



Health and Wellbeing Support



Tulong sa mga nakatatanda na malampasan ang masalimuot na kaganapan

Ang masalimuot na kaganapan ay isang lubhang nakababagabag at nakatatakot. Maaaring kabilangan ito ng pagkakasangkot sa o pagkasaksi sa isang seryosong aksidente, pangyayari, o masalimuot na kamatayan.

Kahit na tapos na ang kaganapan, napaka karaniwan at sadyang normal para sa mga tao na makaranas ng reaksyong emosyunal sa kanilang naranasan.

Bakit labis ng ating reaksyon sa mga masalimuot na kaganapan?

Kadalasang nangyayari ang mga masalimuot na kaganapan nang biglaan at walang babala. Wala tayong oras na maghanda o tumugon sa bagong karanasan na ito at tayo ay nahaharap sa bagay na hindi natin alam ang gagawin o kung paano kikilos. Ang karanasan ng isang masalimuot na pangyayari ay kadalasang bumabasag sa mga saligang paniniwala na mayroon tayo – pagiging ligtas, sigurado at may sadyang kabuluhan at layunin.

Paano nararanasan ng mga nakatatanda ang mga masalimuot na kaganapan

Lahat tayo ay iba-iba ang pagtugon at nangangailangan ng iba-ibang haba ng oras upang maunawaan kung ano ang nangyari. Karaniwang nakararamdam ng pinaghalong damdamin at ikaw ay magugulat sa lakas ng iyong loob.

Kabilang sa ilang mga karaniwang pakiramdam ang:

Pagkagulat

Agarang pagtapos ang isang masalimuot na kaganapan, karaniwan para sa mga tao na makaramdam ng pagkagulat, pagmamahid, tulala at nawawala sa kung ano ang nangyayari sa paligid mo.

Pagkamanhid

Maaaring magsanhi ang isang masalimuot na karanasan ng paghadlang sa mga damdamin, at magresulta sa pagtalikod sa mga interes, tao at mga gawain.

Pagtanggi

Kapag tumatanggi hindi mo matanggap na nangyari ang isang masalimuot na kaganapan, kaya't ikaw ay kumikilos na parang hindi ito nangyari.

Reaksyon ng Adrenaline

Maaaring maramdaman mo na ang iyong katawan ay nasa patuloy na kaguluhan (balisa) maaaring mahirapan ka rin sa pagpapahinga, pagtulog, at makaranas ng kawalan ng konsentrasyon.

Lungkot

Partikular kung ang mga tao ay napinsala o napatay, lalo na kung kilala ninyo ang tao.

Galit

Tungkol sa kung ano ang nangyari at kung sino man ang responsible.

Takot

Na maaaring mangyari ang parehong sandali, o maaaring mawalan ka ng kontrol sa iyong mga nararamdaman at mawala sa isip.

Nagkasala

Na ikaw ay nakaligtas na kung saan ang iba ay nagdusa o namatay. Maaaring pakiramdam mo ay maaaring mayroon kang ginawa upang pigilan ito.

Napapahiya o nahihiya

Na mayroon ka nitong mapusok na nararamdaman na hindi mo makontrol, lalo na kung kailangan mo ang ibang tao upang tulungan ka.

Tapos na

Na ang panganib ay tapos na at ang panganib ay wala na.

Naka-distansya

Matapos ang isang masalimuot na kaganapan, maaaring iiwas mo ang iyong sarili sa mga taong malapit sa iyo, kaibigan at pamilya.

Maaaring maranasan mo ang ilan o lahat ng mga sumusunod na reaksyon:

- Pagbabago sa pagkain.
- Kahirapan sa pagtulog o mga bangungot.
- Nahihirapang mag-isip nang malinaw.
- Mga kirot at pananakit.
- Pakiramdam na labis na pagod.
- Pakiramdam mo na bumibilis ang tibok ng puso.
- Mahinang konsentrasyon.
- Pagbabago sa sex drive at libido.

Ano ang maaaring magawa mo?

Tanggapin:

Mahalaga na tanggapin mo na nakaranas ka ng isang labis na masalimuot na karanasan.

Alagaan ang iyong sarili:

Panatilihin ang regular na oras ng pagkain, pagtulog at araw-araw na gawain. Bigyan ang iyong sarili ng karagdagang oras upang makumpleto ang mga gawain at kumuha ng maraming pahinga. Subukang huwag umasa sa alak o bawal na gamot at iwasan ang mapusok na desisyon.

Mag-praktis sa Paghinga:

Ang mga tao na sumasailalim sa stress o nakararanas ng pagkalito ay di-batid na nagpapalit ang kanilang paghinga. Kung nakararamdam ka ng stress o nalilito kumuha ng 4 hanggang 5 marahang malilim na paghinga na hinahayaan kang huminga at bumuga nang lubusan. I-relax ang iyong kalamnan habang bumubuga.

Huwag pigilan ito:

Makipag-usap sa ibang tao na magaling makinig at matulungin tungkol sa iyong mga nararamdaman at reaksiyon sa stress. Ang pakikipag-usap sa mga kaibigan, pamilya, katrabaho, o isang espesyalista ay isang natural na paraan nang paggaling mula sa isang labis na nakaka-stress na karanasan. Maaaring bumalik ang mga alaala ng mga nangyari sa iyong isipan at karaniwang mayroong pangangailangan na isipin at pag-usapan ito upang makatulong sa iyong pag-angkop. Huwag mag-alala kung ikaw ay luluha kapag nakipag-usap. Natural ito at karaniwang nakatutulong. Mahinahong harapin ang mga bagay sa antas na komportable ka.

Bigyan ng oras ang iyong sarili:

Kailangan ng oras – linggo o buwan – upang matanggap kung ano ang nangyari at matutunang mamuhay kasama nito. Maaaring kailangan mong magluksa para sa bagay (o tao) na nawala sa iyo.

Magkaroon ng rutina:

Kahit na parang wala kang gana sa pagkain, subukang magkaroon ng palagiang pagkain at kumain nang balanseng diyeta. Ang pagkakaroon ng ilang mga ehersisyo ay maaaring makatulong, ngunit marahang magsimula.

Bumalik sa mga gawain sa pamayanan:

Maglaan ng oras sa pakikilahok sa mga gawain na masasaya o nakaka-aliw.

Huwag gumawa ng mga pagbabago sa buhay:

Subukang huwag magsagawa ng malalaking kapasyahan. Maaaring hindi pinaka mainam ang iyong kapasyahan at gumawa ka ng mga pasya na maaari mong pagsisihan. Sa paglipas ng oras, kadalasang ang mag masalimuot na mga karanasan ay nakakapanibago sa karamihan ng tao na nakikita ang kabutihan sa nangyari at halaga ng buhay at nagsisiya sa mga maliliit na bagay na karaniwan nilang di-napapansin.

Kailan mo kailangan magkaroon ng tulong propesyunal?

Natatanto ng karamihang tao na ang mga pakiramdam na kanilang naranasan matapos ang masalimuot na kaganapan ay marahang nababawasan. Subalit, maaring kailanganin mo makipag-kita sa isang tulong propesyunal kung hindi mo na kaya ang iyong nararamdaman, o masyado nang matagal.

Kailangan mo nang humingi ng tulong mula sa isang espesyalista kung:

- Ramdam mo ang sobrang kalungkutan, pagkabalisa o ibang mga reaksiyon
- Wala kang sinumang maaaring pagbahagian ng iyong nararamdaman para sa tulong
- Umiiwas ka sa mga kaibigan at pamilya nang palayo nang palayo.
- Labis ang iyong pag-inom, o gumagamit ng bawal na gamot upang makatugon sa iyong mga nararamdaman
- Mayroon kang mga bangungot at hindi makatulog.
- Napipinsala na ang iyong trabaho.

Saan kukuha ng tulong

Ang pinaka magandang paraan upang makakuha ng tulong ay sa pamamagitan ng Jersey Talking Therapies, na nakipag-sosyo sa maraming pribadong psychological therapist at tagapayo upang magbigay ng mga serbisyo ng espesyalista na tangi para sa mga makabuluhang pangyayari. Upang ma-access ang tulong na ito, mangyaring mag-email sa: JTT@health.gov.je at banggitin ang '**Major Incidents**' sa pamagat ng paksa.

Karagdagang tulong

Walang maling paraan pagdating sa pagkakaroon ng tulong na iyong kailangan. Bilang karagdagan sa pagpapayo at sikolohikal na tulong, maaaring makatulong ang mga sumusunod na serbisyo, kung ito ang iyong nais.

Listening Lounge:

01534 866793 Lunes hanggang Biyernes: 10am hanggang 10pm.
Sabado-Linggo 8am-hating-gabi. Tumawag o magtungo.

Bereavement Support and Counselling (Jersey Hospice):

01534 285144 o mag-email: bereavement@jerseyhospicecare.com

Kung kayo ay nangangamba tungkol sa inyong kalusugan sa pag-iisip at kailangan ng agarang suporta at tulong, huwag mag-atubili na tumawag sa Adult Mental Health 24-oras na linya sa krisis: **01534 445290**