

## Pag-uusap tungkol sa Pang-aatake o Pang-aabuso

---

Ang papel ng tip na ito ay maaaring ipamigay sa direct support professionals o gagamitin sa pagsasanay tungkol sa kung paano pag-usapan ang tungkol sa pang-aatake at pang-aabuso sa mga indibidwal na sinusuportahan nila.

### Ano ang Pang-aatake?

Ang pag-aatake ay kapag pisikal na sinasaktan ka ng isang tao, nagbibigay sa iyo ng hindi hinihinging pisikal na kontak, o nananakot o sinusubukan na gawin ang alinman. Ito ay maaaring isang kilos na makakasakit sa mahabang panahon, kahit na gumaling na ang iyong katawan. **HINDI OK ang pang-aatake.**

### Ano ang Pang-aabuso?

Ang pang-aabuso ay kapag tinatrato ka nag masama ng isang tao, na maaaring makakasakit sa iyo sa mahabang panahon. Maaaring ito ay naganap sa loob ng mahabang panahon (hindi lamang isang beses). **HINDI OK ang pang-aabuso.**

## Pag-uusap tungkol sa Pang-aatake o Pang-aabuso

Mahalagang pag-usapan ang tungkol sa kung ano kaya ang pang-aabuso at pang-aatake, para makatulong na mapansin ng taong sinusuportahan mo kapag naganap ito.

Narito ang ilang mga tanong kasama ang posibleng mga sagot para makatulong sa pagsisimula mo. Tandaan, ito ay iminumungkahing mga tanong lamang. Maaaring may mas mabuting mga tanong ka. Maaaring hindi mo gustong gawin ito nang sabay-sabay. Maaaring gusto mong itanong ang pares ng mga tanong at magkasundong magkasamang bumalik para magpatuloy sa ibang pagkakataon. Magsimula tayo.



### Pisikal Kang Sinasaktan

1. Paano kung sinusuntok o sinasampal ka ng isang tao? OK lang ba iyan?  
*Hindi, hindi iyan OK!*
2. Paano kung may taong sumisipa o umaalog sa iyo? OK lang ba iyan?  
*Hindi, hindi iyan OK!*
3. May iba pa bang maaaring gawin ang isang tao na makakasakit sa iyo?  
*Kung inalog, itinulak, sinakal, o sinunog ako ng isang tao. Kung itinali o inilagay akong mag-isa sa isang silid ng isang tao. Kung binigyan ako ng gamot ng isang tao na nagpapatahimik sa akin.*
4. OK ba ang alinman sa mga ito?  
*Hindi, hindi OK ang gawin ang alinman sa mga bagay na ito.*



### **Pinipilit Kang Gawin ang Isang Bagay na Hindi Ka Komportable**

1. Paano kung gusto kang hawakan ng isang tao sa mga bahagi ng katawan na ayaw mong gawin nila? Okay lang ba iyan?  
*Hindi, hindi iyan OK!*
2. Paano kung gusto kang pahawakin ng isang tao sa mga parte ng kanilang katawan na ayaw mo? Okay lang ba iyan?  
*Hindi, hindi iyan OK!*
3. Ano-ano pa ang ibang mga bagay na maaaring gawin ng isang tao na hindi magpapa-komportable sa iyo?  
*Kung may isang tao na magtatangkang ipagawa sa akin ang anumang sekswal na bagay na labag sa aking loob, kumuha o nagpakita ng mga larawan ng nakahubad, pinapatingin ako sa mga magasin na may nakahubad na mga lalaki at mga babae, nagsalita ng tungkol sa sex sa lahat ng panahon, hindi ako magiging komportable diyan.*
4. OK lang ba ang alinman sa mga ito?  
*Hindi, hindi OK na gawin ang alinman sa mga bagay na ito.*



### **Pagsasabi ng mga Nakakasakit na Bagay**

1. Paano kung minumura ka ng isang tao, sinisigawan ka, o tinatakot ka? OK lang ba iyan?  
*Hindi, hindi iyan OK!*
2. Ano ang mararamdaman mo diyan?  
*Hindi ko iyan gugustuhin. Magpapalungkot ito sa akin, magpapa-depres, magpapagalit, magpapadismaya, at magpaparamdam na walang magawa.*



### **Pagnanakaw ng Pera**

1. Paano kung may isang tao na magnakaw ng iyong pera? OK lang ba iyan?  
*Hindi, hindi iyan OK!*
2. Paano kung gusto kang pabayaran ng isang tao para sa mga bagay na ayaw mong bilhin? OK lang ba iyan?  
*Hindi, hindi iyan OK!*
3. Ano-ano ang iba pang mga bagay na maaaring gawin ng isang tao para madaya ka?  
*Maaaring nakawin ng isang tao ang mga credit card – at gamitin ang mga ito. Ang isang tao ay maaaring magbigay sa akin ng masamang payo tungkol sa kung ano ang gagawin sa aking pera – nang sinadya. Maaaring tangkain ng isang tap na ipagasta sa akin ang lahat ng pera ko sa kanila.*
4. OK ba ang alinman sa mga ito?

*Hindi, hindi ito OK!*



### **Pagbubuod**

1. Kaya kung magaganap ang alinman sa mga bagay na ito, ano ang magagawa mo para mapahinto ito?  
***Humingi ng Tulong. Huwag Maghintay.*** Tiyakin na gagawin ko ang isang bagay na **MAGPAPAHINTO** nito.
2. Sino ang pwede mong makakausap, para makatulong sa **PAGPAPAHINTO** nito?  
*Pwede akong makipag-usap sa isang taong pinagkakatiwalaan ko. Pwede kong sabihan ang aking pansuportang staff o sa isang tao sa Regional Center.*
3. Ano ang dapat mong gawin kung mararamdaman mong nasa panganib at nangangailangan kaagad ng tulong para makaramdam na ligtas?  
*Kung nararamdaman kong nasa panganib at nangangailangan ng tulong kaagad para maramdaman na ligtas – **Tumawag sa 911.***

### **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/>