



Mga Kailangang Asahan Pagkalipas ng Trahedya

Likas at pangkaraniwan sa sinuman ang maging maramdamin pagkalipas ng mga matitinding lindol at tsunami kamakailan. Ang bunga nito ay higit pa sa kagyat na pagkalumo at pagkawasak, na nagdudulot ng bigat ng damdamin sa lahat. Ang abala sa trabaho, sitwasyon ng pamumuhay, paaralan, at pang-araw-araw na gawi ay lalong nagdaragdag ng hirap at pagkabahala sa lahat. Ang pagtulong sa kapwa sa pamamagitan ng pagpapaunawa kung gaano kahindik-hindik ang mga pangyayari ay nakakaantig sa kanila, at nakakatulong sa kanilang muling mapamahalaan ang kanilang buhay - isang bagay na nawala sa panahon ng kapahamakan.

Ang bawat isa ay may iba't-ibang pangangailangan at iba't-ibang paraan ng pagharap sa anumang sakuna. Ang pinakapangkaraniwang reaksiyon ay ang pagiging lubos na mapagbantay – labis na pag-iingat tungkol sa mga bagay-bagay – ang iba naman ay inilalayo ang damdamin, at ayaw pag-usapan ang mga pangyayari. Ngunit ang lahat ng nakakakita o nakakaranas ng sakuna ay naapektuhan nito, walang sinuman ang hindi naaantig. Kung kaya't:

- Likas na makaramdam ng pagkabalisa tungkol sa kaligtasan ng sarili, kapamilya, kamag-anak, at kaibigan.
- Ang ibang tao ay maaaring makaranas ng pananakit ng ulo, pangingirot ng kalamnan, at panghahapdi ng sikmura.
- Ang ibang tao ay maaaring makaranas ng abala sa nakagawiang pagtulog at pagkain.
- Ang iba naman ay maaaring mahirapang mag-isip nang mataman at maliwanag, o magpasya.
- Ang iba ay maaaring makaramdam ng pagkalungkot, pagkabalisa, pagkagapi, at pagkagalit.

Ang lahat ng ito ay pangkaraniwang reaksiyon, at hindi maglalaon ay lilipas din habang bumabalik sa dating gawi ang buhay. Sa muling pagbuo ng iyong buhay at ng iyong pamilya, maaaring makaharap mo ang mga sumusunod na sanhi ng pagkabalisa.

Mga Pagbabago sa Sarili at mga Relasyon

- Ang pagkawala ng tahanan, negosyo, o sahod, ay maaaring magbunga ng pagkataranta tungkol sa hinaharap.
- Maaaring maapektuhan ang mga karelasyon kapag lubusang maramdamin ang mga ito, at magkaroon ng hindi pagkakaunawaan sa mga mag-asawa at iba pang kasapi ng pamilya.
- Ang mga nakaraang problema, at mga dating kawalan, ay maaaring muling manumbalik.
- Maaaring kailanganing makitira sa pansamantalang tirahan o kasama ng mga kamag-anak at kaibigan, na posibleng magbunga ng di-pagkakaunawaan.
- Ang mga magulang ay maaaring maging malayo ang loob sa mga anak, o kaya nama'y maging lubos na maalaga sa kanilang kaligtasan.
- Ang mga bata ay maaaring magpamalas ng iba't-ibang problema sa pag-uugali ayon sa kanilang edad gaya ng labis na pangungunyapit o pagmamaktol at lubusang pananangan sa mga magulang.

Mga Suliranin sa Hanapbuhay

- Ang pagkahapo at pagkabalisa ay maaaring magbunga ng mababang kalidad sa pagtatrabaho.
- Maaaring magkaroon ng di-pagkakaunawaan sa mga kasama sa trabaho, dulot ng karagdagang pagkabalisa.
- Ang mga kumpanya ay maaaring mapilitang magsisante ng mga manggagawa, magbawas ng oras ng trabaho, o sweldo.
- Maaaring magkaroon ng abala sa pang-araw-araw na byahe.
- Ang mga nakakaranas ng anumang abala hinggil sa hanapbuhay ay maaaring mahirapang makabalik sa dating takbo ng buhay, na maaaring magbunga ng suliranin sa pananalapi.

Kung paano maging Matatag

Ang mga pangyayari kamakailan ay nagpapaalaala sa atin na wala tayong kakayahang pigilan ang lahat-lahat sa ating buhay. Ngunit may mga bagay na maaari nating magawa upang mapamahalaan ang dulot nito sa ating damdamin. Ang pagiging matatag at malumanay sa harap ng kalamidad ang susi dito.

- Hayaan mo ang iyong sarili at mga kasapi ng iyong pamilya na maramdaman ang kanilang kalungkutan, galit, dalamhati, at bigyan ang bawat isa ng pagkakataong makapagkwento tungkol sa kanilang damdamin.
- Ang pagpapalano para sa panahon ng mahigpit na pangangailangan, ang kaalamang may maaari kang magawa kung sakaling kailanganin ay nakakapagpanatag ng kalooban; kasama na rito ang paghahanda ng mga pangunahing pangangailangan sa oras ng kagipitan.
- Ang pagpapanumbalik ng pangkaraniwang takbo ng buhay at pang-araw-araw na gawain, pagbibigay ng hangganan sa paglabas sa mga miyembro ng midya, at pagkakaroon ng pananagutan ay mahalaga rin.
- Bumalik sa paggawa ng mga bagay na kinalilibangang gawin kasama ang iyong pamilya at mga kaibigan.
- Ang pagtanggap ng tulong mula sa mga kasama sa pamayanan ay makakabuti sa kalusugan.
- Pagbibigay ng donasyon sa tahasang naapektuhan ng kalamidad.
- Wastong pangangalaga sa katawan, pagkain ng masustansiyang pagkain, at pag-inom ng ligtas na tubig.
- Iwasan ang labis na kapeyn at alkohol.
- Magkaroon ng sapat na tulog, pahinga at ehersisyo ng katawan.
- Makipag-ugnayan sa mga taong nakaranas ng pangyayari.
- Maaaring matulungan ang mga anak at iba pang kasamahan sa pamamagitan ng paglikha ng ligtas na paligid.
- Magbatid ng iba't-ibang paraan upang mapakalma ang sarili tulad ng pagninilay at malalim na paghinga.

Kung ikaw o ang sinumang kasapi ng iyong pamilya ay nahihirapang makaraos, mangyaring humingi ng karampatang tulong. Maaaring humingi ng payo sa manggagamot, o ng tulong sa Yamang Pangkatauhan o Programang Tumutulong sa mga Manggagawa sa iyong kumpanya. Ang mga sumusunod ay listahan ng mga kapaki-pakinabang na pagmulaan ng kaalaman.

TELL Life Line 03 5774 0992

TELL Counseling 03 4550 – 1146 for English & 03 4550 – 1147 for Japanese

TELL wiki - <http://www.bluejava.com/tell/index.html> - English resources and services in Japan

TELL website - <http://www.telljp.com/> - for earthquake and tsunami information and resources,

TELL website - <http://www.telljp.com/> how to cope following and disaster and stress management techniques.

Cope with Violence and Disasters: What Parents Can Do www.nimh.nih.gov

Parent Guidelines for Helping Children After an Earthquake

National Child Traumatic Stress Network www.NCTSN.org

Google person finder - <http://japan.person-finder.appspot.com/?lang=en>

Volunteer help - <http://japanvolunteers.wordpress.com/japan-donations/>

Red Cross family links

http://www.familylinks.icrc.org/wfl/wfl_jap.nsf/DocIndex/locate_eng?opendocument

