

# Coping personally after major disasters and cyclones

## TAGALOG

### Pansariling pagkaya pagkatapos ng malaking mga kapinsalaan at mga bagyo

Ang pagkabalisa ay kauna-unawa at karaniwang tugon sa malaking mga kapinsalaan, katulad ng Bagyong Larry. Ang pangkaraniwang mga dahilan ng pagkabalisa ay maaaring kaugnay sa pagiging tuwirang nasa panganib buhat sa bagyo, pagkabahala tungkol sa pamilya at mga kaibigan na maaaring apektado, pagkakasaksi ng mga pinsala at pagkabalisa ng ibang tao, o pagkakasangkot sa biglang pagkatakot at kaguluhan na kalimitang sumusunod. Bilang karagdagan, ang mga damdamin at mga alaala na kaugnay sa nakaraang mga karanasan ng mga kapinsalaan o iba pang pighati at kawalan ay maaari ring bumalik.

Karamihan sa mga tao ay nakararanas ng matinding pagkabalisa sa panahon ng mga pangyayari katulad ng nakaraang Bagyong Larry. Gayunman, kung minsan ang ilan sa mga nakababahalang mga epekto ay nagsisimulang magpakita sa bandang huli kapag ang mga nakababahalang mga larawan ay nagunitang muli. Bagama't ang karamihan sa tao ay makakaraos sa tulong ng pamilya at mga kaibigan, may mga oras na maaaring kailanganin ang dagdag na tulong at suporta.

Ang mga taong nawalan ng mga minamahal, mga malubhang nasugatan, o matinding binabagabag ng bagyo ay kalimitang mangangailangan ng tiyak na suporta at pag-aalaga.

Ang ating mga komunidad ay may kasaysayan sa kakayanang mamuhay sa mga oras na hindi tiyak at oras ng kaguluhan nang may tapang at lakas.

May tatlong mahalagang mga bagay na kailangan mong malaman:

- normal o karaniwang kilos sa ganitong uri ng emerhensiya o kapipitan
- mga positibong paraan ng pagkaya
- kailan kukuha ng karagdagang tulong

*Habang ang maraming tao ay natural lamang na makadama ng pagkabalisa dahil sa mga pangyayaring katulad ng nakaraang Bagyong Larry, ang karamihan ay nakakakaya nang may tapang at lakas. Bagama't kung minsan ang mga nakababalisang mga larawan ay maaaring magunita sa bandang huli at ang ibang nakababalisang mga epekto ay maaaring magsimulang lumabas.*

### Kabilang sa karaniwang mga reaksiyon sa isang kapinsalaang katulad nito ay:

- pagkabigla at pamamanhid, kalimitang takot sa simula
- pagkasindak at kalungkutan kapag ang lawak ng kawalan ay nalaman
- pagkabigo, galit at kawalang-kaya at
- kung minsan kawalan ng pag-asa kapag ang lahat ay mukhang *labis-labis na*
- kung minsan mga takot o mga dating alalahanin ay maaaring bumalik.

Ang mga damdaming ito ay karaniwang pumapayapa sa loob ng mga unang linggo.

### Ang tiyak na mga paraan ng pagkaya ay maaaring:

- pagtulong o pagsuporta sa isa't isa lalo na sa pamilya at iyong komunidad
- pagbibigay ng suportang pandamdamin – pag-alihw sa isa't isa
- pagsasagawa ng mga gawaing praktikal – paggawa sa mga trabahong kailangang gawin nang *unti-unti* at bilangin ang bawa't tagumpay
- pagbabahagi ng iyong karanasan at mga damdamin sa iba - unti-unti lamang kung ito ay *tama para sa iyo*
- pag-aalaga sa iyong pangkalahatang kalusugan at sa iyong pamilya – pahinga, ehersisyo, pagkain at mga kasama, lahat ay nakakatulong (pagiging maingat na hindi uminom ng sobrang alkohol).

### Mga Bata

Ang karamihan sa mga taong may-sapat na gulang ay lubhang nababahala tungkol sa mga epekto ng mga kapinsalaan sa mga bata, kabilang ang pagkakatulad ng mga bata sa nakababalisang mga larawan.

Ang mga magulang at mga tagapag-alaga ay makatutulong sa pamamagitan ng matapat na pagsagot sa mga tanong ng mga bata, pagkilala at pagtanggap sa mga alalahanin at mga pangamba at pagtulong sa mga bata na maunawaan kung paano sila ipagsasanggalang.

Ang sobrang pagkakatulad sa nakasisindak na mga larawan sa midya ay maaaring nakababalisa, lalo na sa mga kabataang mas bata. Ang mga magulang at mga tagapag-alaga ay makatutulong sa pamamagitan ng pagtatakda sa panonood ng telebisyon ng mga bata at pag-iwas sa paulit-ulit na panonood ng mga tanawin ng kapinsalaan.

# Coping personally after major disasters and cyclones TAGALOG

## Kailan dapat humingi ng karagdagang tulong

Kung minsan ang pagkabalisa pagkatapos ng kapinsalaan ay maaaring magpatuloy at maapektuhan ang iyong pangkatawan at pangkaisipang kalusugan at kagalingan.

Panahon na upang humingi ng tulong kung:

- ang iyong pagtulog ay na-aapektuhan nang masama
- ikaw ay lubhang nababalisa, magagalitin, hindi mapalagay o
- nababagabag lagi halos lahat ng oras
- ikaw ay nakadarama na walang pag-asa, kawalang-kaya, malungkot o
- *ikaw ay hindi na makapagpapatuloy*
- ikaw ay nahihirapang mag-isip nang lubusan, nagagambala at hindi mo magawa ang iyong kinaugaliang mga gawain
- nararamdaman mo na ang iyong kalusugan ay hindi mabuti
- mayroong pabalik-balik na mga bangungot o gumigiit na mga pag-iisip tungkol sa emerhensiya
- ikaw ay may bagong mga sintomas o dating mga problema na bumabalik, halimbawa paghinga at mga problema sa puso at tiyan.

Para sa mga bata, ang paglayo o pag-urong, mapusok na mga kilos, mga problema sa paaralan, mga problema sa pagkakahiwalay sa mga magulang o pagtulog ay maaaring magpahiwatig ng pangangailangan ng tulong.

## Paghahanap ng Tulong

May ilang paraan ng paghahanap ng tulong para sa pagkabalisa na kaugnay sa Bagyong Larry:

- Centacare – 4044 0130
- Lifeline – 13 1114
- Salvos – 1300 363 622
- Red Cross - 4047 6154
- Cairns Mental Health Service – 4050 3100
- Innisfail Mental Health – 4061-5327
- Tablelands Mental Health – 4091 0213

Bilang karagdagan, ang iyong doktor ay maaaring makontak, sa dahilang sila ang nasa pinakamabuting kalagayan upang tumulong sa mga patu-patuloy na mga alalahanin

## Iba pang mga brosyur at mga polyeto na makukuha:

- Pagkaya sa isang kapinsalaan – impormasyon para sa mga oras ng pagkabalisa
- Pagkaya sa isang kapinsalaan – pagtulong sa mga bata at mga kabataan (Ang mga saling-wika para sa mga brosyur na ito ay makukuha kung may kahilingan.)

Ang pasasalamat ay ibinibigay sa NSW Department of Health, 2005 para sa nilalaman ng brosyur na ito.

Cairns Integrated Mental Health Service  
Queensland Health 2006

