



It's Up to Us para Lumikha ng Malusog at Sumusuportang San Diego

Magbigay-liwanag sa: Pagdadalamhati Pagkatapos ng Pagkawala

Maaaring nakakapanlula ang pagkawala ng isang mahal sa buhay, at kahit na normal na karanasan ng tao ang pagkawala, maaari pa rin itong magdulot sa iyo ng pagkalito, galit, at kalungkutan.

Iba-iba ang karanasan natin sa pagdadalamhati. Kabilang sa ilang emosyon na maaaring mayroon ka ang:¹

- Pagkakaila
- Kawalan ng pag-asa
- Kalungkutan
- Pagkalito
- Pangongonsensya
- Galit
- Pagkabigla

Paglago Pagkatapos ng Pagkawala

Hindi kailanman madali ang pagdadalamhati. Bigyan ng oras ang sarili para gumaling sa sa-kit. Narito ang ilang aksyon na napatunayang makakatulong sa paglipas ng panahon:²

PARA SA IYONG SARILI



MAKIPAG-USAP

Kung nahihirapan kang makipag-usap sa iyong mga kakilala, isaalang-alang ang isang grupo ng suporta. Mas madali para sa karamihan ang makipag-usap sa mga taong nakaranas ng parehong karanasan.



ALAGAAN ANG IYONG KALUSUGAN

Maaaring makatulong na lumikha ng katatagan ang pagkain ng masustansiya at balanseng pagkain, pag-eehersisyo kung kaya mo, pagsunod sa iskedyl ng pagtulog, pag-iingat sa pag-inom ng alak, o paglalakad.



TUMUON SA MGA POSITIBONG PANAHO

Makakatulong sa pagpapanatiling buhay ng kanilang alaala ang pagkolekta ng mga donasyon para suportahan ang paboritong kawanggawa ng yumao, pagpapasa ng pangalan ng pamilya sa sanggol, o pagtanim ng hardin sa ngalan nila.

PARA SA IBA



MAKIDALAMHATI SA KANILANG KAPIGHATIAN

Hikayatin silang pag-usapan ang tungkol sa kanilang mga damdamin ng pagkawala at magbahagi ng magagandang alaala.



HABAAN ANG PASENSIYA

Tandaan na maaaring napakatagal ng pagbawi mula sa malaking pagkawala. Ihanda ang iyong sarili na makipag-usap.



MAG-ALOK NG PRAKTIKAL NA TULONG

Maaaring magpakalma ng karagdagang stress ang pag-aalaga ng bata, pagluluto, at paggawa ng mga gawain.

Basahin: Pagharap Pagkatapos ng Sakuna o Trahedy

Kung sakaling makaranas ka ng sakunang dulot ng kalikasan, o personal na pagkawala o anumang uri ng trahedy, mahalagang matutuhan kung paano makayanan ang mga epekto ng mga kaganapang ito para sa iyong emosyonal na kalusugan.

Makakatulong sa iyong makapagsimula sa daan patungo sa paggaling ang pangangalaga sa iyong emosyonal na kalusugan sa panahon at pagkatapos ng trahedy gamit ang mga sumusunod na tip.³⁻⁵

GUMAWA NG RUTINA

Subukang gumawa ng bagong nakabalangkas na iskedyul na makakatulong na maibalik ang kontrol sa iyong buhay.

MAGPAHINGA

Maaaring makatulong sa iyong makapagpahinga at matanggal ang stress sa mga oras ng kalungkutan ang pagpapahinga nang ilang sandali para sa ilang malalim na paghinga.

Humingi ng tulong kapag mahirap pamahalaan ang kalusugan ng iyong pag-iisip nang mag-isa.

Bumisita sa [Up2SD.org](https://www.up2sd.org) para sa suportang maaring makatulong sa iyo.

MAKIPAG-UGNAYAN SA IBA PARA SA SUPORTA

Bumaling sa kapamilya, mga kaibigan, miyembro ng komunidad o organisasyon, at grupo ng suportang nakabatay sa pananampalataya.

HABAAN ANG PASENSIYA SA SARILI

Huwag makaramdam ng tensyon para makaranas ng o makabawi mula sa kaganapan sa parehong paraan na ginagawa ng iba.

IBANG BAGAY NA MAAARING MAKATULONG

Limitahan ang iyong pakikibalita.

Magpahinga mula sa pagharap sa screen.

Kumustahin ang Sarili

Pangongonsensya ng Nakaligtas

- Ang pangongonsensya ng nakaligtas ay karaniwang sintomas ng stress na nararanasan ng isang taong nakaligtas sa isang insidente kung saan namatay ang iba.⁶
- Tandaan na hindi mo ito kasalanan. Kung nararanasan mo ang mga damdaming ito, isaalang-alang ang pakikipag-ugnayan para sa suporta.

Sakit na Dulot ng Stress Pagkatapos ng Trauma (Post-Traumatic Stress Disorder)

- Ang sakit na dulot ng stress pagkatapos ng trauma (post-traumatic stress disorder, PTSD) ay isang matinding pisikal at emosyonal na pagtugon sa mga bagay na nagpapaalala sa tao ng mga nakaraang negatibong pangyayaring nakakapagpabago ng buhay.³
- Kahit na maaaring matagal ang paggamot, bumubuti rin ang mga bagay. Kung nakakaranas ka ng mga sintomas sa loob ng ilang buwan pagkatapos ng kaganapan, makipag-usap sa isang provider ng pangangalagang pangkalusugan, o tawagan ang iyong lokal na klinika para sa kalusugan ng pag-iisip para sa suporta.

Maaaring kabilang, pero hindi limitado, sa mga sintomas ang:

Mga flashback

Mga bangungot

Pagiging mas alerto o sensitibo

Alam Mo Ba?

Maaaring mangyari bago at pagkatapos ng sakuna ang emosyonal na pagkabalisa. Kasama sa mga estratehiya sa pagharap ang paghahanda, pangangalaga sa sarili, at pagtukoy ng mga sistema ng suporta.

Kailan Kukuha ng Suporta

Kung parang napakabigat pasanin ng iyong pagdadalamhati o hindi mo kayang gampanan ang mga pang-araw-araw na responsibilidad, maaring makatulong ang paghingi ng propesyonal na tulong.

- Nagbibigay ang Linya para sa Pag-access at Krisis ng County ng San Diego ng 24/7, libre, at kumpidensyal na suporta para sa mga taong nakakaranas ng krisis sa kalusugan ng pag-iisip at/o paggamit ng kontroladong kemikal.
- Nagbibigay ang Linya ng Tulong para sa Pagkabalisa dahil sa Sakuna (Disaster Distress Helpline) ng 24/7 na pagpapayo at suporta sa krisis sa mga taong nakakaranas ng emosyonal na pagkabalisa na may kaugnayan sa sakuna na dulot ng kalikasan o ng tao.

Linya para sa Pag-access at Krisis:
888-724-7240

Linya ng Tulong para sa Pagkabalisa
dahil sa Sakuna at Pagkabalisa,
tumawag o mag-text sa:

1-800-985-5990

Bumisita sa [DisasterDistress.samhsa.gov](https://www.DisasterDistress.samhsa.gov)

Maghanap ng higit pang mapagkukunan na maaaring gumana para sa iyo sa [Up2SD.org](https://www.Up2SD.org).

Mga Pinagmulan

1. Kalusugan ng Pag-iisip ng Amerika (Mental Health America) (walang petsa). Pangungulila at pagdadalamhati (Bereavement and grief). <https://www.mhanational.org/bereavement-and-grief>
2. Kapisanan para sa Sikolohiya ng Amerika (American Psychological Association). (2020, Enero 1). Pagdadalamhati (Grief): Pagharap sa pagkawala ng iyong minamahal (Coping with the loss of your loved one). <https://www.apa.org/topics/families/grief>
3. Mga Sentro para sa Pagkontrol ng at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention). (walang petsa). Pagharap sa pangyayaring nagdudulot ng trauma (Coping with a traumatic event). <https://www.cdc.gov/masstrauma/factsheets/public/coping.pdf>
4. Mga Sentro para sa Pagkontrol ng at Pag-iwas sa Sakit (Centers for Disease Control and Prevention). (walang petsa). Pagharap sa sakuna o pangyayaring nagdudulot ng trauma (Coping with a disaster or traumatic event). <https://emergency.cdc.gov/coping/index.asp>
5. Pangasiwaan ng Mga Serbisyo sa Pang-aabuso ng Kontroladong Kemikal at Kalusugan ng Pag-iisip (Substance Abuse and Mental Health Services Administration). (walang petsa). Mga payo para sa pagharap sa mga pangyayaring nagdudulot ng trauma at sakuna (Coping tips for traumatic events and disasters). <https://www.samhsa.gov/find-help/disaster-distress-helpline/coping-tips>
6. Raypole, C. (2021, Marso 11). Paano makayanan ang pangongonsesnya ng nakaligtas, dahil hindi dahilan para makonsensya ang pagkaligtas (How to cope with survivor guilt, because survival is no reason to feel guilty). Linya ng Tulong (Healthline). <https://www.healthline.com/health/mental-health/survivors-guilt>

988
SUICIDE & CRISIS
LIFELINE



Tumawag o mag-text sa 9-8-8 anumang oras para sa tulong kapag ikaw ay labis na nabibigatan o nahihirapan.
I-scan ang QR code para matuto nang higit pa.



[Up2SD.org](https://www.Up2SD.org)
I-scan para magbasa ng marami pang patnubay.

