

## Kabutihan ng Pag-iisip Sa Panahon ng mga Emergency

---

Habang mahalaga na pisikal na handa para sa mga emergency, mahalaga rin na alam kung paano pangasiwaan ang kabutihan ng pag-iisip sa panahon ng mga emergency.

### Ano ang Maaaring Asahan Mo mula sa Iyong Mga Sinusuportahan

Ang mga emergency ay labis na nakaka-stress, lalo na sa mga taong may mga kaibahan sa pakikipag-usap tulad ng mga indibidwal na may kapansanan sa paglaki o developmental disabilities. Narito ang ilan sa mga paraan na maaaring mag-react ang mga tao sa mga emergency:

- Pisikal na mga sintoma, tulad ng panginginginig, pananakit ng ulo, o pagkapagod
- Pag-iyak, kalungkutan, o napakalungkot ng disposisyon
- Pagiging balisa, takot, o pag-aalala na ang ibang bagay na talagang masama ay mangyayari
- Pagiging magulatin
- Insomnia o mga bangungot
- Pagiging irritable at galit
- Guilt ng nakaligtas o pakiramdam na nahihiya
- Pagkalito o disorientasyon: hindi maalala ang kanilang pangalan o kung saan sila nakatira
- Mukhang hindi gustong makipag-usap sa iba, hindi gumagalaw, hindi nagsasalita, o hindi tumutugon sa iba
- Hindi nagagawang alagaan ang kanilang mga sarili: hindi kumakain o umiinom, o pagkawala ng kakayahan na gumawa ng mga simpleng desisyon



### Pagtanggi na Lumikas

Kung ang isang emergency ay mangangailangan sa iyo at sa mga sinusuportahan mo na lumikas sa isang gusali o nag-uugnay ng iba pang mga uri ng hindi gustong pagbabago, maaaring maramdaman ng mga tao na hindi handa, walang kakayahan, o hindi gustong sumunod sa mga tagubilin. Ang mga concern na ito ay maaaring matugunan sa tulong ng ibang mga miyembro ng pansuportang team o sa pamamagitan ng pagkontak sa inyong pangasiwaan ng vendor.

### Paano Ka Makakatulong

Bilang isang direct support professional (DSP), ginagampanan mo ang isang mahalagang papel sa pagtulong sa mga indibidwal na sinusuportahan mo. Sa

panahon ng isang emergency, matutulungan mo sila sa pag-adjust habang nagreact sila at pinoproseso ang kanilang nagbabagong mga emosyon.

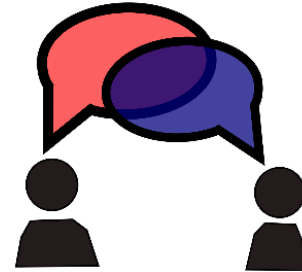
Ang **sikolohikal na first aid**, o pag-aalok ng agarang suporta sa isang indibidwal sa panahon ng pagkabalisa, ay maaaring kasing-halaga ng pisikal na first aid. Ang tatlong hakbang ay maaaring makatulong sa iyo sa pagtugon sa agarang mga pangangailangan ng indibidwal at kumonekta sa kanila kasama ang suporta.

- 1. Tingnan:** Magtanong para sa kaligtasan ng indibidwal. Ang indibidwal ba ay may malinaw na agarang pangunahing mga pangangailangan? Ang indibidwal ba ay may seryosong reaksyon sa pagkabalisa?
- 2. Makinig:** Lapitan ang tao na maaaring mangangailangan ng suporta at magtanong tungkol sa kanilang mga pangangailangan at mga pag-aalala. Makinig sa kanila at tulungan silang kumalma.
- 3. Iugnay:** Ikonekta ang tao sa mga mahal sa buhay. Kapag hiningi ng indibidwal, bigyan sila ng impormasyon tungkol sa kaganapan ng krisis at i-refer sila sa mga pansuportang serbisyo kapag available.

### Pagharap sa mga Hamon sa Komunikasyon

Ang mga indibidwal na sinusuportahan mo ay maaaring mahihirapan sa pakikipag-usap sa panahon ng emergency. Maaari mo silang matulungan sa pamamagitan ng:

- Pagsasalita nang dahan-dahan
- Pagbibigay ng mga detalyadong direksyon
- Paggamit ng simple at tapat na pananalita
- Pagbibigay ng mas maraming panahon para makasagot ang tao sa isang tanong



### Gagawin:

- ✓ Maging tapat at mapagpasensya
- ✓ Linawin na kahit tanggihan man nila ang tulong ngayon, pwede silang humingi ng tulong sa susunod
- ✓ Maghanap ng tahimik na lugar para mag-usap, at bawasan ang gambala sa labas
- ✓ Igalang ang karapatan ng mga tao na gumawa ng sariling mga pasya
- ✓ Igalang ang pagkapribado ng mga pag-uusap hangga't maaari
- ✓ Magbigay ng impormasyon, ngunit panatilihin itong simple at nauunawaan

### Hindi Gagawin:

- ✗ Huwag gumawa ng pekeng mga pangako o ipilit ang tulong sa isang indibidwal kapag tinanggihan ito
- ✗ Huwag pilitin ang isang indibidwal na sabihin ang kanilang kwento, huwag sumabat sa kanila, o huwag padaliin ang kanilang pagkukwento
- ✗ Huwag gumawa ng anumang impormasyon na hindi mo alam
- ✗ Huwag gumamit ng mga salitang napaka-teknikal
- ✗ Huwag gumamit ng mga negatibong salita kapag inilalarawan ang kilos ng mga indibidwal

### Alagaan ang Iyong Sarili!

Bilang isang DSP, maaaring tatawagin ka para tumulong sa mga sinusuportahan mo sa panahon ng emergency. Huwag kalimutang alagaan din ang sarili! Hindi ka nag-iisa kung nakakaranas ka ng **stress ng tagapag-alaga**. Ang stress ng tagapag-alaga ay maaaring mapamahaan sa pamamagitan ng:

- *Pagtanggap ng tulong mula sa iba*: Ang isang kaibigan ay maaaring mag-alok na ipagluto ka ng hapunan o mamili para sa iyong mga grocery
- *Magpokus sa kung ano ang magagawa mo*: Walang sinuman ang makagagawa nang maayos sa lahat ng bagay; minsan, hindi mo agad maaayos ang mga bagay-bagay
- *Pagtakda ng makatotohanang mga mithiin*: Paghati-hatiin ang mga malalaking gawain sa mas maliliit na mga hakbang at unahin ang iyong mga responsibilidad
- *Kumonekta sa suporta*: Kontakin ang online na mga mapagkukunan ng impormasyon ng mga tagapag-alaga, hanapin ang isang pansuportang pangkat, o makipag-usap sa iyong doktor, mga kaibigan, at pamilya

### Alamin ang Mas Marami Pa

- Tungkol sa Pansikolohiyang First Aid: <https://disaster-relief.org/pdf/psychological-first-aid.pdf>
- Pakikipag-usap sa mga indibidwal na may mga kapansanan bilang isang unang responder: <https://www.youtube.com/watch?v=HmJX3c43szg>
- Mayo Clinic sa Stress ng Tagapag-alaga: <https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/stress-management/in-depth/caregiver-stress/art-20044784>