

BAKIT GANITO ANG NADARAMA KO?



May dalawang uri ng kapahamakan: mga natural na kapahamakan tulad ng pinsalang ibinunga ng mga buhawi, isang tornado, mga baha, sunog sa gubat, pagputok ng bulkan at mga lindol, at mga kapahamakan na bunga ng sinadyang aksiyon ng isang tao. Sa pangalawang uring ito ay kabilang ang mga sinadyang kilos ng terorismo na ginawa kamakailan sa ating bansa. Kapag ang isang kapahamakan ay sanhi ng tao, ang ating mga reaksiyon ay mas matindi at nagiging mas kumplikado at mahirap mapaglabanan.

Ang kapahamakang ito ay malamang na naging sanhi upang magtanong kayo tungkol sa maraming bagay na dating pinaniniwalaan tungkol sa sarili ninyong kaligtasan, sa kaligtasan ng inyong pamilya at mga kaibigan, at mga moral na isyu ng tama at maling kilos. Ang pagtatanong na ito ay isang normal na reaksiyon sa isang kapahamakang sanhi ng ibang tao at mahalaga na bigyan ninyo ang sarili ng panahon upang unawain ang inyong mga nararamdaman at iniisip. Huwag umasa ng madadaling sagot.

Ang polyetong ito ay magkakaloob sa inyo ng impormasyon tungkol sa mga reaksiyon ng damdamin at katawan na maaaring nararanasan ninyo. Ito ay naglalaman din ng ilang pag-iisip na inaasahan naming makakatulong sa inyo na maglagay ng mas malinaw na pananaw sa epekto ng pangyayaring ito, at magiging epekto, sa inyong buhay at sa mga buhay ng mga taong nasa paligid ninyo. Umaasa kami na ito ay makakatulong sa inyo na ilagay ang pangyayari sa tamang lugar sa INYONG buhay.

Bakit lubhang nakakabahala at nagbibigay ng tensiyon ang pangyayaring ito?

Ang pananaliksik sa kapahamakan ay nagsasabi sa atin kung bakit may mga kapamahakan na mas nagbibigay ng tensiyon kaysa iba. Kabilang sa mga dahilan ang:

- **Kawalan ng babala.** Kung makakapaghanda tayo sa isang bagay, maging sa kapahamakan, ang pangyayari ay mas hindi nakakatakot kaysa sa kung wala tayong babala.
- **Biglang pagbabago ng realidad.** Ang isang ligtas na lugar ay biglang naging hindi ligtas.
- **Uri ng mapangwasak na ahenteng ginamit.** Ang kapangyarihan ng isang bomba o baril o anumang ginamit upang saktan ang ibang bato ay nakakatakot. Sa kapahamakang ito, ang paggamit ng isang pangkaraniwang kagamitan sa ligtas na transportasyon ay labis na nakakabalisa.
- **Takot sa karagdagang pagkawasak.** Hindi natin alam kung ano ang susunod na mangyayari kaya alisto tayo.
- **Resulta ng pagtatangkang magligtas.** Ang mga takot na wala o kaunting tao ang matatagpuang buhay o ang mga tagapagligtas, mismo, ay masasaktan.
- **Pagkasindak na kaugnay ng pagkakita sa kamatayan sa malapit.** Ang makita ang isang patay o lubhang nasugatan ay talagang nakakabagabag.
- **Pakiramdam na dapat na may paraan upang mapigilang mangyari ang nasabing kapahamakan .**
- **Pag-uulat ng mga tagapagbalita.** Kapag paulit-ulit nating tinitingnan ang pinsala lahat tayo ay nagiging mga biktima ng kapahamakan. Sinumang nanonood ng pagpapalabas ng kapahamakan ay maaaring maging tinatawag na “pangalawang biktima” at maaaring magdanas ng mga problema sa katawan at isipan. Gayunman, huwag mabibigla kung ang iba ay parang hindi naaapektuhan na katulad mo sa kanilang nakita o narinig. Hindi lahat ay may mga kaagad na reaksiyon; may mga tao na may mga naantalang reaksiyon na lumalabas pagkaraan ng ilang araw, linggo, o buwan, at may mga tao na walang reaksiyon.

Anong mga uri ng damdamin ang “normal,” at kailan mawawala ang mga ito?

Mayroong natural na galit, maging ng poot, na kasama ng pakiramdam na tayo ay hindi protektado sa mga pangayayaring tulad nito, at ang paraan ng ating buhay ay maaaring biglang mabago. Mayroon ding takot na ang katulad na bagay ay mangyari sa atin at sa mahal sa buhay.

Ang malalakas na ingay ay mas madaling makagulat sa iyo, o ang mga amoy o mga bagay na kaugnay ng pangyayari ay nakakalikha ng reaksiyon ng damdamin. Huwag mabibigla sa mga reaksiyong ito. Sa paglipas ng panahon, kapag walang nangyayaring mapanganib, ang mga ito ay kusang mawawala.

Maaari kang makadama ng labis na kalungkutan at depresyon, magkaroon ng mga problema sa pag-iisip ng mga bagay, magkaroon ng problema sa pagtulog, o makaranas ng mga bangungot. Ang mga pakiramdam na ito ay maaaring mawala at saka bumalik kapag may isang bagay na nagpasimula ng mga iniisip tungkol sa kapahamakan.

Bilang tugon sa iyong tensiyon, maaari mong madama na kailangan mong gumawa ng isang bagay upang “patunayan na ikaw ay buhay” na hindi mo pangkaraniwang ginagawa. Mangyaring maingat na isipin ang tungkol sa mga posibleng bunga ng iyong mga aksiyon, at alamin na ang iyong mga damdamin ay lilipas din. O, maaari mong iwasan ang iyong mga kaibigan, hindi pumasok sa paaralan, at manatiling mag-isa o gumugol ng dagdag na oras sa iyong pamilya. Ang mga ito ay mga pangkaraniwang reaksiyon ng mga tinedyer sa mga kapahamakan.

Ang mga pakiramdam at reaksiyong ito ay mawawala sa loob ng apat o anim na linggo o kulang habang bumabalik ka sa iyong mga pang-araw-araw na aktibidad at itinutuon ang atensiyon sa ibang mga bagay. Ang bawat isa ay nakadarama ng tensiyon sa iba-ibang paraan, kaya huwag ikumpara ang saili sa mga kaibigan at mga miyembro ng pamilya, o husgahan ang kanilang mga reaksiyon o kawalan ng reaksiyon.

Ang tensiyon ba ay nagiging sanhi ng mga problema sa katawan?

Ang tensiyon ay madalas maging sanhi ng mga problema sa katawan. Kabilang sa pinakakaraniwan ang:

- Mga sakit ng ulo
- Mga sakit ng tiyan
- Mga sakit at kirot ng katawan
- Pagsumpong ng mga alerhiya
- Mga problema sa pagtulog o pananatiling tulog
- Sobrang gutom o kawalan ng ganang kumain
- Mga butlig-butlig

Habang ang antas ng iyong tensiyon ay nababawasan, mawawala ang mga problema ng iyong katawan.

Ano ang maaari kong gawin?

- Makipag-usap tungkol dito! Ang pagkikimkim ng mga damdamin at iniisip ay pumipigil sa iyong kakayahang unawain ang nangyari at makayanan ang sakit at kawalan ng seguridad.
- Pakinggan ang ibang mga tao.
- Gumawa ng walang planong kabutihan. Tiyakin sa iyong sarili na mayroong pagmamahal at pagmamalasakit sa mundo. Iboluntaryo ang iyong mga serbisyo sa isang nangangailangan.
- Gumugol ng panahon sa iyong pamilya.
- Bumalik sa iyong mga pangkaraniwang gawain.
- Umupo sa ilalim ng isang punongkahoy, masdan ang isang batis, lawa, ilog o karagatan.
- Ipagunita sa iyong sarili ang ibang mga pagkakataon na nakadama ka rin ng matitinding damdamin at kung paano mo nalutas ang mga ito. Ang mga ito ay laging magiging bahagi mo at papatnubay sa iyo at sa ginagawa mo, pero hindi ito magpapatakbo ng iyong buhay.
- Humingi ng tulong kapag kailangan mo ito. Sabihin ang iyong mga damdamin sa isang taong pinagkakatiwalaan mo, tulad ng iyong mga magulang o ibang kamag-anak, isang tagapayo sa paaralan o isang lider na ispiritwal. Kung ang iyong mga damdamin ay patuloy na nananatiling matindi o tumagal nang mahigit sa apat o anim na linggo, humingi ng propesyonal na tulong upang maunawaan mo ang iyong mga nararamdaman.
- Gumawa ng isang bagay na makakatulong sa iba – halimbawa, kumuha ng klase sa pagbibigay ng pangunang lunas o CPR.