

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 isasanggumi 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.

Clinical Psychology Service Branch



Paghihiwalay at pagkawala dulot ng mga traumatikong pangyayari: Pangangasiwa sa pagkawala at pagdadalamhati

Tagalog version

Kapag namatay ang isang taong kilala mo sa isang aksidente o traumatikong pangyayari, baka makaranas ka ng ilan sa matinding emosyonal na reaksyon o maapektuhan nitong biglaang masamang balita gaanuman kalapit sa iyo ang namatay.



Kabilang sa mga reaksyon na ito:



Nabibigla, hindi makapaniwala, o nalilito, natataranta at hindi malaman ang gagawin



Nalulungkot at mabigat ang loob



Pagkakaroon ng pisikal na tensyon at kabalisaan, hal. paninikip ng dibdib, sakit ng ulo, pananakit ng tiyan, kawalan ng gana sa pagkain, at kahirapang makatulog o insomya



Pagkakaroon ng mga paulit-ulit na alaala na nauugnay sa namatay (hal., paano mo nakilala ang namatay o ang inyong mga pag-uusap), at pakiramdam na namimighati o may kasalanan (hal. nagdadalamhati dahil hindi nagkaroon ng pagkakataon na makapagpaalam, o panghihinayang na hindi trinato nang mas maganda ang namatay habang siya ay nabubuhay pa)



Pakiramdam na nababalisa, hindi mapakali, at pag-iisip na hindi na ligtas ang daigdig, ang mga bagay ay hindi kayang kontrolin



Ang mga alaala ng sarili mong traumatikong karanasan na nati-trigger, tulad ng mga aksidente o pagkamatay ng mga miyembro ng pamilya



Takot sa pagkamatay, biglaang pagkaalam na malapit nang mamatay

Paano tutulungan ang sarili mo?

Sa mga ganitong pagkakataon, maaari mong subukan ang sumusunod na mga paraan para tulungan ang iyong sarili:

1.



Ipanatag ang loob mo na ang mga reaksyong ito ay normal at karaniwan. Ang pagkakaroon ng mga emosyon ay hindi isang palatandaan ng kahinaan.

2.



Hayaan ang sarili mo na makaranas ng mga emosyon ng kalungkutan, pagkabigla, pagkabalisa, pagkalito, atbp. Maaari mong sabihin ang iyong mga nararamdaman sa pamamagitan ng pagbabahagi sa isang taong pinagkakatiwalaan mo.

3.



Ingatan ang sarili mo. Gawin ang araw-araw na routine na may angkop na dami ng pisikal na ehersisyo at mga social na aktibidad.

4.



Magpaalam sa namatay sa angkop na mga paraan, hal. pagpunta sa libing at pakikiramay sa mga miyembro ng kanyang pamilya.

5.



Bigyang prayoridad muli ang halaga ng buhay mo. Sa pag-iisip na ang buhay ay hindi mo ganap na hawak ang buhay mo, subukang mabuhay nang lubos bawat sandali at pahalagahan ang mga taong nasa paligid mo.

Humingi ng tulong

Maaaring iba-iba ang reaksyon ng mga tao sa biglaang pagkamatay ng isang taong kilala nila. Nakakaapekto sa tindi ng mga reaksyon mo kung gaano ka kalapit sa namatay. Ang epekto ay unti-unting humuhupa sa halos lahat ng tao. Kapag lumala ang pagkabalisa at nagagambala ang araw-araw mong pamumuhay, maaari kang humingi ng propesyonal na tulong.

