

Pagsuporta sa Nakakalusog na Pagkakaibigan

Ang tip sheet na ito para sa mga Direct Support Professional (DSPs) ay kasama sa presentasyong “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
- Dinadagdagan 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



Ang magkakaibigan ay nariyan para sa isa’t isa, nawa’y sa loob ng matagal na panahon. Ang mga indibidwal na sinusuportahan mo ay maaaring mangangailangan ng iyong tulong para mapanatili ang pagkakaibigan na tatagal sa paglipas ng panahon.

Ang pakikipagkaibigan at pagpapatibay ng umiiral na pagkakaibigan ay makakahikayat ng mas mabuting pisikal at mental na kalusugan, na sulit na sulit sa pagsisikap. 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 nananalò!

Ano ang Nakakalusog na Pagkakaibigan?

Ang mga DSP ay makakatulong sa mga indibidwal na sinusuportahan nila na makipag-kaibigan sa pamamagitan ng pag-uusap tungkol sa kung ano ang katulad ng nakakalusog na pagkakaibigan:

- 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 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.

Tulungan 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.

Ang nagpapatuloy na pakiramdam na nalulungkot, galit, o takot ay maaaring palatandaan ng isang hindi nakakalusog na pagkakaibigan.

Siguruhin na alam ng mga indibidwal kung saan pupunta at kung sino ang kakausapin kapag meron silang ganitong mga pakiramdam.

Karagdagang Impormasyon:

- Healthy lifestyle and adult health: <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>