

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.

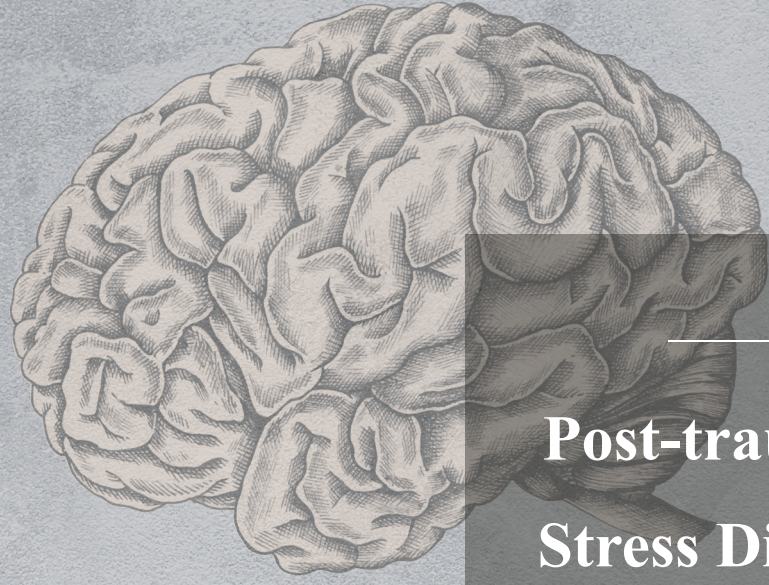
Ang mga taong naghahanap ng mga serbisyo mula sa CPSB ay isasanggumi sa pamamagitan ng Integrated Family Service Centres ng SWD.

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.



Post-traumatic Stress Disorder



Ano ang Post-traumatic Stress Disorder (PTSD)?

Kapag nakaranas o nakasaksi tayo ng mga traumatikong pangyayari (hal. likas na sakuna, sunog, aksidente sa kalsada, panloob, asulto at trahedya sa pamilya), ang ating pisikal at sikolohikal na kaligtasan ay sasailalim sa seryosong banta o pinsala. Maaari tayong makaranas ng mga reaksyon na stress, tulad ng pagkabalisa at pagkataranta (mangyaring sumangguni sa ating pampleta na "Kritikal na Insidente - Pangangasiwa sa Stress"). Kapag ang pagkabalisa na ito ay tumagal nang 1 buwan o mas matagal na mayroong malaking epekto sa ating pang-araw-araw na buhay, maaaring mabuo ang PTSD.

Mga Sintomas ng PTSD:

Ang traumatikong pangyayari ay paulit-ulit na nararanasan muli at hindi kayang makontrol sa sumusunod na mga paraan, kabilang ang:

- Paulit-ulit at mapanggambalang nakasakit na pagpapaalala ng traumatikong pangyayari
- Paulit-ulit na mga bangungot na nauugnay sa traumatikong pangyayari
- Pakiramdam o pagkilos tulad ng nakakaranas muli ng traumatikong pangyayari
- Matinding emosyonal na pagkabalisa o pisikal na reaksyon (hal. pagbilis ng tibok ng puso, pagpapawis) pagkatapos malantad sa mga bagay o senaryong nauugnay sa traumatikong pangyayari

Kapansin-pansing mga pagbabago sa pagiging alerto o mga reaksyon sa pag-uugali kabilang ang:

- Pagiging irritable o madaling mainis
- Walang ingat o mapaminsala sa sarili na mga pag-uugali
- Labis na pagkalisto
- Madaling makaramdam ng nerbiyos o takot
- Mga problema sa konsentrasyon
- Kahirapan sa pagtulog o pananatiling tulog, maagang magising o madaling magising

Kabilang sa mga negatibong pagbabago sa mga iniisip o nararamdaman ang:

- Kawalang kakayahan na alalahanin ang mga pangunahing aspekto ng traumatikong pangyayari
- Pagkakaroon ng negatibong mga pananaw sa sarili, sa iba, at pati na sa mundo (hal. "Isa akong masamang tao", "Walang sinuman ang mapagkakatiwalaan", at "Ang mundo ay puno ng panganib")
- Pagkakaroon ng paniniwala na ang isang tao o ibang tao ay dapat managot sa traumatikong pangyayari
- Pagkakaroon ng negatibong mga emosyon (hal. pagkabahala, pagkabalisa, galit at pakiramdam na nagkasala)
- Kawalan ng interes sa mga bagay o aktibidad na dating gusto
- Pakiramdam na malayo o nakabukod sa iba
- Pagkakaroon ng kahirapan na makaranas ng positibong mga emosyon (hal. kaligayahan, pagiging kontento, at pagmamahal)

Paulit-ulit na pag-iwas sa mga bagay na nauugnay sa trauma at mga senaryo, kabilang ang:

- Pag-iwas sa mga alaala, kaisipan at pakiramdam na nauugnay sa traumatikong pangyayari
- Pag-iwas sa mga bagay, aktibidad, lugar, o taong nauugnay sa traumatikong pangyayari

Mga resulta ng pananaliksik sa PTSD

Sinumang nakaranas ng (mga) traumatikong pangyayari ay maaaring magkaroon ng PTSD, anuman ang edad at kasarian. Ayon sa pag-aaral sa ibang bansa, ang habambuhay na paglaganap ng PTSD sa pangkalahatang populasyon ay mga 8%, sa ibang salita, mga 8 sa 100 tao na nakaranas ng PTSD sa ilang bahagi ng kanilang buhay.

Ang antas ng paglaganap sa mga babae ay mas mataas kaysa sa mga lalaki. Iminumungkahi ng resulta na ang mga sintomas ng PTSD ay huhupa sa loob ng 3 buwan pagkatapos ng traumatikong pangyayari sa halos 50% ng mga adultong ito. Gayunpaman, ang ilan ay maaaring makaranas ng mga sintomas ng PTSD nang 1 taon o mas matagal.

Nagagamot ba ang PTSD?

Ang PTSD ay nagagamot gamit ang angkop na propesyonal na serbisyo. Kabilang sa epektibong paggagamot ang sikolohikal na paggagamot at medikasyon. Kabilang sa karaniwang sikolohikal na paggagamot para sa PTSD ang Cognitive Behavioural Therapy and Eye Movement Desensitization and Reprocessing therapy (EMDR), na parehong pinamamahalaan ang traumatikong mga alaala at reaksyon.

Huwag mag-atubiling humingi ng tulong kung ang sarili mo, mga miyembro ng pamilya o mga kaibigan ay nagpapakita ng mga sintomas na nasa itaas.

Kumilos sa lalong madaling panahon sa pamamagitan ng paghingi ng tulong mula sa mga propesyonal tulad ng mga social worker, klinikal na psychologist at medikal na mga propesyonal.