

Maging Handang RedCross

Pangangalaga sa Iyong Emosyonal na Kalusugan Matapos ang Isang Sakuna

Ang bawat positibong aksiyon na iyong gagawin ay makakatulong na mapabuti ang iyong pakiramdam at higit na may kontrol.

Ang mga sakuna ay makakapagdulot ng kapansinpansing ligalig.

- Ito ay lalong totoo kapag nakaranas ka ng nakaraan sakuna.
- Ang magandang balita ay maraming tao ang nakaranas ng pagraos sa maligalig na kaganapan sa buhay at sadyang bumabagay—ibig sabihin ay tayo ay dinesenyo upang makabawi mula sa panahon ng pagsubok.
- Narito ang ilang impormasyon kung paano kilalanin ang inyong kasalukuyang pakiramdam at mga tip sa pag-alaga ng emosyonal na kalusugan mo, ng iyong pamilya at mga kaibigan.

Ano ang iyong nararamdaman ngayon



Kapag tayo ay nakakaranas ng sakuna o ibang nakakaligalig na kaganapan sa buhay, mayroon tayong iba't ibang reaksiyon, lahat ay maaaring karaniwang tugon sa mahirap na kalagayan.

Ang mga reaksiyong ito ay maaaring may kasamang:

- Pakiramdam na pagkasaid na pisikal o sa pag-iisip.
- Hirap na magdesisyon o manatiling nakatutok sa mga paksa.
- Madali at madalas mabigo.
- Ang pagkabigo ay mas mabilis at mas madalas nangyayari.
- Mas nakikipag-away sa mga kapamilya at kaibigan.
- Pakiramdam na pagkapagod, pagkalungkot, pagkamanhid, mapag-isa o pag-aalala.
- Nakakaranas ng pagbabago sa gana o gawi sa pagtulog.

Karamihan sa mga reaksiyon na ito ay pansamantala at mawawala sa paglipas ng panahon. Subukang tanggapin ang anumang reaksiyon na mayroon ka. Maghanap ng mga paraan na humakbang ng paisa-isa at tumutok sa pangangalaga ng iyong mga pangangailangang kaugnay ng sakuna at ng iyong pamilya.

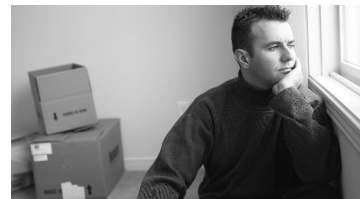
Pagkilos



Ang pagbabalik ng ating sarili at ng ating buhay sa nakasanayan na komportable para sa atin ay tumatagal ng panahon.

- Pangalagaan ang iyong kaligtasan.** Humanap ng ligtas na lugar na paglalagian at siguruhin na ang iyong mga pangangailangang pisikal at ng iyong pamilya ay natutugunan. Kumuha ng atensiyong medikal, kung kailangan.
- Kumaing malusog.** Sa panahon ng ligalig, mahalagang magpanatili ka ng balanseng diyeta at uminom ng madaming tubig.
- Magpahinga.** Sa dami ng gagawin, maaaring maging mahirap na magkaroon ng sapat na oras upang magpahinga o makakuha ng sapat na tulog. Ang pagbikay ng pahinga sa iyong katawan at isipan ay makakapagpalakas sa iyong kakayahang bumagay sa ligalig na maaaring iyong nararanasan.
- Manatiling konektado sa iyong pamilya at mga kaibigan.** Ang pagbibigay at pagkuha ng suporta ay isa sa mga pinakamahalagang bagay na iyong magagawa.
- Maging pasensiyoso sa sarili mo at sa mga nakapaligid sa iyo.** Kilalanin na ang lahat ay maligalig at maaaring kailangan ng konting panahon upang isaayos ang kanilang mga pakiramdam at isipan.
- Itakda ang mga prioridad.** Gawin ang mga gawain unti-unti.
- Maglikop ng impormasyon** tungkol sa tulong at mga dulugan na makakatulong sa iyo ay sa mga miyembro ng iyong pamilya upang matugunan ang iyong mga pangangailangan na may kinalaman sa sakuna.
- Manatiling positibo.** Ipaalala sa iyong sarili kung paano ka tagumpay na dumaan sa mga mahihirap na panahon sa nakaraan. Humingi ng tulong kung kinakailangan at tumulong sa iba kapag kailangan nila.

Kung hindi pa rin umaayos ang iyong pakiramdam ...



Maraming tao ang nakaranas sa pagbagay sa maligalig na kaganapan sa buhay at karaniwan ay umaayos ang pakiramdam matapos ang ilang araw. Pakiramdam ng iba ay ang kanilang ligalig ay hindi mabilis na nawawala kung paano nila nais at ito ay nakakaapekto sa kanilang mga relasyon sa kanilang pamilya, mga kaibigan at iba pa.

Kung makita mo na ikaw o ang iyong mahal sa buhay ay nakakaranas ng ilan sa mga pakiramdam o reaksiyon na nakalista sa ibaba sa 2 linggo o mas matagal, maaaring senyales ito na kailangan mong humingi ng karagdagan tulog.

- Pag-iiyak o silakbo ng galit
- Hirap sa pagkain
- Hirap sa pagtulog
- Nawawalan ng interes sa mga bagay-bagay
- Dumadalas na pisikal na sintomas katulad ng sakit sa ulo o sakit sa tiyan
- Pagkapagod
- Nakokonsiyensiya, kahinaan o kawalan ng pag-asa
- Pag-iwas sa mga kapamilya at kaibigan

Para sa karagdagan dulugan, makipag-ugnay sa iyong lokal na Red Cross Disaster Mental Health o propesyonal ng komunidad para sa kalusugan ng pag-iisip.

Mangyaring agad humingi ng tulong kapag ikaw o sinumang kilala mo ay nakakaramdam na hindi na sulit mamuhay o kung nakakaisip kang saktan ang iyong sarili o ang iba. Maaari ka ding makipag-ugnay sa National Suicide Prevention Lifeline sa **1-800-273-TALK (8255) o **SuicidePreventionLifeline.org**.**

Ipaalam sa Iyong Pamilya na Ikaw ay Ligtas

Kung ang inyong komunidad ay nakaranas ng sakuna, magrehistro sa American Red Cross Safe and Well na Web site makukuha sa pamamagitan ng RedCross.org/SafeandWell upang ipaalam sa iyong mga pamilya at mga kaibigan ang iyong kapakanan. Kung wala kang access sa Internet, tumawag sa **1-866-GET-INFO** upang irehistro ang iyong sarili at ang pamilya mo.