



Desisyon Natin para Lumikha ng Malusog at Sumusuportang San Diego

Magbigay-liwanag Sa: Pag-unawa sa Trauma at Kalusugang Pangkaisipan

Maaaring narinig mo na ang salitang “trauma”, ngunit ano ang ibig sabihin nito? Ang trauma ay kapag nakakaranas ka ng isang bagay na nakakatakot, nagbabanta sa buhay, o nakakapinsala. Kabilang dito ang mga pangyayari kung saan ang iyong kaligtasan, seguridad, tiwala, o pakiramdam ng sarili ay pinagbantaan o nilabag. Maaari itong maging isang iisang pangyayari o isang patuloy na masamang sitwasyon. Ang mga karanasang ito ay maaaring manatili sa iyo at makaapekto sa iyong kalusugang pangkaisipan kahit matagal na matapos ang mga ito.

Ang trauma ay maaari ding maging isang bagay na sama-samang nararanasan ng isang buong grupo ng mga tao. Halimbawa, ang rasismo o diskriminasyon ay maaaring mga uri ng trauma na maaaring makasakit sa kapakanan ng mga tao sa katulad na malalim at pangmatagalang paraan.

Ang trauma ay maaaring makaapekto sa iyong isip at katawan sa iba't ibang paraan, kabilang ang:

- ☹️ Pakiramdam na manhid
- ☹️ Madaling mainis
- ☹️ Pakiramdam ng pagkabalisa o kalungkutan
- ☹️ Hirap magtiwala sa mga tao
- ☹️ Nakakaramdam ng sakit ng ulo o pagod

Ang pakikipag-ugnayan sa iyong network ng suporta o paghingi ng propesyonal na tulong sa sandaling mapansin mong may mali o kakaiba sa iyong pakiramdam ang unang hakbang para gumaan ang iyong pakiramdam.

Maaaring Bumuti ang Pakiramdam Mo

Maraming tao ang apektado ng trauma at hindi man lang nila ito nalalaman. Kung walang suporta, ang trauma ay maaaring magpahirap sa pakiramdam na kalmado, ligtas, o may pag-asa.

Ngunit sa tamang tulong mula sa pamilya, mga kaibigan, mga propesyonal sa kalusugan, o mga tagapayo, posibleng maghilom ang mga sugat mula sa trauma at mapalakas ang iyong kalusugang pangkaisipan.

Basahin: Paano Maghanap ng Suporta



Ang mga kaibigan, pamilya, at mga lugar sa komunidad ay maaaring maging bahagi ng proseso ng paggaling.

- **Humingi ng koneksyon.** Ang pagbabahagi ng iyong pinagdadaanan sa isang tao ay makakatulong sa iyo na mabawasan ang iyong pagiging nag-iisa.
- **Hanapin kung ano ang gumagana para sa iyo.** Maraming iba't ibang paraan upang gumaling mula sa trauma: mga pagpupulong ng grupo, meditasyon, paggawa ng isang bagay na pisikal, at marami pang iba. Anuman ang iyong matuklasan ay dapat makatulong sa iyong pakiramdam na matatag at suportado.



Kung gusto mo ng propesyonal na suporta, mahalagang maramdaman mong tama ito para sa iyo.

- **Hanapin ang mga salitang “pangangalaga batay sa trauma”.** Nangangahulugan ito na alam ng iyong tag-apagbigay ng serbisyo kung paano makakaapekto ang mga nakaraang karanasan sa iyong buhay ngayon.
- **Magtanong.** Karamihan sa mga tagapagbigay ng serbisyo ay umaasa ng mga tanong, at may karapatan kang magtanong. Kung sakaling maramdaman mong hindi ka naintindihan o hindi mo naririnig, ayos lang na maghanap ka ng ibang mas bagay para sa iyo.

Mga Karaniwang Tanong Tungkol sa Trauma



Paano ko malalaman kung ang trauma ay nakakaapekto sa aking kalusugang pangkaisipan?

Maaari mong mapansin ang mga pagbabago sa iyong kalooban, pagtulog, o enerhiya. Maaari mong balikan ang masasakit na alaala o iwasan ang mga paalala ng mga ito. Kung naapektuhan ka nito nang mas matagal sa tatlong linggo, isaalang-alang ang pagkuha ng propesyonal na suporta.

Paano kung ayaw kong pag-usapan agad ang trauma ko?

Okay lang iyan. Maaari kang magsimula sa maliliit na hakbang, tulad ng pag-aaral ng mga diskarte sa pagpapahinga, pagsulat sa journal, o pakikipag-ugnayan sa iba. Mas marami kang puwedeng ipaliwanag kapag handa ka na.

Sakop ba ng insurance ang therapy para sa trauma?

Oo, karamihan sa mga plano ng seguro, kabilang ang Medi-Cal, ay makakatulong sa pagbabayad para sa therapy para sa mga kondisyong may kaugnayan sa trauma. Para makasiguro, tawagan ang iyong kompanya ng seguro o ang opisina ng therapist para magtanong kung ano ang sakop.

Mga pinagmulan

- Ramasubramanian, S., & Riewestahl, E. (2024). Kalusugan at trauma (Health and trauma). In: P. Crawford & P. Kadetz (Eds.), *Palgrave encyclopedia of the health humanities* (pp. 1–7). Palgrave Macmillan, Cham. <https://bit.ly/48Ek6rY>
- Kapisanan para sa Sikolohiya ng Amerika (American Psychological Association). (n.d.). (walang petsa). *Trauma*. <https://bit.ly/48FK2n7>
- Pambansang Instituto para sa Kaligtasan at Kalusugan sa Trabaho (National Institute for Occupational Safety and Health). (2024, Abril 11). Stress dulot ng traumatikong insidente. *Mga Sentro para sa Pagkontrol ng at Pag-iwas sa Sakit* (Centers for Disease Control and Prevention). <https://bit.ly/44XQPaz>
- Mga Sentro para sa Pagkontrol ng at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention). (2022, Hunyo 2). 6 na gabay na prinsipyo sa isang trauma-informed approach infographic. <https://bit.ly/4oHWjgL>
- Tanggapan ng California Surgeon General. (walang petsa). Mabuhay nang higit. <https://bit.ly/4pkX54t>

