

Mga Tips para Makatulong sa Indibidwal na Sinusuportahan Mo Na Depensahan ang Kanilang mga Sarili

Ang papel ng tip na ito kung paano depensahan ang sarili ay maaaring ibigay sa iyong direct support professionals (DSPs) para pag-aralan kasama ang mga indibidwal na sinusuportahan nila.

Mga Palatandaan ng Panganib na Ikaw ay Maaaring Mapinsala o Masaktan

- May isang tao na humahablot, humahawak, tumutulak, sumasampal o sumusuntok sa iyo.
- May isang tao na humihipo o humahalik sa iyo kahit na hindi ka pumayag.
- May isang tao na sumisigaw, mini-menus ka, o nagsasabi ng mga masasakit na bagay sa iyo.



Mga Bagay na Nakakatulong

- **Tumingin sa mata** — Tingnan direktso sa mata ang umaatake para sabihin na hindi ka takot!
- **Huminga** — Huminga nang malalim at pakalmahin ang sarili.
- **Pokus** — Mag-pokus sa kung ano gagawein para maligtas.
- **Humingi ng tulong** — Tumawag sa 911, isumbong ito sa pulis, makipag-usap sa iyong mga taga-suporta, at/o humingi ng tulong mula sa isang center ng pag-iwas sa pang-aabuso. Patuloy na humingi ng tulong hanggang sa ligtas ka na.



Depensahan ang Iyong Sarili

Protektahan ang iyong sarili mula sa isang taong nagtatangkang saktan ka. Narito ang ilang paraan para depensahan ang iyong sarili:

- **Sorpresahin ang umaatake sa iyo** — Huwag tumahimik at huwag silang hayaan na saktan ka. Sorpresahin ang umaatake sa iyo sa pamamagitan ng pag-iingay, pagsasabi ng **"HUWAG,"** at/o lumakad o tumakbo palayo.
 - **Tandaan, HINDI OK na saktan ka ng isang tao.**

- **Ibigay ang 100% pagsisikap** — Kapag dinepensahan mo ang sarili, gawin ang paisa-isang bagay at gawin ito nang 100% sa lahat ng bagay na magagawa mo alinman sa sumigaw o tumakbo palayo.
- **Kung mabigo ang lahat, maghintay** — Hayaang nagpapatuloy ang sitwasyon, magplano, at maghintay sa pagkakataon na magiging ligtas.
- **Bilang huling paraan, depensahan ang sarili sa pamamagitan ng pisikal na paglaban** — Gamitin ang iyong “mga pandepensa” ng katawan— iyong siko, iyong takong, iyong kamao, iyong boses, at iyong ulo. Maaari ring gamitin na pandepensa ang isang wheelchair o isang tungkod.



Para mabilis na makaalis...

1. Puntiryahin ang parte ng katawan ng umaatake na masasaktan nang labis.
2. Hanapin ang parte ng katawan na maaabot mo.
3. Gambalain ang umaatake para makaligtas ka.

Narito ang Ilang mga Paraan na Magagamit Mo ang Iyong Katawan para Depensahan ang Sarili:

- Tamaan ang umaatake sa tadyang (sa pagitan ng dibdib at tiyan) **gamit ang iyong siko**.
- **Gamitin ang iyong sakong** para tapakan ang paa ng umaatake.
- **Gamitin ang iyong kamao** para suntukin sa ilong ang umaatake.
- **Gamitin ang iyong tuhod** para tamaan ang umaatake sa singit.
- Gamitin ang iyong sakong para sipain sa lulod (shin) ang umaatake.
- Kung mayroon kang wheelchair, **gamitin ang iyong wheelchair** para daganan ang mga paa ng umaatake.



Mga Reperensya:

- <https://www.purdue.edu/timely-warnings/safety-tips/aggravated-assault.html>
- <https://www.dds.ca.gov/services/dspt/year-1-2-trainer-and-student-resource-guides/>
- <http://www.calcasa.org/wp-content/uploads/files/angie-blumel-advocate-guide-safety-planning-final-printer.pdf>
- <https://www.thehotline.org/is-this-abuse/domestic-violence-disabilities-2/>