

Pagsuporta sa Nakakalusog na Pagkakaibigan

Bakit Mahalaga ang Pagkakaibigan?

- Ang mga mabuting kaibigan ay makakatulong sa iyo na ipagdiwang ang magagandang panahon at susuporta sa iyo sa mga masasamang panahon
- Makakatulong ang pagkakaibigan sa pamamagitan ng:
 - Pagpapaangat sa iyong pakiramdam na kasali at mithiin
 - Dinadagdagan ang iyong pakiramdam na maligaya at binabawasan ang iyong stress
 - Dinagdagan ang iyong tiwala sa sarili at pagpapahalaga sa sarili
 - Pagtulong sa iyo na maharap ang mga trauma, tulad ng isang seryosong sakit, pagkawala ng trabaho o pagkamatay ng isang mahal sa buhay
 - Paghihikayat sa iyo na baguhin o iwasan ang mga hindi nakakalusog na mga kaugalian sa uri ng pamumuhay tulad ng labis na pag-inom o kakulangan ng ehersisyo



Magandang Magkaroon ng Mga Kaibigan

- Ang magkakaibigan ay nariyan para sa isa't isa, nawa'y sa loob ng matagal na panahon
- Nangangailangan lamang ang mga tao ng ilang napakatalik na mga kaibigan para makatulong sa kanila na malampasan ang mga hamon sa buhay
- Nakakatulong ang mga kaibigan sa isa't isa na magkaroon ng mas kuntento at mas masayang mga buhay
- Kapag may mga kaibigan ang mga tao, mas maganda ang lahat ng bagay!

Pagkakaibigan at mga Indibidwal na Sinusuportahan Natin

- Bilang pansuportang kawani, maaaring makakabuo ka ng malapit na relasyon sa isang tao na sinusuportahan mo
 - Mahalagang tandaan na paglipas ng panahon, ang iyong trabaho ay maaaring magbago
 - Sa ilang panahon, maaaring wala ka na doon para sa taong iyon
- Ang isang mahalagang parte ng iyong trabaho ay tulungan ang mga indibidwal na sinusuportahan mo na makipagkaibigan na tatagal paglipas ng panahon
 - Nakakatulong ito sa mga tao na magkaroon ng mas kuntento at mas masayang mga buhay
 - Kapag may mga kaibigan at pamilya sila sa kanilang mga buhay, lahat ay nananalalo!

Ano ang Nakakalusog na Pagkakaibigan?

- Ang mga DSP ay makakatulong sa mga indibidwal na sinusupportahan nila na makipag-kaibigan sa pamamagitan ng pag-uusap tungkol sa kung ano ang katulad ng nakakalusog na pagkakaibigan
- Ang tunay na kaibigan:
 - Ang tunay na kaibigan ay nananatiling konektado
 - Ang tunay na kaibigan ay nakikinig sa iyong mga inaalala
 - Ang tunay na kaibigan ay nasa tabi mo sa panahon na nasa itaas ka at nasa mababa

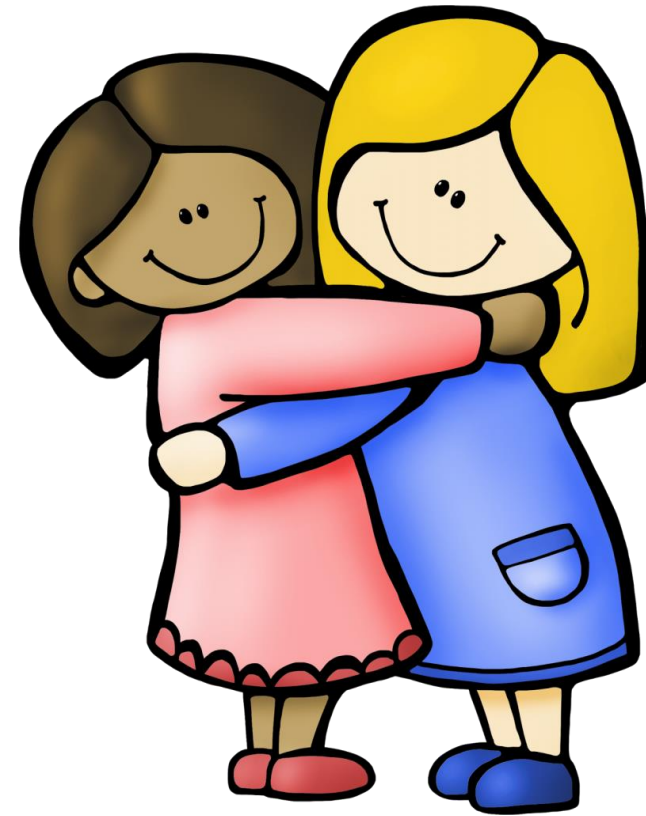


Pag-usapan ang tungkol sa Healthy Friendships sa Indibidwal na Suporta mo

- Pag-usapan ang tungkol sa kung ano ang kaparehong tingnan, kaboses, at kaparehong kumilos ng tunay na kaibigan
 - Halimbawa, ang magkakaibigan ay nakikinig sa isa't isa
 - Nagpapakita rin sila ng simpatiya at pang-unawa kapag kailangan
 - Nagsasabi rin sila ng magagandang bagay sa isa't isa
- Ang lahat ng ito ay nagsisilbi para buuin ang tiwala at pagtibayin ang pagkakaibigan

Tulongan ang mga indibidwal na maunawaan kung ano ang kahulugan ng nakakalusog na pagkakaibigan

- Ang mga kaibigan ay nagpapasaya sa atin, nagpaparamdam na ligtas, at suportado
- Tulad ng anumang relasyon, ang mga di-pagkakasundo ay maaaring mangyari
- Sa isang malusog na pagkakaibigan, magagawa itong lutasin ng mga kinauukulan



Tulungan ang Indibidwal na Sinusuportahan mo na Maunawaan Ano ang Hindi Malusog na Pagkaibigan Na Nangangahulugan

- Ang mga palatandaan ng isang hindi malusog na pagkakaibigan ay maaaring kabilang ang patuloy na damdamin ng:
 - Takot
 - Kalungkutan
 - Galit
- Siguruhin na alam ng mga indibidwal kung saan pupunta at kung sino ang kakausapin kapag meron silang ganitong mga pakiramdam



Karagdagang Impormasyon

- Malusog na pamumuhay at kalusugan ng may sapat na gulang:
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/adult-health/in-depth/friendships/art-20044860>
- Friendships in People with Intellectual Disabilities:
https://shriver.umassmed.edu/sites/shriver.umassmed.edu/files/QINA%20Friendship_final_web2.pdf
- Making Friends Where You Live – Friendship Toolkit:
<http://thearcofmass.org/wp-content/uploads/2018/08/FRIENDSHIP-TOOLKIT-WHERE-YOU-LIVE-2018-online.pdf>