

Paano tayo makakahanap ng balanse sa pagitan ng pananatiling aware sa mga kalunos-lunos na insidente at pag-aalaga sa ating mental na kalagayan?

Maaaring magkaroon ng iba't ibang reaksiyon at estratehiya ng pagtugon ang mga indibidwal pagdating sa pagpapanatili ng balanse sa pagitan ng kamalayan sa mga malulungkot na insidente at pangangalaga sa kanilang mental na kalusugan. Mahalagang suriin at piliin ang pinaka-angkop na paraan batay sa ating natatanging pangangailangan at kalagayan.

Halimbawa:

- Paggalang sa magkakaibang tugon sa bawat isa
- Pagtiyak ng kredibilidad ng impormasyon
- Pag-manage sa paggamit ng impormasyon: Pahintulutan ang mga pahinga upang maiwasang masobrahan
- Pangangalaga sa mga emosyon ng isang tao at pagsali sa mga kasiya-siyang aktibidad
- Pagpapanatili ng mga panlipunang koneksyon at suporta
- Pagsali sa mga aktibidad na tumutugon sa mga pangunahing pangangailangan ng isang tao

Kung patuloy kang makaranas ng emosyonal na pagkabalisa, pisikal na kakulangan sa ginhawa, o pagkagambala sa iyong pang-araw-araw na buhay, kahit na matapos ang pagbabanta ng kalunos-lunos na insidente, maaari mong ikonsider ang paghingi ng tulong sa mga propesyonal tulad ng mga social worker, psychologist, o mga medikal na doktor.

 社會福利署
Social Welfare Department
Clinical Psychological Service Branch

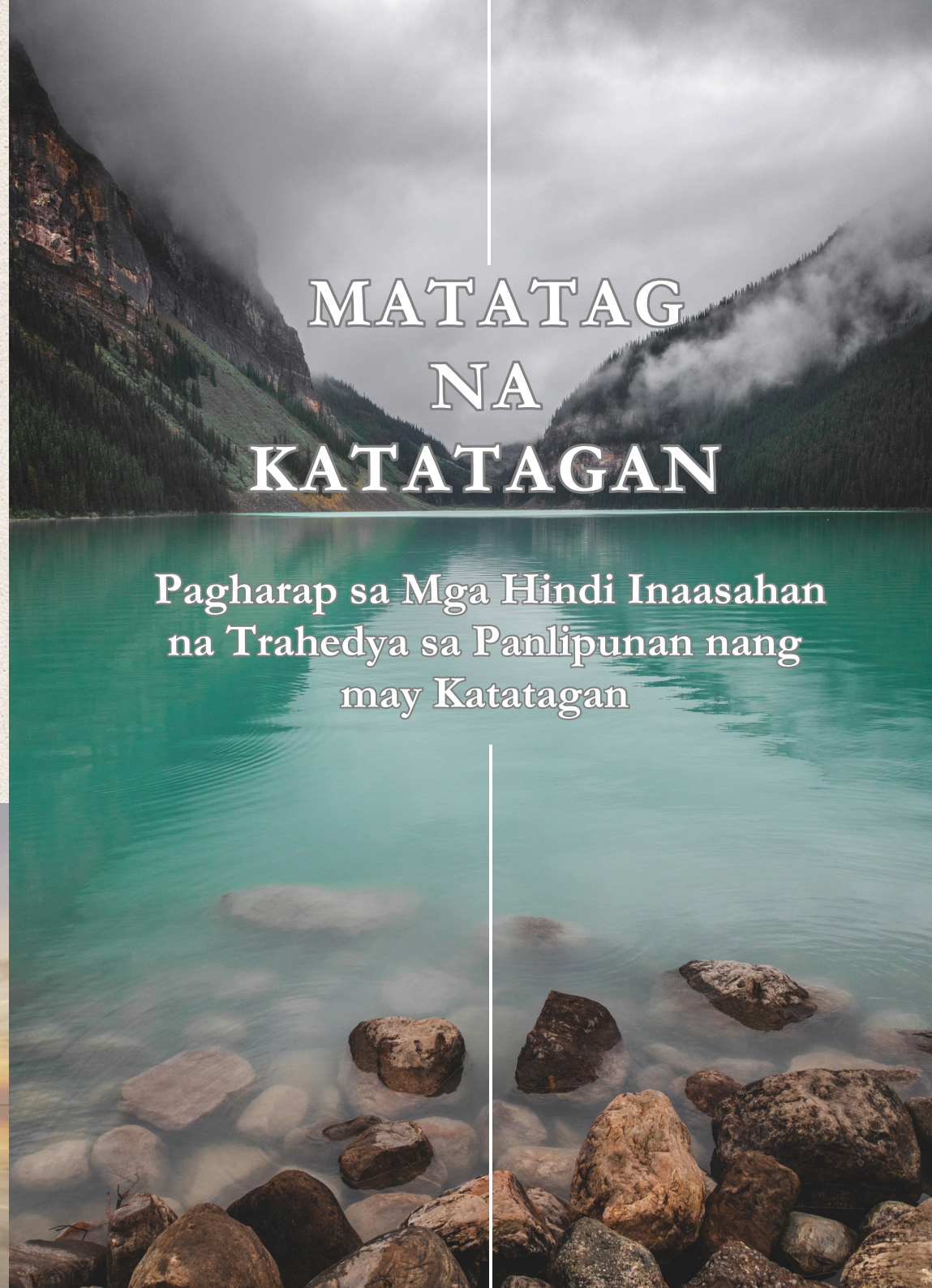
SWD Hotline
2343 2255
www.swd.gov.hk

“I-scan para sa video”



MATATAG NA KATATAGAN

Pagharap sa Mga Hindi Inaasahan
na Trahedyang sa Panlipunan nang
may Katatagan



Sa teknolohiyang advanced na mundo ngayon, ang mga hindi inaasahang trahedya na pangyayari na nangyayari sa ating lipunan ay maaaring mabilis na kumalat sa iba't ibang mga channel ng media. Ang mga insidenteng ito ay maaaring maabot kaagad sa amin sa pamamagitan ng aming mga telepono, telebisyon, at iba pang mga platform ng media, kung minsan ay walang anumang paunang paghahanda, na nagpaparamdam sa amin na parang personal naming naranasan ang mga ito.

Paano karaniwang tumutugon ang mga tao sa patuloy na pagdagsa ng impormasyon ng media?

Ang **pagtanggap** ng pagdagsa ng impormasyon tungkol sa mga kalunus-lunos na insidente ay maaaring magdulot ng iba't ibang reaksiyon. Ang ilang mga tao ay maaaring walang tugon, habang ang iba ay maaaring makaranas ng mga pansamantalang reaksiyon ng stress.

Halimbawa:

- Patuloy na panonood o pagtalakay tungkol sa pangyayari
- Hindi sinasadyang pag-alala sa mga pangyayari o madalas na iniuugnay ang mga ito sa mga nakaraang karanasan
- Pagnais na tulungan o suportahan kaagad ang mga apektado
- Pagkabalisa o pagkabigla, o madaling makaramdam ng inis at gustong malaman kung sino ang mananagot
- Pakiramdam na tuliro o manhid
- Nawawalan ng interes sa mga aktibidad na dating kinagigiliwan
- Pagtatangkang iwasan ang anumang bagay na may kaugnayan sa insidente
- Pagtatangkang iwasan ang anumang bagay na may kaugnayan sa insidente



Ang iba't ibang reaksiyong ito ay **natural at normal**, at kadalasan ay unti-unting bumababa ang mga ito sa paglipas ng panahon. Ang ilang mga tao ay maaaring makaranas ng personal na paglago mula sa mga insidente, na kung saan ay bumubuo ng kanilang katatagan upang harapin ang hinaharap.

Kabilang ang:

- Muling pagtuklas ng mga halaga at kahulugan ng buhay, at pagpapahalaga sa mga ari-arian ng isang tao.
- Pagkilala sa sariling lakas, pagpapahusay ng personal na kakayahang umangkop at katatagan sa pagharap sa mga paghihirap.
- Ang pagiging mas makiramay at maunawain, na kinikilala ang mga pangangailangan ng mutual na pangangalaga at suporta.

Bakit natin binibigyang pansin ang mga kalunus-lunos na insidente, sa kabila ng pagkabalisa?

Mga Survival Instinct :

Bilang tao, mayroon tayong instinctual sensitivity sa mga potensyal na banta. Ang sensitivity na ito ay nagbibigay-daan sa atin na masusing subaybayan at suriin ang mga banta, na nagbibigay-daan sa atin na magplano para sa mga aksyon sa hinaharap at matuto ng mahahalagang aral upang maprotektahan ang ating sarili at ang kapakanan ng iba.

Emosyonal na Resonance :

Ang pagsaksi sa pagdurusa ng iba ay maaaring pukawin ang isang malakas na emosyonal na tugon sa loob natin. Ang pagmamasid sa paghihirap ng isang tao ay maaaring mag-alab ng isang pakiramdam ng empatiya, na humihimok sa atin na tumugon nang may habag at may pagnanais na mag-alok ng suporta at pangangalaga para sa kanila.

Social Recognition :

Bilang mga panlipunang nilalang, ang mga tao ay may likas na pangangailangan para sa mutual na suporta. Natural na inuuna natin ang mga kalunus-lunos na insidente at nagsasagawa ng mga aktibong hakbang upang mapabuti ang mga sitwasyon.

