

Ano Ang Pambu-bully?

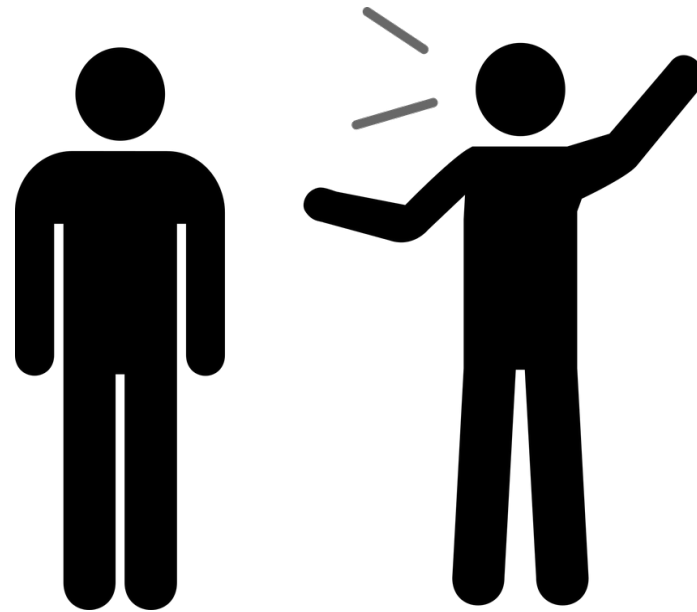
Pambu-bully

- Ang pambu-bully ay hindi kanais-nais at agresibong paggawi na ipinapakita isang tao at kadalasang nangyayari nang paulit-ulit
- Sinasadya ang pambu-bully
 - Na ang layunin ay magbanta o manakot isang tao
- Puwedeng mangyari ang pambu-bully sa trabaho o sa paaralan
- Hindi kailanman Okey ang pambu-bully



Maaaring kabilang sa pambu-bully ang:

- Panunukso o pagbibigay ng bansag (pambabansag)
- Nakasulat o bibigang pang-aabuso, kabilang ang mga pagbabanta
- Pisikal na pang-aabuso
- Pananakot o pambubulyaw
- Panunulak sa isa

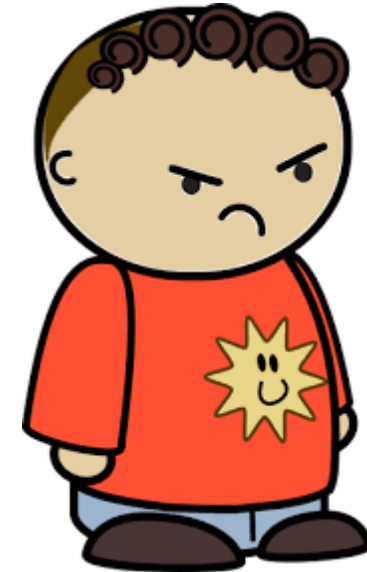
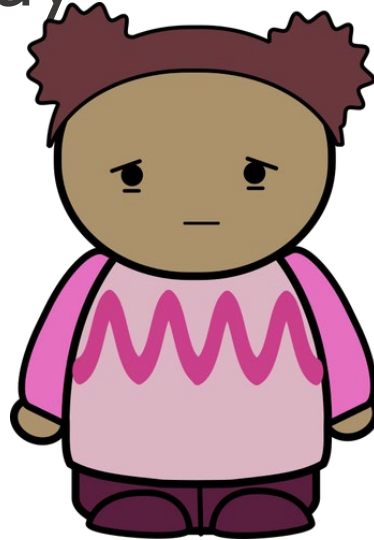


Mas malamang na maging biktima ang mga may kapansanan kaysa sa walang kapansanan

- Kahit sino ay nanganganib na ma-bully
- Marami na ang na-bully o nakasaksi ng pambu-bully
- Mas malamang na maging biktima ang mga may kapansanan kaysa sa walang kapansanan, kabilang na ang mga may:
 - Autism
 - Epilepsy
 - Mga may kapansanan sa isip
 - Isa na bulol o hirap sa pagsasalita
 - May diyabetes at umaasa sa insulin
 - Mga may medikal na kondisyon na nakikita ng iba (tulad ng cerebral palsy)

Ang pang-aapi ay maaaring makaramdam ng isang tao...

- Malungkot o nalulumbay
- Takot
- Galit
- Nag-iisa



Mas mahahabang epekto ng pambu-bully

- Sa paglipas ng panahon, puwedeng maging sanhi ng malubhang pinsala ang pambu-bully kaya hindi dapat maliitin
- Maaaring kabilang sa mga epekto ang:
 - Depresyon o kabalisahan
 - Pinsala sa pisikal
 - Emosyonal na kabagabagan
 - Hindi mahusay sa paaralan o sa trabaho
 - Pagkamatay, sa mga kasong malala



Mga palatandaan ng pambu-bully (1)

- Hindi maipaliwanag na mga pinsala
- Pagkawala o pagkasira ng damit, aklat, mga gadyet, o alahas
- Dumadaing ng madalas na pagsakit ng ulo o pagsakit ng tiyan
- Pagbabago sa kinasanayan sa pagkain
- Nahihirapan sa pagtulog o madalas na nananaginip
- Paggawing sumisira sa sariling buhay, tulad ng paglalayas o pananakit sa sarili

Mga palatandaan ng pambu-bully (2)

- Nawawalan ng mga kaibigan
- Pakiramdam na may sakit o nagkukunwaring may sakit
- Nawawalan ng interes sa paaaralan o sa trabaho
- Ayaw pumasok sa paaralan o sa trabaho



Kung sa palagay ninyo may kilala kayong binu-bully...

- Huwag balewalin ang mga palatandaan!
 - Maghanap ng mga pagbabago sa paggawi ng taong ito
 - Kung makakita ka ng hindi maipaliwanag na mga pagbabago, kausapin ang taong ito kung ano ang nangyayari
 - Suportahan siya at tiyakin sa kanya na hindi sila ang may kasalanan
 - Tanungin ang tungkol sa mga kaibigan kung naging mabuti ba silang magkaibigan o kung sila ay na-bully
 - Makipag-usap sa taong kilala mo tungkol sa mga paraan para maging ligtas



Nakakita ka na ba ng taong binu-bully?

- Subukang isipin kung ikaw ba ay nakakita na ng taong binu-bully
 - Sa trabaho, sa paaralan, o kahit pa sa tahanan
- Paano kumilos ang taong na-bully?
- Ano sa palagay mo ang naramdaman ng taong na-bully?
- Na-bully ka na ba noon?
 - Ano ang naramdaman mo?
- Mayroon ka na bang na-bully?
 - Ano ang naging pakiramdam mo?
 - Ano sa palagay mo ang naramdaman ng taong iyong na-bully?

Walang sinuman ang nararapat ma-bully!

- Alamin ang higit pa sa [stopbullying.gov](https://www.stopbullying.gov/):
<https://www.stopbullying.gov/>
- Suriin ang espesyal na pangangailangan ng anti-bullying toolkit na ito: <http://bullyfreeworld-bully.nationbuilder.com/toolkit>
- Alamin ang higit pa tungkol sa mga indibidwal na may kapansanan sa pag-unlad sa lugar ng trabaho at ang Americans with Disabilities Act:
<https://www.eeoc.gov/laws/guidance/persons-intellectual-disabilities-workplace-and-ada>