

Clinical Psychological Service Branch(CPSB)

Ang CPSB ng Social Welfare Department (SWD) ay naglalaan ng maagang sikolohikal na interbensyon, konsultasyon, sikolohikal na pagtatasa at paggagamot sa mga taong nakaranas ng mga kritikal na insidente.

Ang mga taong naghahanap ng mga serbisyo mula sa CPSB ay isasangguni sa pamamagitan ng Integrated Family Service Centres ng SWD.

SWD hotline: 2343 2255

SWD website: <http://www.info.gov.hk/swd>

Integrated Family Service Centres

Kung may anumang pagkakaiba sa pagitan ng Ingles at Tagalog na mga bersyon ng pampletang ito, Ingles ang mangigingbabaw.

Kritikal na
Insidente-
Pangangasiwa sa
Stress

Nakaharap o nakasaksi ka na ba o ang mga mahal mo sa buhay ng mga aksidente, kritikal na mga insidente o nakakagimbal na mga karanasan (hal. likas na sakuna, sunog, aksidente sa kalsada, panloloob, asulto at trahedyang sa pamilya)? Ang mga ganitong hindi inaasahang kritikal na mga insidente ay maaaring magbanta o seryosong magsapanganib sa ating pisikal at sikolohikal na katinuan. Maaari tayong magkaroon ng sumusunod na pisikal, emosyonal, pangkaisipan, at pag-uugaling mga reaksyon kapag nakaranas o nakasaksi ng mga ganitong aksidente:



- Pagkabalisa, pagkanerbiyoso, takot
- Depresyon, pakiramdam na nagkasala, pagsisi sa sarili



- Madalas na pag-alaala ng mga detalye at yugto na nauugnay sa kritikal na insidente, o patuloy na nagtutuon ng pansin o nanonood ng nauugnay na mga ulat ng balita



- Insomya, mga bangungot, hindi makatulong nang maayos



- Pagka-irritable, pagsabog ng galit
- Kahirapan sa konsentrasyon



- Pagiging maaalahanin, nahihirapang pamahalaan ang mga negatibong kaisipan



- Pagkawala ng interes sa mga social na aktibidad, pagbaba ng level ng aktibidad

Hindi inaasahang mga Aksidente



- Pagbilis ng tibok ng puso, kahirapan sa paghinga, pagpapawis, nanginginig na mga kamay



- Walang gana o hindi maayos na pagkain



- Pag-iwas sa mga bagay na nauugnay sa kritikal na insidente

1

Magtuon ng pansin sa iyong sariling mga reaksyon, kabilang ang pakiramdam ng iyong katawan, nararamdaman at iniisip.

2

Ipaalala sa sarili mo na ang pagkakaroon ng mga reaksyon sa stress ay karaniwan pagkatapos na makaranas ang isa o makasaksi ng kritikal na insidente

3

Huwag panoorin nang paulit-ulit ang balita o basahin ang mga detalye ng kritikal na insidente

4

Panatilihin ang regular na gawain na may balanseng diyeta, sapat na pahinga at pisikal na ehersisyo.

5

Gawin ang mga bagay na sa tingin mo ay nakakaginhawa, tulad ng pakikinig sa musika o pag-ehersisyo.

6

Makipag-usap sa isang tao na pinagkakatiwalaan mo para masabi mo ang iyong nararamdaman at tingnan ang mga emosyonal na pampagaan.

7

Tanggapin ang pangangalaga at tulong ng iba. Patuloy na makipag-ugnayan sa mga kaibigan at pamilya. Huwag ibukod ang iyong sarili.

8

Ang ilan ay maaaring umasa sa droga, paninigarilyo, o alak upang paginhawahin ang sarili na umaasang makakalimutan ang kanilang naranasan. Ang mga ganitong estratehiya sa pagkaya ay tunay na hindi makakabawas ng mga sintomas at maaaring magkaroon ng epekto sa katawan at isip, hindi nirerekomenda ang mga ito.

Lahat ba ng nakaranas ng kritikal na mga aksidente ay nakakaranas ng naunang binanggit



Karaniwang nakakaranas ng mga reaksyon ng stress pagkatapos makaranas ng kritikal na insidente. Sa pangkalahatan, ang mga reaksyon na ito ay maaaring magtagal nang ilang panahon.



Pagkatapos maisaayos ang kritikal na insidente, ang mga reaksyon sa stress ay unti-unting humuhupa, ang pagiging normal ay bumabalik.



Mahalagang tandaan na kapag ang mga reaksyon sa stress o emosyonal na pagkabalisa ay tumagal nang 1 buwan o mas matagal na may malaking epekto sa iyong pang-araw-araw na buhay, dapat kang humingi ng tulong sa propesyonal.

Ano ang mga estratehiyang pantulong sa sarili kasunod ng kritikal na insidente?