

Paano Mo Matutulungan ang Iyong Sarili?

4 Bawasan ang paggamit ng substansya

Iwasan ang labis na alak o droga bilang paraan ng pagharap sa trauma; maaaring lumala ang pakiramdam.



5 Magkaroon ng pasensya

Ang pagbangon mula sa trauma ay nangangailangan ng oras at tiyaga. Sa pamamagitan ng suporta at pag-aalaga sa sarili, maaari kang magsimula sa paghilom at pagpapatibay ng loob



Ano ang Dapat Gawin Kung Hindi Pa Rin Gumagaan ang Pakiramdam?

Humingi ng tulong sa mga mental health professionals tulad ng psychologist o psychiatrist. Makakatulong sila upang mapabuti ang iyong kalagayan.

Kung nais mong may kausap, tumawag sa hotline:

- Emotional Mental Health Support
Hotline: 18111
- HELP for Domestic Workers
+852 2523 4020 | +852 5936 3780

(WhatsApp)



Ang kalusugan ng katawan at isipan ay parehong kailangan!

Kilalanin Kami



Ang Médecins Sans Frontières (MSF) ay isang malaya na pandaigdigang medikal at makataong organisasyon. Naghahatid kami ng tulong medikal sa mga taong apektado ng digmaan, epidemya, sakuna, at pagkabukod sa healthcare, saan man sa mundo.

www.msf.hk



Pag-unawa sa Stress sa Panahon ng Krisis



Ano ang Trauma?



Kapag ang isang tao ay nakararanas ng matinding pangyayaring hindi na kaya ng isip, maaari itong magdulot ng psychological trauma. Ito ay nakakabahalang karanasan na may malaking epekto sa mental health.

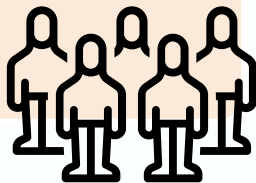
Mga Halimbawa ng Traumatic na Pangyayari

- Natural na sakuna
- Pagkawala ng mahal sa buhay
- Pisikal o emosyonal na pang-aabuso
- Karahasan



Sino ang Maapektuhan?

Maaaring maapektuhan ang kahit na sino. Kahit hindi direktang nakaranas ng traumatic na pangyayari, ang pagiging saksi sa iba ay maaari ring magdulot ng epekto.



Karaniwang Reaksyon sa Post-Traumatic Stress

Pa-ulit ulit na karanasan

- Flashbacks ng mga alaala, imahe, tunog, o mga naiisip na may kaugnayan sa trauma.
- Mga bangungot



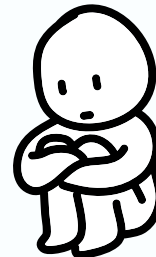
Laging Alerto

- Palaging tensyonado, madaling magulat o mainis
- Mahirap mag-relax, na nakakaapekto sa pagtulog



Pag-iwas

- Pag-iwas sa pakikipag-ugnayan, pag-uusap, alaala, o damdamin na may kaugnayan sa traumatic na karanasan



Paano Mo Matutulungan ang Iyong Sarili?

1 Mag-focus sa paghinga

Kapag nakakaramdam ng takot o pagkabalisa, huminga nang dahan-dahan: mag inhale-exhale hanggang kumalma.



2 Sabihin sa sarili na ligtas ka na

Paalalahanan ang sarili na tapos na ang nakakabahalang pangyayari at ligtas ka na ngayon, upang mas maka-relax



3 Self-care

Mag-ehersisyo (kahit simpleng paglalakad), magpahinga nang sapat, at gawin ang mga bagay na nagpapasaya sa iyo: ito ay maalaga sa paghilom.

