

KUMUSTA KA NA?

KALMA SA PANAHOON NG EPIDEMYA



IKAW BA AY NAKAKARAMDAM NG:

PAGKATAKOT

- Hindi mapakali o ninenerbiyos
- Nahihilo, parang nakalutang ang ulo
- Pawisin at madalas parang naiihi
- Kinakabahan na lang bigla
- Hindi makatingin nang direkta sa ibang tao

PAGKALUNGKOT

- Naluluha kapag naiisip ang nangyayari sa iyo o sa kapwa mo
- Madaling mapagod at madalas matamlay o walang ganang kumain
- Nawawalan ng pag-asa sa buhay
- Hindi makatulog o makakain, natutulala, hindi makapag-isip nang mabuti
- Umiiwas na pag-usapan ang nangyayaring pagsubok

PAGKAGALIT

- Mainitin ang ulo o maikli ang pasensya
- Sinusumbatan ang ibang tao tungkol sa mga hirap na dala ng epidemya tulad ng kakulangan ng mga mahahalagang gamit o pera
- Naitatanong bakit sa atin nangyari ito

TANDAAN:

Ang mga ito ay normal na nararamdaman ng mga nakaranas o patuloy na nakakaranas ng krisis o kalamidad. Ang mga reaksiyon na ito ay HINDI palatandaan ng kahinaan ng loob o pagkasira ng ulo. Maaaring maranasan ang mga pagbabagong ito sa emosyon at damdamin nang hanggang dalawang linggo o higit pa depende sa kondisyon natin at sa patuloy na nangyayari sa ating kapaligiran.

ANO ANG MAAARI MONG GAWIN?

1. Tanungin mo ang iyong sarili: *Paano ko nalampasan ang mga pagsubok ko dati? Pwede ko kayang gamitin ang mga paraan na iyon para sa dinaranas ko ngayon?*
2. Makibalita at makinig sa mga may katungkulan sa inyong sitio o barangay. *Tiyakin na ang pinagmumulan ng impormasyon ay mapagkakatiwalaan.*
3. Makipagkwentuhan. Habang kayong mag-anak ay nasa bahay, makipag-usap sa isa't isa ukol sa damdamin at karanasan ninyo ngayong pagsubok na ito. *Ang mga magulang at iba pang tagapag-alaga ng mga bata ay kailangang magbigay suporta sa isa't isa lalo na sa panahong ito. Makatutulong lalo na sa mga bata na malaman na normal lang na makaramdam ng takot, lungkot o galit, basta ang mahalaga ay naghahanap ng positibong gawain para malampasan ito.*
4. Bigyang pansin ang pangangailangan ng mga matatanda, mga taong may kapansanan at maysakit. *Nakakatulong magpagaan ng ating pakiramdam na malamang tayo ay nakakatulong at nakakapagpasaya sa ibang mas nangangailangan.*
5. Sikaping manumbalik ang pagiging aktibo sa bahay man o sa trabaho. *Tumulong sa gawaing bahay o tapusin ang matagal mo ng gustong gawin na proyekto. Nakakagaan sa pakiramdam na may natatapos tayong gawain--maliit man ito o malaki, nakaya mo!*
6. Isantabi panandali ang malalaking desisyon. *Hangga't maaari, iwasan ang mga malalaking desisyon sa panahon na ito. Dahil mataas pa ang iyong stress, baka ikaw ay maging padalus-dalos sa iyong mga pagdedesisyon.*
7. Maglaan ng panahon para sa pagpapahinga, mga simpleng gawaing pangkasiyahan, at, higit sa lahat, pagdarasal.

MGA KARAGDAGANG GAWAIN PARA MABAWASAN ANG STRESS

1. Habang ikaw ay nasa iyong kuwarto, huminga nang marahan at malalim. *Inhale...hold 8 seconds...exhale...pitong beses*
2. Mag-*stretching exercises*. Lunat ang mga braso at binti. Maaari itong gawin sa bahay man o opisina.
3. Kumain nang mabuti at magpahinga. *Bigyang pansin ang iyong kalusugan, ang wastong pagkain, at sapat na pagtulog.*
4. Uminom ng mahigit sa walong basong tubig sa isang araw upang makatulong sa paglinis ng dumi sa loob ng ating katawan.
5. Panatilihing laging malinis ang sarili. *Maligo, maghugas ng mga kamay gamit ang wastong paraan, bumahin o umubo sa sariling siko, gumamit ng alcohol o hand sanitizer kung nasa labas, at umiwas sa matataong lugar kung hindi kinakailangan.*
6. Kausapin ang sarili (*pero huwag mo masyadong lalakasan ha ;)*)
Hindi ako biktima, survivor ako!
Maisasaayos rin lahat...
Mahirap...pero kaya namin ito...
7. Gamitin ang imahinasyon. *Magbalik-tanaw sa isang napakapayapang lugar o alaala. Alalahanin ang mga taong nakakapagpasaya o nakakapagbigay ng inspirasyon. Isipin na hindi lamang ikaw ang humaharap sa pagsubok na ito.*
8. Ibahagi ang iyong nararamdaman. *Makipagkwentuhan sa malapit na kamag-anak o kaibigan tungkol sa mga gumugulo sa iyong isip at nararamdaman*
9. Walang patid na manalangin at manampalataya.

MAS OK KA NA BA?

Matapos mo itong mabasa, hiling namin na ipasa mo sa iba. Sa panahon ng epidemya, tunay na mahalaga na tulungan natin ang isa't isa. Huwag magdalawang-isip na mangumusta. Malaking tulong ang nagagawa ng isang taos-pusong “*Uy, kumusta ka?*”

NGUNIT KUNG IKAW O ANG KAKILALA MO AY:

- Patuloy na hindi makatulog o makakain
- Nahihirapang bumalik sa trabaho (kahit maaari naman) o dating gawain
- Nag-iisip na saktan ang sarili o iba
- Nakapanira ng gamit sa tindi ng galit
- Nakasakit ng kapwa (emosyonal at/o pisikal)
- Parating naaalala ang nangyayaring kalamidad na hindi na tuloy makakilos nang normal

Humanap ng propesyonal na tulong. Makipag-ugnayan sa:

A. PARA SA PUBLIKO

National Center for Mental Health 0917-899-USAP (8727)
7-989-USAP (8727)

Hopeline 0918-873-4673 (Smart)
0917-558-4673 (Globe)
(02) 8804-4673 (PLDT)

**National Association for Social Work Education Inc.
(BARM Volunteers)**

Abdul Rahman Sali Alongan, RSW 0917-846-9346
Ahlam M. Bajunaid, RSW 0966-233-4131
Izriel Zeriah Kaliman-Kanda, RSW 0916-647-2613

Nor Ayn A. Makakena, RSW 0945-342-7446
Anuar M. Mustapha, RSW 0920-969-0537
Joven F. Tambag, RSW 0995-963-8790

**The De La Salle University-Dasmarinas
Center for Applied Psychology**

Magparehistro sa <http://tiny.cc/DCAPCovid19>
Text/Viber: 0935-751-9227 Mobile: 0919-499-8381
<https://www.facebook.com/DLSUDCAP/>

In Touch Community Services

Phone: (02) 8-893-7603 Mobile: 0917-800-1123 o 0922-893-8944

The Masters Psychological Services

Listahan ng mga volunteer sa www.shorturl.at/empEY

Mental Health First Responders (MHFR)

Para sa peer support, magparehistro online sa
<https://forms.gle/DN49AwPw4X4VwvFR7>

Philippine Mental Health Association, Inc. (PMHA)

Online chat support sa <https://www.facebook.com/PMHAofficial>
Tuwing Lunes-Sabado, 8am-5pm
Email: phmacds@gmail.com Mobile: 0917-565-2036

PsychConsult, Inc.

Para sa mga pasyenteng may Covid-19, PUIs, PUMs, at kanilang mga kapamilya
Magparehistro sa www.bit.ly/PCI-COVID19
Email: psychconsult@gmail.com
Phone: (02) 8692 9844 Mobile: 0917-808-0193

Psycli-nik Psychological Assessment and Intervention Services

Email: psyclinik06@gmail.com Mobile: 0917-534-1572

Camp Navarro General Hospital, Zamboanga City

Email: lolina_bajin@yahoo.com

Viber: 0917-305-1891

Mobile: 0966-691-6116

The Hoffen Clinic

(Center for Mental Health and Psychosocial Development)

Para sa mga PUIs, PUMs, at kanilang mga kapamilya

Mobile: 0951-815-HOPE (4673)

Email: centerformentalhealth@adventisthealth-dvo.com

University of San Carlos (USC)

Mental Health Support for COVID-19 Crisis

Online chat support sa

<https://www.facebook.com/USC-Mental-Health-Support-for-COVID-19-Frontliners-105068654461755/>

Western Visayas Psychosocial Support for COVID-19

Online chat support sa

<https://www.facebook.com/westernvisayas.psychosocial/>

Philippine Sports Commission (PSC)

Nagbibigay ng tulong sikolohikal para sa mga pambansang atleta

www.shorturl.at/zKN38

B. PARA SA MGA MANGGAGAWANG MEDIKAL AT FRONTLINER

Ateneo Bulatao Center for Psychological Services

E-mail: bulataocenter.ls@ateneo.edu

<http://ateneobulataocenter.com/>

Circle of Hope Community Services, Inc.

Mobile: 0917-822-2324 or 0908-891-5850

Magparehistro sa www.bit.ly/SCbreak

www.circleofhopecommunity.com

GrayMatters Psychological and Consultancy, Inc. Philippines

(Para sa mga manggagawang medikal, pharmacy, grocery, factory, serbisyong delivery, gobyerno, mga magsasaka, mamamahayag, at mga kasapi ng militar)

Mobile: 0917-709-6961

[BIT.LY/GMFRONTLINERS](https://bit.ly/GMFRONTLINERS) (case-sensitive)

www.graymattersportal.ph

PsychConsult, Inc.

Libre para sa lahat ng mga frontliner at kanilang mga kapamilya

Magparehistro sa www.bit.ly/PCI-COVID19

Phone: (02) 8692 9844

Mobile: 0917-808-0193

SLU-Sunflower Children and Youth Wellness Center

Online chat support sa

<https://www.facebook.com/slusunflowerchildrencenter/>

Email: slusunflower@slu.edu.ph

Mobile: 0915-541-550 or 0928-832-6372

The UP Diliman Psychological Services

Ang mga interesadong manggagawang medikal ay maaaring tumawag sa 0906-374-3466 at i-rehistro ang kanilang pangalan, posisyon, at ospital.

Central Luzon Volunteers for Mental Health

<https://www.facebook.com/clvmhponlinecounseling>