

PAANO KO HAHARAPIN ANG AKING MGA DAMDAMIN?

Ang malalaking kapamahakan ay lumilikha ng biglaang pagbabago sa realidad. Kasunod ng mga atake sa World Trade Center at sa Pentagon, para sa libu-libong tao, kasama ngayon sa realidad ang pagkawala ng mga mahal sa buhay – mga asawa, mahahalagang ibang tao, mga bata, ang ibang mga kamag-anak, kaibigan, at mga kapitbahay.

Para sa milyun-milyong tao sa buong mundo na napaugnay sa trahedyang ito sa pamamagitan lamang ng mga tagapagbalita, ito ay nangangahulugan ng pagkawala ng isang antas ng seguridad at kaligtasan at katatagan. Para sa mga taong nagdanas na ng mga aksiyong militar, ng pagbomba sa Lungsod ng Oklahoma, at ang unang malaking kapamahakan sa World Trade Center, ang pangyayaring ito ay nagbabalik ng mga alaala at damdamin na akala nila ay naharap na nila noon.

Ang impormasyong ito ay inihanda upang tulungan kayong matukoy ang mga damdamin at mga sintomas ng katawan na maaaring nararanasan ninyo, at upang mag-alay ng ilang paraan kung paano ninyo maaaring bawasan ang tensiyon at simulan ang proseso ng paggaling. Tinitiyak namin sa inyo na ang mga sumusunod ay mga napakanormal na reaksiyon sa isang di-normal na pangyayari.

MGA PANGKARANIWANG REAKSIYON

- **Pagkagimbal, pamamanhid, at di-paniniwala** na ang nasabing bagay ay maaring mangyayari.
- **Takot** tungkol sa personal na kaligtasan, sa kaligtasan ng mga mahal sa buhay, at sa bansa sa kabuuan. Mayroon ding takot tungkol sa kaligtasan ng mga bumbero, pulis at mga tauhang naghahanap at nagliligtas
- **Dalamhati** para sa lahat ng namatay at para sa mga kailangang humarap sa bunga ng pagkawasak; at, para sa marami, ang muling paglitaw ng dalamhati pagkatapos ng mga naunang kawalan. Sa muling paglitaw na ito ay maaaring kabilang din ang kawalang dinanas sa Ikalawang Digmaang Pandaigdig – ang huling panahong inatake ang Estados Unidos – anumang aksiyong militar o tugon sa aktibidad na terorista mula noon, o sa anumang ibang uri ng marahas na pangyayari. Napakahalagang maintindihan na ang pagdadalamhati ay isang natural na bunga ng nasabing pangyayari. Ang pagdadalamhati ay maaaring tumagal, lalo na kung ang pangyayari ay tinatalakay pa rin at paksa ng patuloy ng pagbabalita. Ang praseng “tayo ay nasa digmaan” na paulit-ulit na naririnig sa telebisyon at radyo ay nakakatulong sa damdaming ito.
- **Pagbabalik-Alaala.** Sinumang nagdanas ng karamdamang tensiyon pagkaraan ng pagkasindak mula sa naunang insidente ay maaaring makadanas muli ng mga sintomas bunga ng karahasang ito. Ito ay lalong totoo sa mga biktima ng mga karahasan, lalo na, sa pangyayaring ito, ng digmaan; pero ito ay totoo rin sa mga biktima ng abuso at krimen sa tahanan.
- **Galit at tumaas na paghihinala sa ibang mga tao.** Ang kaagad na galit, maging ng poot, ay maaaring maramdaman sa mga taong nang-agaw ng kontrol sa mga eruplano. Ang galit at paghihinalang ito ay madaling nagsasama ng ibang mga tao na iniisip na mga miyembro ng katulad na kultura o nasyonalidad at/o relihiyon. Tandaan, hindi pa tayo nakakasiguro kung sino ang mga taong nakaisip at nagpasimula ng atake, at ang mga ito ay mga indibidwal at hindi kumakatawan sa sinuman mula sa kanilang kultura, kanilang bansa, o kanilang pananampalataya.
- **Pakiramdam ng pagkakasala.** Ang pakiramdam ng pagkakasala ng isang nakaligtas na “bakit ako buhay samantalang ang mga iba ay hindi,” o “kung ginawa ko lang na...” Ang paniniwala sa ating kakayahang makaapekto sa mga bunga at makagawa ng pagkakaiba ay isang bahagi ng ating pagkatao. Mahirap paniwalaan na ang mga pangyayari ay hindi inaasahan at wala tayong impluwensiya sa mga ito. Kabilang sa mga uri ng pakiramdam ng pagkakasala ng nakaligtas ang
 - Pag-iisip na ang ibang pagkilos ay maaaring nakapagpabago ng nangyari. Ang mga taong nakaligtas sa World Trade Center ay maaaring makadama na maaaring mas marami pa silang nagawa upang iligtas ang ibang mga tao.
 - Pag-aalala tungkol sa hindi pa nalulutas na isyu sa isang taong namatay. Ang nakaligtas ay nakatutok sa mga araw o oras bago ang malaking kapamahakan at nakaradarama ng pagkakasala tungkol sa posibleng kapabayaan, di-pagkakasundo, di-pagkakaunawaan, mga pagtatalo o hindi mabubuting salita. Ang nakaligtas ay madalas na nakadarama na ang tao ay namatay na hindi nalalaman na siya ay minamahal.
 - Nakadarama ng pagkakasala at kawalang-lakas dahil walang pagkakataon upang gumawa ng anumang bagay. Ito ay pangkaraniwan sa “mga pangalawang biktima” (mga taong ang pagkahantad sa malaking kapamahakan ay sa pamamagitan lamang ng mga ulat ng mga tagapagbalita) pero nakadarama ng kawalang-lakas na wala silang magawa upang bawasan ang mga epekto ng malaking kapamahakan. Ito ay pangkaraniwan din sa mga tauhang



Disaster Services

naghahanap at nagliligtas na, kung walang mga nakaligtas, ay walang pagkakataong gamitin ang kanilang pagsasanay at kadalubhasaan.

- ***Nakadarama ng tila pagkalunod sa pangyayari, nahihirapang gumawa ng mga desisyon, at/o kawalan ng kakayahang mag-isip nang malinaw.*** Ang matitinding damdaming ito ay maaaring humantong sa pagkaipit sa isang lugar at hindi makagawa ng mga plano at gampanan ang mga pang-araw-araw na gawain.
- ***Pansamantalang pagkawala ng memorya.*** Ang inyong panandalian at pangmatagalang memorya ay maaaring parehong maapektuhan ng sobrang nadarama at impormasyon. Maaari kayong makaranas ng kawalan ng kakayahang tandaan ang mga pangalan o petsa halimbawa, o madama na kahit naglalakad lamang kayo sa iba-ibang silid sa inyong tahanan ay nakalimutan ninyo kung ano ang inyong gustong gawin kapag nakarating na kayo sa pupuntahan.
- ***Pangangailangang kontakin ang mga miyembro ng pamilya.*** Hindi lamang kailangan ninyong matiyak na ang bawat isa ay nalalaman na nasa mabuti kayong kalagayan, pero may pangangailangang abutin at hawakan ang mga taong mahal ninyo at nagmamahal sa inyo. Ang pakikipag-ugnay sa inyong sistema ng suporta ay napakahalaga sa pamamahala ng inyong tensiyon.
- ***Pangangailangan ng impormasyon.*** Ang bawat isa ay nakadikit sa kanilang mga telebisyon at radyo, umaasang makarinig na ang may mga nakaligtas, na ang bansa ay itinuturing na ligtas, kung alam na natin kung sino ang nasa likod ng atakeng ito, at kung mayroong magagawa ang bawat isa sa atin bilang isang indibidwal upang makatulong. Ito ay isang malaking bagay sa patuloy na matataas na antas ng tensiyon dahil walang oras para sa katawan o isip na huminahon.
- ***Pagkabahala.*** Ang pagkabahala ay iba sa takot. Ang pagkabahala ay isang pangkalahatang pagkaligalig o pag-aalala, tulad ng paghihintay na bumagsak ang kabilang sapatos.
- ***Depresyon.*** Ang depresyon ay binubuo ng —
 - Pag-iyak nang walang malinaw na dahilan.
 - Pagkabigo at mga damdamin ng kawalan ng kapangyarihan.
 - Pagiging sumpungin at magagalitin.
 - Mga damdamin ng kawalan ng pag-asa.
 - Paghiwalay ng iyong sarili sa iyong pamilya at mga kaibigan at/o mga aktibidad na panlipunan.

Bilang resulta ng alinman o anumang kombinasyon ng marami sa itaas, maaari kang makaranas ng mga problema ng katawan tulad ng:

- Mga pagbabago sa ganang kumain at/o mga problema sa pagtunaw ng pagkain.
- Mga problema sa pagtulog. Pinakakaraniwan ang kawalan ng kakayahang makatulog o manatiling natutulog. Sa isang panahon maaari ka ring magkaroon ng mga bangungot. Maaaring madagdagan din ang mga oras ng iyong pagtulog.
- Mga sakit ng ulo.
- Tumaas na mga alerhiya, sipon, at trangkaso.
- Pagkabawas ng timbang.

PAANO MONG MATUTULUNGAN ANG SARILI AT ANG IBANG MGA TAO

- **Bawasan ang gatong.** Ang matataas na antas ng pagkabahala na ginagatungan ng panonood ng telebisyon, pakikinig ng radyo, at pagbabasa tungkol sa malaking kapahamakan ay maaaring ibaba sa pamamagitan ng paglimita ng pagkahantad mo sa mga tanawin at tunog ng malaking kapahamakan. Ito ang malamang na isang pinakamabisang bagay na magagawa mo sa panahong ito upang tulungan ang sarili. Subuking manood lamang ng mga ulat ng balita sa simula ng oras kapag isinasabuod nila ang mga balita, at subuking gawin lamang ito tuwing ikalawa, ikatlo o ikaapat na oras.
- **Ituon ang atensiyon sa positibo.** Isipin ang tungkol sa katapangan at paninindigan ng mga tumugon – mga pulis, bumbero, EMS at mga propesyonal sa paghahanap at pagliligtas; mga doktor, nars, at ibang mga tauhang medikal; mga propesyonal sa kalusugan ng isipan, Red Cross at ibang mga boluntaryong tauhan ng ahensiya, at ang daan-daan libong biglaang boluntaryo. Tandaan na ang mga taong ito ay mga tao mula sa lahat ng nasyonalidad, pananampalataya, at kultura na walang-pagod na nagtrabaho upang manindigan kasama ng at para sa mga naapektuhan.
- **Kilalanin ang mga sariling damdamin.** Ang pagkaalam na ang mga problema ng katawan at damdamin mo ay may kaugnayan sa tensiyon ay nakakatulong na bawasan ang mga apeкто nito sa iyo. Nakakatulong na malaman na ito ay nararamdaman din ng ibang mga tao.
- **Makipag-usap sa iba tungkol sa sarili mong mga damdamin.** Unawain na ang mga ito ay nadarama rin ng milyun-milyong tao sa buong mundo. Ito ay makakatulong na bawasan ang iyong tensiyon at matutulungan kang maunawaan na ang ibang mga biktima ay nadarama rin ang mga damdamin mo.
- **Tumanggap ng tulong mula sa iba.** Kung kailangan mo ng tulong upang maunawaan ang mga damdamin mo, kausapin ang isang manggagawa sa kalusugan ng isipan. Ang mga ito ay sinanay upang mamagitan sa krisis, at alam na ang mga ganitong uri ng reaksiyon ay normal at karaniwan kasunod ng ganitong uri ng pangyayari. *Hindi ito nangangahulugan na ikaw ay baliw.* Ang ibig sabihin ito ay masyadong nagagamit o nababanat ang kasanayan mong kayanin ang mga bagay.
- **Harapin ang iyong galit.** Huwag ibaling ang iyong galit sa iyong pamilya. Ang hindi nalulutas na galit ay madalas na nagiging abuso sa asawa o anak, at hindi iyan ang gusto mong mangyari. Ang nakakapagod na aktibidad ng katawan ay isang paraan upang harapin ang galit. Maglakad nang matulin, tumakbo, mag-iskoba ng sahig, o maglinis ng bahay. Kung mayroon kang gustong paluin, paluin ang isang baseball o tennis ball o racquetball; sipain ang isang football o isang soccer ball. Kung hindi mo magawa ang mga bagay na ito kapag nakadarama ng galit, subuking gamiting ang mga paraan sa pagbawas ng tenison tulad ng mga ehersisyong malalim na paghinga o pag-iisip nang malalim. Huwag hayaan ang iyong galit na maging pagkamuhi.
- **Makipaglapit.** Mag-alok na makinig sa ibang mga taong nangangailangang makipag-usap. Kung makakaya mo, makipaglapit at yakapin ang mga taong sinisisi sa mga hakbang ng mga terorista dahil lamang sa katulad ang nasyonalidad o relihiyon. Ang kanilang dalamhati at kirot ay kasinglaki ng sa iyo, at ang kanilang mga damdamin ng pagkakasala ay higit na malaki. Anuman ang mangyari, huwag tuligsain ang marami dahil sa mga ginawa ng ilan.
- **Gumawa ng bagay na ikasisiya.** Tuwing posible, mag-ukol ng ilang minuto upang tingnan sa bintana ang sikat ng araw at ang mga bulaklak. Tandaan na malaya ka pa rin at may kagandahan pa rin sa mundo. Okey lamang ang ngumiti; ang totoo, ito ay mabuti sa iyo, gaganda ang pakiramdam mo, at hindi ito nagpapakita ng kawalan ng paggalang.
- **Manatiling nakaugnay sa iyong karaniwang sistema ng suporta.** Manatiling nakikipagkita sa iyong lider na relihiyoso/ispiritwal, mga grupong panlipunan, kapitbahay, at pamilya, at mga kaibigan. Gumugol ng isang gabi kasama ng isang kaibigan o miyembro ng pamilya. Pareho kayong makikinabang sa pagsasama.

Kung kailangan ng isang makakausap, mangyaring huwag mag-atubiling kontakin ang American Red Cross sa inyong lokal na lugar. Ikalulugod nilang tumulong para may makausap kang isang propesyonal sa kalusugan ng isipan na tumanggap ng pagsasanay na nauukol sa malaking kapahamakan.