

## Ano ang Pambu-bully?

---

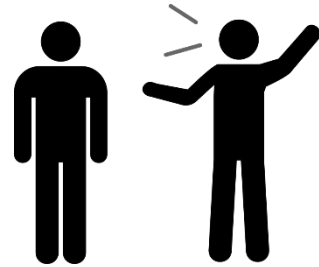
Kasama sa tip sheet na ito ang presentasyon na "Ano ang Pambu-bully?"

### Pambu-bully

Ang pambu-bully ay hindi kanais-nais at agresibong paggawi na ipinapakita sa isang tao at kadalasang nangyayari nang paulit-ulit. Sinasadya ang pambu-bully, na ang layunin ay magbanta o manakot ng 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



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)

### Mga Epekto ng Pambu-bully

Puwedeng magpalungkot o magdulot ng deperesyon, pangamba, galit o pag-iisa sa isang tao ang 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

Kabilang sa mga karaniwang palatandaan ng pambu-bully ang:

- 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
- Nawawalan ng mga kaibigan
- Pakiramdam na may sakit o nagkukunwaring may sakit
- Nawawalan ng interes sa paaralan 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. (Minsan maaaring isipin ng isa na mayroon silang kaibigan kahit na ang "kaibigan" na iyon ay nagbabansag sa kanila at pinagkakatuwaan sila.) 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. Maaaring nangyari ito sa trabaho, sa paaralan, o kahit pa sa tahanan. Kung gusto mo, puwede kang makipagpalitan ng ideya sa indibidwal na sinusupportahan mo.

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/>
- 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>

