

MANATILING MATATAG PAGKATAPOS ANG TRAUMATIKONG MGA KAGANAPAN

www.humanrightsatsea.org

Isang gabay sa iyo, sa iyong pamilya at mga
kaibigan pagkatapos ang insidente



SUPPORTADO NG



UK P&I CLUB



HUMAN RIGHTS AT SEA

MANATILING MATATAG PAGKATAPOS ANG TRAUMATIKONG MGA KAGANAPAN

Isang gabay sa iyo, sa iyong pamilya at mga kaibigan pagkatapos ang insidente

Ang mga marino at iba pa na nasa industriya ng maritime ay posibleng haharap sa mga epekto ng trauma kapag nakakaranas ng isang insidente pati narin ang trauma na nahaharap sa pinaghihinalaang banta ng pagiging kasangkot sa isang insidente.

Ang mga traumatikong mga kaganapan ay iyong may potensyal na humadlang sa iyong kakayahan upang gumana ng maayos at habang karamihan ngtao ay gumaling ng mabuti mula sa mga kaganapan, hindi ito karaniwan kung pagkatapos ng insident, ikaw are nakakaranas, o kinamamayaang makakaras ng, ilang malakas na emosyonal o pisikal na mga reaksyon. Huwag mong kalimutan na napakakaraniwan at medyo normal para sa mga tao ang makaranas ng emosyonal na pakiramdam kung sila ay nakaranas ng napakatraumatikong kaganapan.

Minsan ang mga emosyonal na pakiramdam (o stress na mga reaksyon) lalabas agad pagkatapos ang traumatikong kaganapan; gayunpaman minsan ito ay maaring matagal (mga araw o kahit pa mga linggo) para ito ay lumabas. Habang hindi lahat ay makakapansin ng kanilang pagkabalisa, ito karaniwan para sa mga tao na nakakilala sa kanila ng mabuti (tulad ng pamilya, mga kasamahan o mga kaibigan) upang mapansin na sila ay “kumukilos na iba”.

Ang mga palatandaan at mga sintomas ng isang stress na reaksyon ay maaaring tumagal nga mga araw, mga linggo, mga buwan at minsan ay matagal depende sa kalubhaan sa traumatikong kaganapan. Kasama ang pag-intindi at suporta galing sa iyong mga kasamahan o iyong pamilya at mga kaibigan, ang stress na mga reaksyon ay kadalasang dadaan ng mabilis. Minsan, gayunpaman, ang propesyonal na tulong ay kinakailangan at ang iyong organisasyon ay magbibigay sa iyo ng gabay na iyong kailangan upang makuha ang tamang tulong.

Ang pangangailangan ng propesyonal na tulong ay hindi nagpapahiwatig ng kawalang tatag or kahinaan. Sa katunayan ang pagkuha ng tulong ay isang palatandaan na seryoso mong inaalagaan ang iyong kalusugan. Ang pagpapanatili sa iyong mental na kalusugan ay kasing-importante sa pagapapanatili ng iyong pisikal na kalusugan.



MGA KARANIWANG MGA SINTOMA NA MAY KAUGNAYAN SA STRESS

Ito ang ilan sa mga napakakaraniwang palatandaan at hudyat sa isang stress na reaksyon:

PISIKAL

- Pagkapagod
- Pagkahilo
- Panginginig ng kalamnan
- Pagkibot
- Pananakit ng dibdib**
- Kahirapan sa paghinga**
- Pagtaas ng presyon ng dugo
- Mabilis na pagtibok ng puso**
- Pagka-uhaw
- Sakit ng ulo**
- Kahirapan sa paningin**
- Pagsusuka
- Paggiling ng ngipin
- Paghina
- Pagkalula
- Labis na pagpapawis
- Panginginig
- Pagkabigla**
- Pagkahimatay**

EMOSYONAL

- Pagkabalisa
- Pagkakasala
- Pagkalungkot
- Pagtangi
- Labis na sindak (bihira)
- Pagkatakot
- Kawalang-katiyakan
- Pagkawala ng emosyonal na kontrol
- Depresyon
- Nalulumbay na pakiramdam
- Labis na galit
- Pagkamayamutin
- Pagiging sobrang mapagbantay
- Mga balik tanaw

** Ang mga sintomas na ito ay nagpapahiwatig ng pangangailangan ng medikal na pagsusuri ng isang General practitioner



MGA KARANIWANG MGA SINTOMA NA MAY KAUGNAYAN SA STRESS

Ito ang ilan sa mga napakakaraniwang palatandaan at hudyat sa isang stress na reaksyon:

MGA SALOOBIN

- Bigay-sisi sa iba
- Pagkalito
- Mahinang pansin
- Mahinang desisyon
- Pagpapataas o bumababa ang pagka-alerto
- Mahinang konsentrasyon
- Problema sa memorya
- Kahirapan sa pagkilala sa pamilyar na mga bagay o tao
- Mahinang pagresolba ng problema
- Pagkawala sa saliri, lugar o pag-aangkop ng oras
- Malalim na pag-iisip
- Bangungot

PAG-AASAL

- Pagbabago ng kilos
- Pagbabago ng pagsasalita
- Pag-urong
- Emosyonal na pagsabog
- Paghihinala
- Mahinang Komunikasyon
- Labis na pag-inom ng alkohol
- Kawalan ng kakayahan na magpahinga
- Anti-sosyal na kilos
- Madaling masindak
- Lumalakad-lakad
- Mali-maling paggalaw
- Pagkabalisa
- Pangamba

** Ang mga sintomas na ito ay nagpapahiwatig ng pangangailangan ng medikal na pagsusuri ng isang General practitioner



ILANG NAKAKATULONG NA PAHIWATIG PARA SAYO

- Magbigay ng oras sa mga kaibigan, pamilya at taong pinagkakatiwalaan mo
- Ang mga naglalabasang mga pag-iisip, panaginip at pagbabalik tanaw at normal lamang sa simula - huwag silang kalabanin, sila ay mababawasan sa pagdaan ng panahon at magiging mas mababang problema
- Ipanatili/ipamalagi ang normal na gawain hangga't maari
- Kumain ng balanse at regular na pagkain (kahit hindi mo ito gusto)
- Subukan mo ang makatuwirang antas ng aktibidad (pag-eehersisyo ay mabuti para sa iyong mental na kalusugan)
- Labanan ang pagkainip
- Ilabas ang iyong dinaramdam habang lumalabas sila sa taong pinagkakatiwalaan mo
- Pero tandaan, hindi mo kailangang sabihin sa lahat ng tao ang lahat

MGA NAKAKATULONG NA PAHIHIWATIG PARA SA PAMILYA, MGA KAIBIGAN, AT MGA KASAMAHAN

Makinig ng mabuti, huwag subukang maresolba ang bawat isyu na lumalabas. Ang pakikinig lamang ay nakakatulong

- Magbigay ng oras sa tao
- Ibigay ang iyong tulong at ang pakikinig tainga kahit na hindi sila humihingi ng tulong. Muling magbigay tiwala pero huwag silang pilitin na magsalita
- Tulungan sila sa araw-araw na gawain - maaring tumagal para sa kanila ang mag-adjust ulit
- Pagbigyan sila ng pribadong oras
- Huwag i-personal ang kanilang galit o ibang nararamdaman
- Huwag silang sabihan ng 'swerte ka talaga hindi yun nangyari' o 'malilimutan mo rin yan', o 'tulungan mo ang iyong sarili'
- Sa halip sabihan sila na gusto mong maintindihan at tulungan sila tulad ng gusto rin nila



Kung gusto mo ang personal na suporta o gabay kung paano mo pinakamabuting tulongan ang iyong sarili o ang ibang tao, makipag-ugnay sa iyong organisasyong welfare na departamento; ang iyong line management at/o iyong GP. Gamitin ang ibang 'ordinaryong' pinagkukunan ng suporta tulag ng mga kaibigan at mga kasamahan.

Ito ay napakahalaga ng alalahanin na ang karamihan ng tao ay nakakabawi galing sa napaktraumatikong kaganapan at napakaimportante na tanggapin ang araw na dumaan, lalo na sa unang pagbabalik sa kung ano ang normal para sa iyo bago ang traumatikong kaganapan ay importante din habang ikaw ay nagsisimulang mag pokus sa kung ano ang gagawin mo sa susunod.

Gayunpaman, kung nararamdaman mo parin ang kalungkutan o ikaw ay nagkakaproblema sa araw-araw mong pagbawi pagkatapos ng isang buwan o mas higit pa, huwag kang matakot na humingi ng tulong.



Ang Fishermen's Mission ay nagbibigay ng suporta sa malawakang UK sa pamamagitan ng kanilang network of welfare personnel. Para sa karagdagang impormasyon maaaring bisitahin ang: www.fishermensmission.org.uk/find-us/

Ang iba pang pinagkukunan ng tulong at suporta ay ang port chaplain, kung saan ay pwede kang makipag-usap sa lubos na tiwala. Kung siya ay hindi makapagbigay tulong sa iyo ikaw ay ikukonsulta sa specialist na suporta. Para sa mga kontak na detalye sa Apostleship of the Sea port chaplains maaring bisitahin ang: www.apostleshipofthesea.org.uk/contact-our-chaplains. Upang makapagkontak ng Mission to Seafarers chaplain bisitahin ang: www.missiontoseafarers.org



www.marchonstress.com info@marchonstress.com +44 (0) 2392 706929



HUMAN RIGHTS AT SEA

www.humanrightsatsea.org

Langstone Technology Park, Langstone Road, HAVANT PO9 1SA, United Kingdom

This leaflet is the copyright of March on Stress Ltd and should not be reproduced without their express permission.