

## Pangangalaga na Trauma-Informed

---

Maraming tao ang nakakaranas ng malalaking hamon sa buhay, tulad ng pagkawala ng isang mahal sa buhay o pisikal na pang-aabuso, bilang mga nakaka-truma na kaganapan. Ang trauma ay maaaring magaganap sa buong hanay ng edad at mailalarawan na “labis na nakakabalisa o nakakadisturbong karanasan” na maaaring magbunga mula sa iisa o maramihang karanasan. Ang mga karanasang ito ay maaaring magdulot ng post- traumatic stress disorder (PTSD).

Ang pagtatangkang pangasiwaan ang mga damdamin ng trauma ay makakaapekto sa kung paano gagalaw ang mga indibidwal na may kapansanang intelektwal at developmental sa kanilang araw-araw na buhay; madalas na ang direct support professional (DSP) ang makapagbibigay ng pinakamabuting suporta.

### Ano ang Pangangalaga na Trauma-Informed?

Ang pangangalaga na trauma-informed ay pananatili sa mga mahalagang elemento (nasa ibaba) sa sentro ng pangangalaga, pagpapalano, at sa proseso ng pagdedesisyon para sa lahat ng indibidwal. Ang pagpapanatili sa isip sa mga elementong ito ay mahalaga para epektibong mapangalagaan ang mga nasa hustong gulang na survivor ng trauma.<sup>1</sup> Narito ang limang pangunahing elemento ng pangangalaga na trauma-informed:<sup>2</sup>

- **Itakda ang Pagiging Ligtas:** Tiyakin ang pisikal at mental na kabutihan
- **Pagka-mapagkakatiwalaan:** Itakda ang naaayon na mga limitasyon
- **Desisyon:** Payagan ang mga indibidwal na itakda ang pangunahing kontrol sa kanilang mga buhay
- **Pagtutulungan:** Ang mga desisyon ay kailangang gagawin kasama ang indibidwal
- **Pagpapalakas:** Tumuon sa kung ano ang pinakamahusay na magagawa ng indibidwal

### Mga Estratehiya sa Trauma-Informed:

Narito ang ilang mungkahi para makatulong sa mga indibidwal na maka-cope habang namumuhay na may trauma:

- **Time out:** Magpahinga mula sa sitwasyon
- **Ehersisyo:** Maglakad-lakad sa labas o pumunta sa isang parke
- **Pakikipag-usap:** Makipag-usap sa isang kaibigan o pinagkakatiwalaang miyembro ng pamilya
- **Pahinga** Umidlip o isagawa ang meditasyon

---

<sup>1</sup> <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC5523127/>

<sup>2</sup> [www.socialwork.buffalo.edu/social-research/institutes-centers/institute-on-trauma-and-trauma-informed-care/what-is-trauma-informed-care.html](http://www.socialwork.buffalo.edu/social-research/institutes-centers/institute-on-trauma-and-trauma-informed-care/what-is-trauma-informed-care.html)

- **Musika:** Magnilay-nilang sa pamamagitan ng pakikinig sa isang paboritong piyesa ng musika

### **Karagdagang Mapagkukunan ng Impormasyon:**

- <https://www.nasdds.org/resource-library/co-occurring-conditions/mental-health-treatment/trauma-informed-care/understanding-the-effects-of-trauma-on-the-lives-of-those-we-serve-developi/>
- Isang Toolkit na Nabatid sa Trauma para sa Mga Tagabigay sa Patlang ng Mga Kapansanan sa Pang-intelektwal at Pang-unlad:  
<https://www.acesconnection.com/fileSendAction/fcType/0/fcOid/468137553002812476/filePointer/468137553002812517/fodoid/468137553002812512/IDD%20TOOLKIT%20%20CFDS%20HEARTS%20NETWORK%205-28%20FinalR2.pdf>