon ng mga sintomas na nasasaad sa itaas o magpakita ng iba pang mga senyales depende sa kanilang edad. Narito ang mga karagdagang impormasyon ukol dito:

Edad 0 – 6 na taon	Edad 7 – 11 na taon	Edad 12 – 18 na taon
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Nangagamba kapag nalalayo sa magulang</li> <li>- Nahihirapang matulog o pumunta sa banyo nang walang kasama</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Pinapakita ang naramdamang “trauma” sa pamamagitan ng pag-guhit, paglalaro o pagkwento ng mga pangyayari</li> <li>- Nagkakaroon ng mga bangungot o hirap sa pagtulog</li> <li>- Nagiging mainisin, madaling maasar, magalit o magtampo</li> <li>- Hirap makipaghalubilo sa mga kaibigan o kamag-aral</li> <li>- Ayaw pumasok sa paaralan</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Matinding pagkalungkot o pagkalumbay</li> <li>- Pag-layo o hindi pakikihalubilo sa mga tao</li> <li>- Mapag-isa</li> <li>- Paglalayas</li> <li>- Pakikipag-away sa kapwa</li> <li>- Pag-inom ng alak o paggamit ng droga</li> </ul>

**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 sumusunong na propesyonal o himpilan:**

HIMPILAN	NUMERO
<b>PASIG CITY</b>	
The Medical City, Ortigas Avenue, Pasig (Outpatient care)	6898278 or 09175773362
<b>QUEZON CITY</b>	
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
<b>MANILA</b>	
UST Graduate School Psychotrauma Clinic	4061611 local 8325
<b>MAKATI / MUNTINLUPA / PARANAQUE</b>	
Makati Medical Center	8888-999 local 20 – 21 Dr. Christine Leomo 09176023271
<b>SA MGA PROBINSIYA</b>	
<b>BAGUIO CITY</b>	
SLU-Sunflower Children's Center	09177072496 or 0744465664
<b>DAVAO CITY</b>	
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.*