

KAPAG NANGYAYARI ANG MASASAMANG BAGAY



ARC XXXX

Ang mga pag-atakeng terorista kamakailan ay maaaring naging dahilan upang pagdudahan ninyo ang maraming bagay na lagi ninyong pinaniniwalaan tungkol sa inyong sariling kaligtasan, at sa kaligtasan ng inyong pamilya at mga kaibigan. Kapag tayo ay maliliit, tinuturuan tayo na kung tayo ay mabait, magagandang bagay ang mangyayari sa atin. Kung minsan, nakakakita tayo ng mga bagay na nagiging dahilan upang magduda tayo sa itinuro sa atin.

Ang polyetong ito ay hindi makakasagot sa lahat ng tanong ninyo. Ang pinakamabuting magagawa namin ay ipaalam sa inyo na normal ang magtanong kung bakit at kung paano nangyayari ang mga ganitong masasamang bagay. Ang ibang mga tao na nakakita ng kapahamakang ito o nakakita ng mga katulad nito ay nagtatanong ng katulad nito. Ang magagawa namin ay bigyan kayo ng ilang impormasyon tungkol sa mga reaksiyon ng damdamin at katawan na maaaring ginawa ninyo, at bigyan kayo ng ilang payo upang makatulong na ilagay ang pangyayaring ito sa tamang lugar sa INYONG buhay.

Bakit nagdudulot ng maraming tensiyon ang pangyayaring ito?

Ang mga kapahamakang dulot ng mga tao ay maaaring mas nakakatakot kaysa mga natural na kapahamakan tulad ng mga baha at buhawi dahil —

- ***Walang babala at walang panahon para maghanda.*** Hindi tulad ng buhawi o bahang matagal ang pagtaas, wala tayong paraan upang ihanda ang mga isip sa ganitong uri ng kapamahakan.
- ***Hindi natin inaasahan ang ganitong uri ng kapahamakan.*** Karamihan sa mga kapahamakan sa bansang ito ay may kaugnayan sa panahon o mga aksidente. Halos wala tayong kasaysayan ng ganitong uri

ng mga atakeng terorista, at nahihirapang maniwala na ito ay maaaring mangyari.

- ***Mahirap unawain kung bakit may taong sasadyaing gawin ang isang bagay*** na magiging dahilan ng kamatayan at mga pisinla, lalo na kapag kasangkot ang mga bata.
- ***Ang pagbabalita ng telebisyon, radyo at pahayagan*** ay maaaring ipadama sa atin na tayo ay bahagi ng kapahamakan at gawin tayong isang “biktima” ng kapahamakan dahil lubos tayong nag-aalala.
- ***Walang mga garantiya na hindi ito mangyayari kahit saan.*** Ang mga eksperto ay naghahanap ng mga paraan upang mahadlangan ang mga nasabing bagay nang hindi inaalis ang ating mga kalayaan.

Nakalulungkot kapag may nasaktan o namatay, pero ang pinakamalungkot sa lahat ay kapag nasaktan ang isang bata. Alam natin kung ano ang mga beybi at maliliit na bata, ginagawa ang lahat upang mahalín at pangalagaan sila, at hindi makatagpo ng madaling sagot sa mga taong tungkol sa kung bakit nangyayari sa kanila ang masasamang bagay.

Normal ba ang nararamdaman ko, at ganito rin ba ang nararamdaman ng ibang mga tao?

Maraming pangkaraniwang reaksiyon at problema pagkatapos ng mga kapahamakan. Ang mga bagay na nararamdaman mo at ang mga problema mo ay katulad ng nasa ibang mga tao:

- Kalungkutan, kabilang ang pag-iyak nang mas madali o pagkagustong umiyak.
- Galit.
- Takot.
- Pakiramdam ng pagkakasala dahil kayo ay OK at ang iba

ay hindi.

- Nahihirapang matulog, pananatiling tulog, o pagkakaroon ng mga bangungot.
- Pagbabago sa ganang kumain — pagkain ng marami o hindi nagugutom.
- Mga problema sa paaralan at paghihirap na magbuhos ng buong pag-iisip.
- Kawalan ng lakas.
- Kagustuhang mag-isa nang mas madalas sa karaniwan, o ayaw mag-isa.
- Pagiging sumpungin at magagalitin.

Ang mga ito ay mga normal na damdamin. Maaaring mawala ang ito sa ilang panahon at babalik kapag may nagpagunita sa iyo ng kapahamakan. Ito ay dapat asahan. Kung dumanas ka na ng ibang uri ng kapahamakan tulad ng isang lindol, tornado o baha, maaari mong matagpuan ang sarili na nagugunita ang kapahamakan at nadarama ang dating mga damdamin na nadama noon.

Maaaring mas madali kang magulat sa mga ingay, o ang mga amoy o tanawin ng mga bagay na kaugnay ng kapahamakan ay maaaring maging sanhi ng isang reaksiyon. Huwag mabibigla sa mga reaksiyong ito. Unti-unting mawawala ang mga ito kapag wala nang nangyayaring mapanganib. Maaari ka ring magkaroon ng ilang problema sa katawan na nanggagaling sa pagkabalisa: Kabilang sa mga ito ang:

- Mga sakit ng tiyan.
- Mga sakit ng ulo.
- Tumaas na mga alerhiya.
- Mga butlig-butlig.
- Mga sintomas ng sipon at trangkaso.

Kailan bubuti ang aking pakiramdam?

Kapag ang pangyayari ay nawawala na sa iyong isipan at wala nang nagpapagunita sa iyo ng tungkol dito, ang mga damdamin at reaksiyon ay maglalaho, lalo na kung babalik ka sa pangkaraniwang gawain at itinutuon ang iyong atensiyon sa ibang mga bagay. Hindi ito nangangahulugan na nabawasan ang iyong pagmalalaskit; inilagay mo lamang ang iyong mga damdamin tungkol sa kapahamakang ito sa kanilang sariling espesyal na lugar. Kapag nangyari ito, makikita mong nawawala ang iyong mga problema sa katawan.

Ang bawat isa ay nakadarama ng tensiyon sa iba-ibang paraan, kaya huwag ikumpara ang iyong sarili sa iyong mga kaibigan at mga miyembro ng pamilya, o husgahan ang kanilang mga reaksiyon o kawalan ng mga reaksiyon.

Ano ang maaari kong gawin?

- Iwasan ang pag-uulat ng mga tagapagbalita sa pangyayari. Ang paulit-ulit na pagtingin sa mga larawan ng kapahamakan at pagdinig tungkol sa kung gaano nakakatakot ito ay maaaring seryosong magpahina ng iyong kakayahan na malampasan ang tensiyon ng kapamahakan.
- Makipag-usap! Sabihin ang tungkol sa mga nararamdaman at naiisip sa isang taong pinagkakatiwalaan tulad ng mga magulang o ibang kamag-anak, isang tagapayo sa paaralan o isang lider na ispiritwal. Ang pakikipag-usap ay ginagawang mas madaling harapin ang nangyari at harapin ang sakit at takot.
- Humingi ng tulong kapag kailangan mo ito. Kung ang iyong mga nadarama ay matindi pa rin at binabangungot

ka pa rin o may mga problema sa katawan sa apat hanggang anim na linggo, dapat mong sabihin sa iyong mga magulang na humanap ng ibang makakausap na makakatulong sa iyo na maunawaan ang iyong mga nararamdaman.

- Pakinggan ang ibang mga tao.
- Magpakita ng espesyal na kabutihan sa ibang mga tao. Ipagunita sa sarili na may kabutihan at pagmamalasakit sa mundong ito. Ialok ang iyong tulong sa isang taong nangangailangan ng tulong.
- Gumugol ng panahon sa iyong pamilya.
- Bumalik sa iyong mga pangkaraniwang ginagawa.
- Umupo sa ilalim ng punongkahoy, masdan ang isang batis, lawa, ilog o karagatan.
- Ipagunita sa sarili ang ibang mga panahon na natakot ka. Tandaan na nagawa mong harapin ang iyong takot at hindi ito naroroon habang panahon.
- Gumawa ng isang bagay na nakakatulong sa ibang mga tao—kumuha ng klase sa pagbibigay ng pangunang lunas o CPR.