

**KAAYOHANG PSYCHOSOCIAL O
PSYCHOSOCIAL WELL-BEING
PARA SA MGA TIGPANALIPOD SA
TAWHANONG KATUNGOD SA PILIPINAS**



FORUM-ASIA

Talaan sa Sulod

01

Bakgrawon

03

Pasiuna sa Kaayohang Psychosocial

08

**Pagtrabaho uban sa mga tagtungod sa katungod nga nakasinati
ug truma**

13

Ang Kaayohang Psychosocial sulod sa Kapunongan

16

**Ang Pagpanday sa malig-ong komunidad sa mga tigpanalipod sa
Tawhanong Katungod (HRD)**

Bakgrawon

KABAHIN SA BUKLET

Kini nga buklet resulta gikan sa *Psychosocial Well-being Workshop* para sa mga HRDs o *Human Rights Defenders* nga gipahigayon sa Pilipinas niadtong 2019. Gimugna ang maong panagtigum subay sa pag-ila sa nagkataas nga mga kaso sa hulga ug kadaot (harrasment) nga nasinati sa mga Tigpanalipod sa Tawhanong Katungod o HRDs ug nakaalaot sa ilang kaayohang psychosocial. Tinguha sa maong *workshop* ang pagpalig-on sa kasayuran ug kakayahan sa mga HRDs sa Pilipinas sa kaayohan nga may kalambigitan sa tulo ka yaweng hisgutanan:

Ang kaayohan o *well-being* sa kaugalingon

Unsaon nga masiguro sa mga HRDs nga naa silay kakayahan aron maampingan ang ilang kaugalingong kaayohan?

Pag-institusyunalisa sa kaayohan

Unsaon pag-institusyunalisa sa kaayohan mismo sa mga kapunungan hain nagtrabaho ang mga HRDs?

Ang kaayohan o *well-being* sulod sa Kalihukan sa Tawhanong Katungod

Unsaon pagkat-on sa mga HRDs sa labing maayo nga mga kaagi gikan sa uban nga naa sa Kalihukan Para sa

Tawhanong Katungod sa hisgutanan sa Kaayohan sa Kaugalingon, ug unsaon nga kini nga mga kalihukan mapalig-on aron ang mga isyu sa kaayohan maatiman pinaagi sa kolektibong paningkamot?

Ang kapuslanan ning maong buklet maglikom sa mga yaweng mga pagtulun-an gikan sa *Workshop* ug mamahimong sayon lamang makab-ot sa mga HRDs, sa katuyuan nga sila: (a) mahatagan ug bata kang kaalam sa pagpanday sa kaayohan sa kaugalingon, sa kapunungan ug sa kalihukan sa kinatibuk-an; ug (b) mamahimo kining kahimanan sa adbokasiya sa pagpakita sa kamahinungdanun sa pagpanday sa kaayohan sa kaugalingon ngadto sa mga anaa sa kagamhanan—sila man naa sa panguluhan sa kapunungan o sa mga donor o taga-suporta niini—sa ingon maawhag nga hatagan ug prioridad ang kaayohan. Ang pagpanalipod sa kaayohang psychosocial sa mga HRDs mahinungdanon para sa ilahang kahimsog, kini gikinahanglan para sa paglungtad sa ilang gimbuhaton ug kalig-unan batok sa mga hulga nga ilang giatubang.

Ang mga unod ning maong buklet kinutlo gikan sa mga kasayuran sa mga tagdumala ug mga tigbansay gikan sa Medical Action Group (MAG) ug ang Philippine Alliance for Human Rights Advocates (PAHRA) subay sa pakig-alayon ug suporta sa Asian Forum for Human Rights and Development (FORUM-ASIA) ug mismo sa mga HRDs nga misalmot sa mga diskusyon sa *workshop*.

KABAHIN SA MGA NAGPALUYO SA WORKSHOP



Ang Asian Forum for Human Rights and Development (FORUM-ASIA), usa ka kahiusahan o *network* sa 81 ka mga myembro gikan sa 21 ka mga nasud latas sa Asya. Naglihok kini aron ipaduso ug mapanalipdan ang tawhanong katungod sa Asya ug latas niini.



Ang Medical Action Group (MAG) usa ka *non-profit* nga kahugpungan sa mga doktor, nars, dentista, *psychologist*, *health students*, ug *health workers*. Ang MAG nagpanalipod ug nagpaduso sa tawhanong katungod sa katawhan.

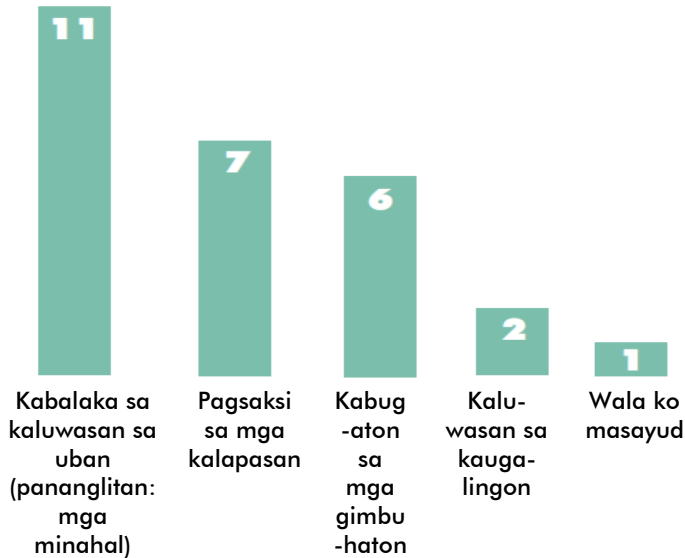


Ang Philippine Alliance for Human Rights Advocates (PAHRA), usa ka Non-Government Organization (NGO) nga naporma isip kahugpungan sa mga indibidwal, mga institusyon ug mga kapunungan nga nanumpa para sa pagpaduso, pagpanalipod ug sa pagkab-ot sa tawhanong katungod sa Pilipinas.

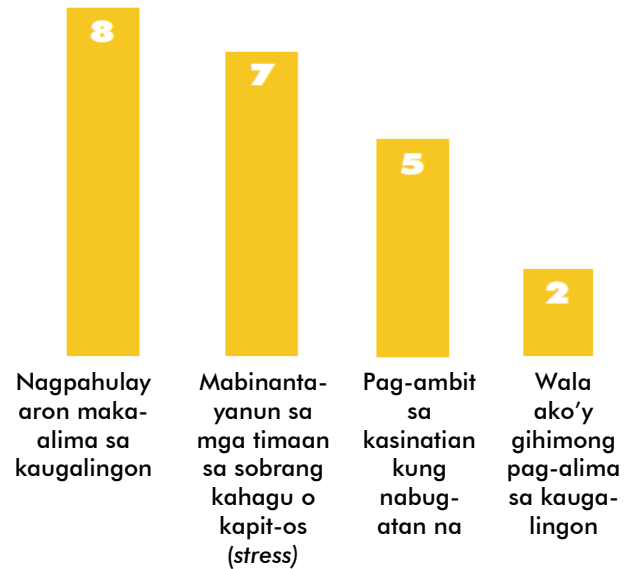
KABAHIN SA MGA NISALMOT SA WORKSHOP

Sa wala pa ang maong workshop, gipatubag ug survey ang mga mosalmot kabahin sa ilang kaayohang psychosocial. Ang mga mosunod mao ang resulta sa maong survey nga maghatag kanato og pagsukod sa panglantaw sa mga HRDs kabahin sa kamahinungdanon sa pagmatngon sa kaayohan sa kaugalingon, ang mga tinubdan niini apil na ang mga lakang nga gihimo sa mga HRDs ug sa ilang mga kapunongan sa pagsiguro sa ilang kaayohan.

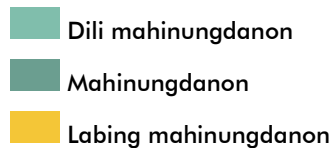
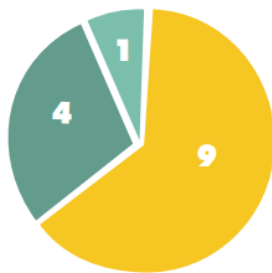
Sa unsang bahin sa imong trabaho ang hilabing nakaapekto sa imong emosyonal nga kaayohan?



Unsa ang mga lakang nga imong gihimo para sa pag-alima sa kaugalingon?



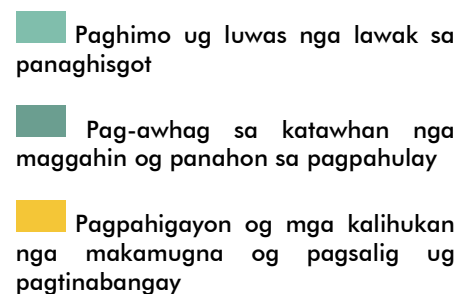
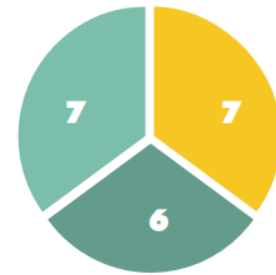
Unsa ka-mahinungdanon kanimo nga ma-mentina ang kaayohan sa kaugalingon?



Sa miaging 12 ka bulan, nakasinati ka ba og makalilisang nga panghitabo nunot sa imong mga kalihukan isip HRD?



Unsa ang gihimo sa imong kapunongan/komunidad aron maalagaran ang kaayohan sa katawhan?



Pasiuna sa Psychosocial nga Kaayohan (Kaayohan Sa Kaugalingon)

UNSA ANG KAAYOHAN SA KAUGALINGON?

Ang kaayohang psychosocial o Kaayohan sa Kaugalingon buot ipasabot, kasinatian sa:

Panglawas

Baskug ang imong resistensya (*immune system*); wala ka masakit o dili sa dayun mataptan og sakit

Kalipay

Gibati ka ug kalipay ug uban pang positibo nga pagbati; ug

Kauswagan

Adunay kalig-onan pang-ekonomiya ug bahandi

Kanunay nga nagalangkob sa mga musunod:

Kahimsog sa pangisip

Nasayud ka sa imuhang abilidad ug kakayahan ; makasagubang sa *normal* nga kapit-os o *stress* ; mao nga mabungahon ug makahatag og tampo sa komunidad;

Taas ang katagbawan sa kinabuhi

Natagbaw ka sa imong kinabuhi ug kung unsa ang imong mga gipangbuhat; ug

Pasabot ug Katuyuan

Nakita nimo ang kapuslanan sa imong gibuhad ug katuyuan sa kinabuhi.

UNSA ANG KAPIT-OS O STRESS?

Mahinungdanon nga magsugod una sa pag-ila nga ang kapit-os o *stress* mamahimong positibo ug negatibo.

Susama sa:



Pagtanyag para sa kaminyuon



Pagsakay sa roller-coaster



Paglampos sa pag-eskwela



Nidaog sa lotto



Kawalay kasiguruhan sa panalapi o panginabuhian



Kasinatian sa hulga sa kaluwasan



Adunay nakaaway o may bangi tali sa kauban sa trabaho

Ang kapit-os o stress kabahin na sa kinabuhi, ug dili kini malikayan. Para sa pagpatin-aw sa kapit-os o stress, adunay duha ka matang niini nga angayan nato nga pagatun-an: ang biyolohikal nga kapit-os / stress (biological stress) ug ang makadaot nga kapit-os o stress (toxic stress).

Biyolohikal nga kapit-os (Biological Stress o Eustress)

Hiyas kini nga lihok o binuhatan sa atong utok aron makasinati ug kapit-os. Sa labing kinaraang panahon, nagpuyo ang tawo sa sistemang “kaon o ikaw ang makaon” (eat or be eaten), ang silbi sa kapit-os / stress mao ang pagpahibalo sa tawo nga adunay nag-urong nga mga hulga. Kini aron padayon kitang mabuhi pinaagi sa paglikay sa mga butang nga mahimong makadaot kanato. Sa kasamtangan, nagpadayon kining hiyas kanato, ingon nga maghatag og proteksyon. Buot ipasabot, ang kapit-os o stress, atong sukaran (fundamental) sa pag-atubang sa usa ka kahimtang nga giila natong mahulga-on. Kini nga kapit-os o stress normal, natural ug positibo, sa hisgutanan nga naghatag kini og kusog, gipabilin kitang buhi, ug gitugotan kita nga mahimo ang atong mga bulohaton. Ang mga hugna sa atong eustress mahimong musaka ug munaug sa pipila ka beses sa usa ka adlaw, depende kung unsa ang gikahimutangan nato.

Makadaot nga kapit-os (Toxic Stress)

Kini ang matang sa kapit-os nga makadaot. Kini mahitabo kung ang hugna sa imong kapit-os mulanat ug taas nga panahon, sa makadaghan ka beses sa usa ka adlaw—hain mulawig pa kini nga halos dili na kita makabati ug kahupay. Kini makadaot dili lamang sa imong kaayohan, apan usab sa imong pisikal nga panglawas. Sa kini nga higayon, ang pipila ka parte sa imong lawas hilabi na sa imong organo—susama sa imong resistensya o *immune system*—dili na mosugakod; nga makapahuyang kanimo ug sa ingon ikaw masakit.

Tinubdan sa Kapit-os o stress

Adunay mga nagkadaiyang mga panagbangi nga atong giatubang nga mamahimong tinubdan sa kapit-os. Kini mulangkob sa panagbangi sa atong kaugalingon (*intra-psycho conflict*) o panagbangi tungod sa managlahing-panglantaw (o *interpersonal conflict*), subay sa atong pakiglambigit sa atong

pamilya, higala, ka-trabaho ug mismo sa mga komunidad.

Hinuon, sa laing bahin, kung unsa ang hinungdan sa atong kapit-os, nag-agad lamang sa atong dinad-an o giingon ta nga suhetibo o anaa lamang sa atong hunahuna; ug naga-depende sa nagkadaiyang hisgutanan katilingbanon, kultura, pisikal, pangisip, emosyonal ug espirituhanon nga mga hinungdan.

Ang gibati nga kapit-os managlahi sa lain-laing tawo. Hinuon, ang kapit-os kanunay giubanan sa pagbati og kahuyang —nga dili ka makapugong sa mga panghitabo sa palibot.

“Ang mga Tigpanalipod Sa Tawhanong Katungod kun HRDs ang hilabihang bulnerable sa mga nagkadaiyang kapit-os. Kumpara sa uban, ang mga HRDs susama sa imong kaugalingon sa kinatibuk-an adunay hilabihang ka-taas nga pagkaladlad sa kapit-os ug truma, kini direkta man o dili, pananglitan, mga pagsaysay nga imong nadungog, mga kalapasan nga kanunay nimong masaksihan ug ang imong mga pakighinabi sa mga tag-tungod sa katungod (rights holders) o biktima sa kalapasan sa tawhanong katungod nga imong gisuportahan.”

Bisan pa man giingon ta nga ang kasinatian sa kapit-os, usa ka biyolohikal ug kinaiyanhon o natural sa tawo, ang imong tubag sa maong kapit-os anaa lamang sa imong kontrol. Mao nga mahinungdanon nga masayran unsaon kini pagdumala aron sa hingpit nga ma-atiman ug ma-alima ang imong kaugalingon.

Sa mga nasaysay, mahinugndanon usab nga mahinumduman nato nga dili lamang sa atong kaugalingon muapekto ang kapit-os. Kung ikaw nalisang o anaa sa grabeng kapit-os, maka-apekto kini sa uban nga imong mahinabi—apil imong pamilya, hilaga, katrabaho ug sa komunidad nga atong gialagaran ug kalambigit. Tungod niining maong rason, mahinugndanon nga atong tukion ug hatagan og dakong pagtagad kini aron ma-alima ang atong balatian, reaksyon, kasinatian ug sa ingon makapangita kita ug mga pamaagi nga hapsay ug sakto para sa pag-atubang nini.

ANG SIYENSYA SA KAPIT-OS O STRESS

Human nahatagan ug buot ipasabot ang kapit-os, ang sunod nga bahin magpalalum sa atong pag-ila sa siyensya luyo sa atong nasinati nga kapit-os. Adunay duha ka mahinungdanon nga sistema sa atong pangutok nga nagdumala sa atong kasinatian sa kapit-os: ang **sympathetic nervous system** ug **parasympathetic nervous system**.

Sympathetic Nervous System

Kini nga sistema sa atong pangutok responsable sa giingon ta nga 'pagharong o pag-atras' nga pagtubag (*fight or flight response*). Mahimo nimong mamatikdan nga sa panahon ikaw anaa sa kapit-os, kanunay masinati ang mga mosunod: paspas nga pagpitik sa kasingkasing o kakulba, pagpaningot, pagpangurog, kalisdanan sa pag-ginhawa ug tensiyonado nga kaunuran. Kining tanan, gipaandar sa *sympathetic nervous system*, ug tumong niini aron ka makapangandam nga sa pag-atubang sa giilang hulga kung ikaw ba moatras (*flight response*) o muharong (*fight response*), ug ingon kini usab nagpatungha sa atong kusog. Gipalihok niini ang mga mahinungdanong mga parte sa lawas o organo susama sa kasing-kasing, ba'ga ug tiyan, nagpasabut nga ikaw anaa sa "pagsugakud" kun ingon 'survival mode'.

Parasympathetic Nervous System

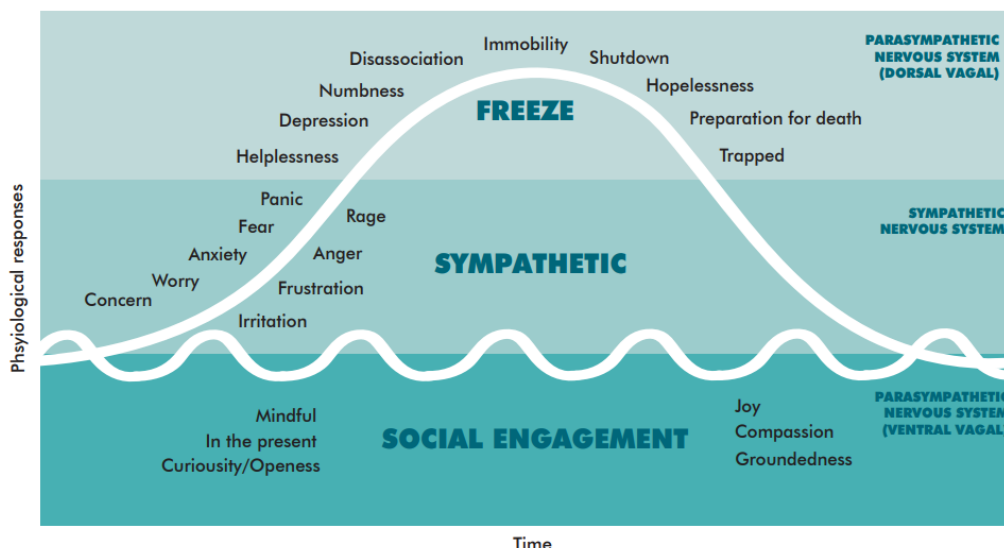
Kini nga sistema sa pangutok responsable sa atong 'pahulay ug pahilis' nga pagtubag kun 'rest and digest response'. Samtang kini gipalihok, gipugngan niini ang mga mahinungdanong parte sa atong lawas para sa pagsugakud ug gipaandar ang laing parte sa lawas o mga organo bisan pa man kini dili kaayo gikinahanglan para sa pagsugakod.

Ang Paglambigit Sa Katilingban ug ang kasinatian sa kapit-os o stress

Palihug sa pagbasa ning maong seksyon nga may pagsubay sa grapiko sa ubos (gipahiangay gikan sa rubyjowalker.com). Kung gibati nato ang kaluwasan, pagka-kalma ug presensya, kasagaran kita anaa sa kahimtang sa katilingbanong paglambigit. Mahinungdanon ang kahilwasan ug koneskyon sa pag-abot ning maong ang-ang . Ang mga timaan nga kita anaa sa kahimtang sa katilingbanong panaglambigit mao ang pagbati og pagkamahuna-hunaon o *mindfulness*, kalooy o *compassion*, pag-abli o *openness* ug kalipay o *joy*.

Kung nakasinati kita og kapit-os o stress, mo-taas ang lebel sa atong stress, ug sa ingon kita mopalayo o mo-likay sa pakiglambigit ug paingon sa ang-ang sa kalooy o *sympathetic stage*. Dinhi, ang atong *sympathetic nervous system* moandar ug magpalihok sa atong lawas aron sa pagtubag sa maong mga hulga (pananglitan: kusog / paspas nga pagpitik sa kasingkasing o kakulba ug pagpaningot). Kini usab gihulagway sa kahadlok, kabalaka, kalisang (pag-atras), ingon usab ang pagkasubo, kasuko o kapungot, (pakig-away / pakigbono). Kung kini mahitabo panagsa, normal lamang kini. Apan kung kini mahitabo sa kanunay kini mamahimong makadaut.

Kung magpadayon nga kita makasinati ug hilabing ka taas nga lebel sa makadaut nga kapit-os o stress o makasinati ug hilabing makalilisang o makahadlok nga panghitabo, kita mosulod sa giingon nga 'dorsal vagal' o yugto sa pagbagtik o *freeze stage* . Kini ang higayon nga muandar ang imong *parasympathetic system*. Imbes ikaw mo-likay o makigharong (*flight or fight*), hingpit na hinuon ka nga mo-bagtik ug dili na makaharong sa kapit-os.



Malagmit usab kining maglangkob sa: pagsulod sa yugto sa kasubo o grabeng kaguol (*depression*), gihulagway sa kawad-on sa kusog o pagkaluya, o kawad-on sa pagbati sa kinabuhi; gibati nga pagkatanggong, pagkamanhid; kawala’y mahimo; pakigbulag ug kawala’y paglaum. Gihulagway kini nga ang-ang sa kinatumyan sa dakong kurbada nga gipakita sa grapiko sa taas.

UNSA ANG TRUMA?

Ang truma mao ang tubag sa hilabihan nga makaguol nga mga kasinatian nga nakababag sa atong lawas sa paglihok sa himsog nga paagi. Kini gihulagway sa pagbati sa kawala’y mahimo o *helplessness* ug ang kawalay katakus nga masinati ang atong tibuok nga pagbati isip tawo. Sa mga seryosong kaso, mosangpot sa: *bipolarism*; *psychosis*; ug *hallucinations or delusions*, ug uban pa.

“Ang pag-atubang sa truma nanginahanglan ug propesyonal nga tabang.”

Dili sa kanunay nahibal-an nimo ang tinubdan sa truma, apan ang maong kasinatian mamahimong nahinumduman sa imong lawas ug busa kini motubag sa sitwasyon sa susamang pamaagi aron makapanalipod sa kaugalingon. Busa mahinungdanon ang pagpamati sa imong lawas ug sa mga gikinahanglan niini.

Adunay lainlaing mga tipo sa truma nga mahimo nimong masinati. Pananglitan, mahimo ka nga direktang makasinati ug (*na-*)*truma* o makasinati og *vicarious trauma*. Isip direkta nga nakasinati og truma (*directly traumatised*) kini nagpasabot nga ikaw mismo nakasinati og makalilisang nga panghitabo. Sa pikas nga bahin, ang *vicarious trauma* mao ang panahon kung makasinati ka og o truma sigun sa mga istorya nga imong nadungog o pinaagi sa imong pakiglambigit sa uban nga nakasinati mismo sa truma. Diha nimo makuha ang maong tipo sa truma ug kini magpakita sa mga sintomas isip resulta. Ang *vicarious trauma* ang komon o kasagaran nga nasinati sa mga HRDs o sa mga nagtrabaho kauban ang HRDs.

Ang *Vicarious trauma* kanunay nga gikalibgan sa *compassion fatigue*, nga kasagaran o komon usab sa mga HRD. Hinoon, ang *compassion fatigue* mahitabo kung ang uban - pananglitan ang imong mga kauban, higala, pamilya, komunidad o ang mga tagtungod sa mga katungod nga kauban nimo - nanginahanglan ug kalig-on ug kaligdong, pagtagad—pag-alima sa

pagbati, ug sa ingon ikaw ang nag-antos isip resulta. Tataw nga lahi kini sa giingong *vicarious trauma*. Hinumdumi, lahi usab ang giingong *re-traumatization* o pagkaladlad sa susamang truma nga nasinati gikan sa imong kaagi.

UNSA MAN ANG PAG-ATIMAN SA KAUGALINGON O SELF-CARE?

Ang pag-atiman sa kaugalingon usa ka kalihukan o aktibidad nga tinuyoan aron maatiman ang atong pangisip, emosyon o pagbati ug kahimsog sa lawas. Naglakip kini sa husto ug epektibong pagdumala ug kini nanginahanglan og pasalig sa kaugalingon.

Hinumdomi:

Ang pag-atiman sa kaugalingon mahinungdanon alang sa pagsiguro sa lebel sa kapit-os o stress nga dili mosaka ug magpabilin sa hataas nga panahon;

Ang pag-atiman sa kaugalingon gikinahanglan nga pagabuhaton isip kahanas. Susama sa bisan unsang kahanas o *skill*, kung dili nimo kini gamiton, kini mawala kanimo;

Ang mga estratehiya sa pag-atiman sa kaugalingon managlahi sa matag tawo ug naimpluwensyahan kini sa matag *gender*, edad, nasyonalidad, etnisidad, relihiyon ug uban pang katilingbanong mga butang. Hinuon, tanang pamaagi o istratehiya sa pag-atiman sa kaugalingon kay balido ug lehitimo. Ang importante mao nga gipili nato nga mamahimong himsog, ug dili ang mga butang nga makadaot kanato o mga butang nga mamahimong hinungdan nga kita magasandig ingon *addiction* (kini mga sangkap, giproseso nga pagkaon, asukal, *caffeine* o uban pang mga makaadik) nga makadaot sa umaabot nga panahon. Mahinungdanon nga mahibal-an imong kakusganun, kahuyangan ug imong mga utlanan;

Mahinungdanon nga aduna kay daghang mga pamaagi nga makasalig ka. Dili sa tanang higayon mamahimong epektibo ang usa ka pamaagi, kini magadepende sa tawo; ug sa katapusan,

Mahinungdanon ang pag-atiman ug pagsiguro sa kaayohan sa kaugalingon. Ingon ang kolektibong pag-alima, usab mahinungdanon. Ang mga buhat sa kolektibong pag-alima mahimong maglakip sa pagsusi sa usag usa, paggahin ug igong panahon nga magkauban, pagkasayud ug pagragad sa tagsa-tagsang balatian, panginahanglan ug kasinatian; ug pagsuporta sa usag usa.

Mga Pamaagi o estratehiya sa pag-alima sa kaugalingon

- ✓ Paglambigit sa uban ug sa kinaiyahan;
- ✓ Siguruha nga mokaon ka usa ka himsog ug sustansyado nga pagkaon;
- ✓ Pagbaton og igo nga pagkatulog o pagpahulay inubanan sa pag-ehersisyo;
- ✓ Padayon nga pagsusi sa imong kaugalingon: Kumusta ang imong balatian? Ngano nga gibati nimo kini?;
- ✓ E-siguro ang kalooy sa kaugalingon ug pagpasalamat;
- ✓ Pagbiyahe ug paggahin og oras alang sa kalingawan (nga mga kalihokan). Makatabang kini ilabi na sa mga lalaki nga, tungod sa naandan nga bati nga panglantaw o *stigma* sa katilingban, dili anad sa pag-alima sa kaugalingon ug mas komportable sa pag-salmot sa mga dili pormal nga mga kalihokan alang sa pag-alima sa kaugalingon susama sa pagbiyahe;
- ✓ Undangi ang mga butang nga nakadugang sa imong kapit-os ug ihiluna ang imong mga utlanan o *boundaries*;
- ✓ Paghisgut sa mga butang ug pagpangayo og tabang gikan sa imong mga higala, pamilya, komunidad, o kauban;ug

- ✓ Pagkuha og propesyonal nga tabang - Bisan pa man daghang nag-alirong nga naandang bati nga panlantaw o paghusga o *stigma* sa mga tawo nga mangayo og tabang, kinahanglan nato ang propesyonal nga tabang.

PAGDUMALA SA KAPIT-OS UG MGA ESTRATEHIYA ARON MAKASUGAKUD SA KAPIT-OS

Ang pagdumala sa kapit-os mao ang han-ay sa nagkadaiyang mga pamaagi ug *psychotherapies* aron madumala ang makadaot nga tipo sa kapit-os. Gipunting niini ang pagpakunhod sa ang-ang sa kapit-os hain gipaandar ang *sympathetic nervous system* aron kita mahiluna sa kalmadong kahimtang. Dili kini ang kinatibuk-ang pagmentinar sa kaayohan sa kaugalingon apan kini ang pag-alima sa kaugalingon—ang paghibalik sa kahimtang nga kalmado sa higayon nga kita anaa sa hataas nga ang-ang o yugto sa kapit-os.

Kini naglakip sa mga kalihokang nagpabansay sa pagkamahuna-hunaon o *mindfulness* susama sa *yoga* ug lawom nga pangpanghinuklog (*meditation*). Usab, mga kalihokang gitawag nato nga *diaphragmatic breathing* o lawom nga pag-ginhawa (*somatic experiencing*). Gitudluan ang mga mosalmot sa workshop sa matag lakang o proseso sa mga musunod nga ehersisyo: lawom nga pagginhawa, anam-anam nga pagpahayahay sa kaunuran, pahiyom ni Buddha, paggakus sa kaugalingon ug pagtapik sa kaugalingon, pag-awit; ug pag-inat ug pagpalig-on. Panguna nga kasayuran kabahin sa giunsa ang pagpadagan sa pipila niini nga mga ehersisyo, mabasa gikan sa handbook sa MAG.

Pagtrabaho uban ang mga tagtungod sa katungod nga nakasinati og *truma*

PASIUNANG TABANG SIKOLOHIKAL 'PSYCHOLOGICAL FIRST AID' (PFA)

Ang PFA nitumaw gumikan sa panginahanglan sa pagtabang sa mga tawo nga nakasinati og krisis. Adunay lainlaing mga porma sa mga krisis:

| | |
|-------------------|---|
| Aksidente | Mga krisis nga wala tuyoa; |
| Insidente | Mga krisis nga tinuyuang panghitabo; |
| Katalagman | Dinagkong krisis susama sa <i>natural</i> nga katalagman o giyera; ug |
| Uban pa | Ang ubang mga krisis o kalisang nga nasinati, dili lamang tungod kanato apan tungod usab sa uban. |

Sumala sa Maslow's *Hierarchy of Needs*, kung adunay krisis nga mahitabo, angayan nga maalagaran ang mga batakang mga panginahanglunon aron makaangkon og *normal* nga kahimtang: Kinahanglanon nga pisyolohikal; mga kinahanglanon sa kaluwasan (puloy-anan ug pagkaon); gugma ug pagkalangkob; ug pagpangga o *esteem*. Sa PFA, gitinguha nato nga masabtan hain nagagikan ang gintang sa hisgutanan sa panginahanglanon sa usa ka tawo human masinati ang krisis, ug gipanguha nga mahatagan og tabang aron matubag kini.

Unsay langkob sa PFA?

Naglakip kini sa paghatag og suporta sa usa ka tawo nga nakasinati og krisis. Gikinahanglan magamit ang salabutan o *common sense*. Dili kini teknikal nga trabaho, apan dili pud kini sayon.

Sa PFA, dili kinahanglang mamahimo kitang *psychologist*. Kini manginahanglan lamang sa atong presensya ug pag-alagad uyon sa atong kakayanan. Dakong kabahin niini ang pakiglambigit, gugma, pagsalig ug pagsud-ong sa pagbati sa kaagi o kasinatian sa usa ka tawo nga nakasinati og krisis. Dili makahatag ang PFA og mga solusyon sa mga

problema nga giatubang sa maong tawo; ang katuyoan niini mao ang paghatag og tabang pinaagi sa pagsuporta aron matubag ang ilang mga dayong panginahanglanon. Ingon, ang PFA usa ka kahimanan nga gamiton aron makabaton og igong kapasikaran ang mga tawo nga nanginahanglan, ug makatabang sa ilang kaugalingon.

Kinsa ang makahimo sa PFA?

Bisan kinsa ang makahimo niini. Ang gikinahanglan lamang mao ang pagsud-ong sa pagbati o empatiya, kasayuran ug imong presensya.

Kinsa ang makadawat PFA?

Mahimo kini sa bisan kinsa nga tawo dili igsapayan sa edad, kinatawo o *gender*, trabaho, o uban pang katilingbanong mga hisgutanan, si kinsa mang nakasinati og krisis. Hinumdumi, nga ang matag tawo lain-lain ang pagtubag sa lain-laing mga krisis. Dili ang tanan gusto o nanginahanglan og PFA, ug wala'y bisan kinsang mapugos o pugson sa pagdawat og PFA.

Asa man mahatag ang PFA?

Mahimo ang PFA sa bisan asa nga lugar hain ang tawo nga nanginahanglan niini, anaa sa luwas nga lugar ug may seguridad, ug hain adunay *privacy* sa pagpaambit sa iyang saysay. Mahinungdanong makita ang kalainan tali sa kahilwasan ug seguridad. Pananglitan, mahimong makabaton og seguridad kung anaay bungbong nga nag-uwang tali nimo ug sa nakabuhat sa sala apan dili buot pasabot nga luwas kay kahibalo ka nga naa lang sa pikas lawak ang nakabuhat og sala. Sa laing paagi, mabati nimo nga luwas sa usa ka abling luna bisan walay mga butang nga nakahatag og seguridad tungod walay hulga. Sa maong pagpasabot, ang seguridad mao ang kahimanan aron maangkon ang usa ka pagbati sa kahilwasan.



Ang-ang sa mga Panginahanglunon sumala ni Maslow

Upat ka yaweng mga prinsipyo sa PFA

1.

PAGPANGANDAM

Pangandam sa dili pa moatubang sa tawo nga gilayon nimong tabangan. Kinahanglan aduna kay kasayuran sa mga kaagi susama sa: kinsa sila; unsay nahitabo ngadto kanila; unsa ang suporta nga ilang gikinahanglan; luwas ba ang lugar kung asa mo magtagbo; ug uban pang mahinungdanong impormasyon alang sa konteksto. Mahinungdanon usab nga mag-andam ug listahan sa mga pakisayran o *references* nga mahimo nimo e-rekomenda kanila alang sa dugang suporta. Kung wala kay igong kasayuran, dili ka makahatag ug maalamong sugyot.

2.

TAN-AWA

Kini nagalangkob sa pagtan-aw aron imong makita kung unsa ang anaa sa imong palibot. Kung ikaw anaa sa lugar diin bag-o lang nahitabo ang usa ka krisis, tan-awa kung kinsa ang hilabing nanginahanglan og tabang ug unsang tipo sa tabang ang gikinahanglan. Kung ikaw nakighinabi sa usa ka tawo, tan-awa ang ilang mga reaksyon: adunay ba'y luha o pagpangurog? Nagpakita ba sila og mga timailhan sa kakapoy o tingali kasakit? Hilum ba sila, naglibog, o namanhud? Sutaang ilang mga reaksyon sa lawas o pisyolohikal, hatagi kini og igong pagtagad ug tubag. Ang labing mahinungdanon nga angayang hinumdoman, ang mga sitwasyon mahimong dali nga magbag-o. Ingon, magmatngon ug masayod.

3.

PAGPAMATI

Ang pagpamati dili lamang kabahin sa paggamit sa imong mga dalunggan. Sa pagpamati, kinahanglan kining ubanan sa imong mga mata, pinaagi sa pagpamati pag-ayo ug paghatag og kasiguruhan nga imo silang nadungog pinaagi sa imong pamulong (pananglitan, pinaagi sa 'pagtando', 'padayon' o pagsubli sa imong nasabtan sa buot nilang gipasabot); ug ang kinasingkasing pinaagi sa pagpakita sa pagsud-ong sa ilang balatian ug kasinatian o *empathy* ug pagsabot o *understanding*. Ang tinuod nga pagpamati mao ang pagpaminaw giduyugan sa mga mata, dalunggan, ug kasingkasing.

4.

PAKIGLAMBIGIT

Lakip niini ang pakiglambigit sa tawo nga naa sa krisis ug pag-alagad sa unsa mang gikinahanglan nila, kini man tabang pinansyal, pagkaon, puloy-anan, o pakiglambigit sa uban nga adunay susamang giagiang krisis . Paghatag og listahan sa mga kapilian nila, kung mahimo, ug siguruha nga aduna silay igong kapasikaran ug kahimanan aron ma-angkon ang panginahanglanon nga ilang gipangita. Sa pinakaminos, posibleng makahatag ug mga sugyot kabahin sa kaayohan sama sa una nang gipaambit niining maong buklet: ang kamahinungdanon sa pag-inom og tubig; magpadayon sa ilang mga kalingawan; makiglambigit sa mga kauban ug mga higala; ug pagbaton ug igong tulog.

Mga kasayuran alang sa PFA

Unsa ang pipila ka mga gikinahanglan buhaton ug dili angay buhaton sa pagpahigayon sa PFA?

BUHATA:

- ✓ Siguradua nga ang lugar hain kamo magtigum, adunay kahilum ug adunay komportableng distansya tali kanimo ug sa tawo nga imong gitabangan;
- ✓ Kung nakighinabi, gikinahanglan hinay ang imong tingog ug ikaw kalmado. Kung ang ilang tingog taas ug kusog, pahinayi ang imoha aron kini maka-impluwensya sa tawo nga imong kahinabi ug sila mukalma usab;
- ✓ Siguroha nga ikaw ug ang imong kahinabi nakabaton ug kahilwasan ug seguridad. Susiha sa matag karon ug unya pinaagi sa pagpangutana kung komportable lamang ba sila sa proseso;
- ✓ Kung gibati ang imong gitabangan og kapit-os gumikan sa pagbalik sa kasakit sa ilang truma, awhaga sila nga moapil sa usa ka klase nga *grounding exercise* ug pangutan-a sila kung unsa ang ilang gibati pagkahuman;
- ✓ Siguroha nga makahatag gayud ka og ensakto nga kasayuran;
- ✓ Himua nga *confidential* o kutob lamang nimo ang tanan nga kasayuran;
- ✓ Masinaboton sa pagpangutana kung unsa ang ilang gikinahanglan ug sa paglambigit kanila sa pagkab-ot sa maong mga panginahanglan. Matngon sa mga partikular nga mga panginahanglungon ug atimana kini kutob sa mahimo- panaglitan kung sila adunay kalisdanan sa paghinumdom sa mga panghitabo, isulat kini alang kanila o padalhi sila ug mga pahimangnu.

AYAW BUHATA:

- ✗ Ang paghatag kasayuran nga dili ka sigurado o dili gisuportahan sa mga pakisayran o *references* nga malagmit mahimong hinungdan sa dugang kadaot. Ingon man, ayaw pamakak kabahin sa usa ka kasayuran. Peligroso kini ug malagmit nga makahatag ug dugang kadaot sa tawo;
- ✗ Paghukom o nakaminus sa mga tawo (panaglitan, sa pagsulti nga dili sila angayan nga moba'ti og unsa man o nga swerte sila kumpara sa uban nga ingon dili susamang kadaot ang ilang natagamtam tali sa uban);
- ✗ Pugson ang mga tawo sa pagpaambit sa ilang kaagi;
- ✗ Padali-dalion ang tawo kung sila nag-saysay sa ilang mga sugilanon - labing maayo giyahan sila;
- ✗ Paghatag opinyon o tambag, angayan nga muhatag lamang og sugyot. Pinaagi sa pagpaambit sa imong mga opinyon o tambag, peligro nimo nga mapaambit ang imong kaugalingong gibati ug mga kasinatian ngadto kanila. Hinumdomi nga ang katuyoan sa PFA mao ang paghatag og igong kapasikaran sa tawo nga nanginahanglan aron matabangan nila ang ilang kaugalingon - dili aron matabangan sila pinaagi sa paghatag sa imong kaugalingong pagsaysay sa kung unsaon nila pagsulbad ang ilang kahimtang;
- ✗ Ang paghikap sa tawo gawas kung aduna silay pagtugot;
- ✗ Ang paghimo og mga panaad nga dili nimo matuman;
- ✗ Ang pagbati nga mahimo nimo nga 'masulbad' ang tanan nga mga isyu sa usa ka tawo ug ang tanan nilang problema - hibali ang imong mga kinutuban.

Unsaon ang pakigsabot sa usa ka tawo nga dili buot ipaambit ang ilang sugilanon?

Kung adunay usa ka tawo nga nagpanuko sa pag-ambit sa ilang sugilanon, sulayi sa hinay nga pagpangutana kanila inubanan sa pagpasalig nga buot mo sila mahinabi dili para sa imong kaugalingon apan sa paningkamot nga buot mo silang tabangan kutob sa imong kayanun. Kung sa gihapon magdumili kini, ibilin ang detalye sa imong kontak ug pasaligi sa kanunay nga andam ka nga maminaw sa higayon nga andam na silang mopaambit. Ayaw puga ang usa ka tawo nga ipaambit ang ilang mga sugilanon o makighinabi kanimo kung dili nila gusto.

Unsaon pag-angkon sa pagsalig gikan sa tawo nga buot natong tabangan?

Panangkamuti nga ang lugar sa panagtigum, hilabihang ka komportabe, siguradua usab nga ang tono sa imong tingug sa pakighinabi kanila haum lamang. Hunahunaa kung unsang mga pulong ang angayan nimong gamiton, ug magmatngon kung giunsa nila pagtubag kini. Sulayi nga adunay abli ug dili pormal nga mga diskusyon aron ipaba'ti kanila nga wala sila gisusi pinaagi sa PFA. Ug sa ingon, dili nila mahunahuna nga sila adunay 'sakit' o sila 'nalisuan sa pangisip subay sa mga na-andang bati nga pagtuo o stigma batok sa mga tawo nga nanginahanglan ug tabang alang sa kahimsog sa pangisip o kaayohan sa psychosocial.

Unsaon pagtubag sa naghilak?

Sa higayon nga sila muhilak, pangutan-a kung maayo lamang ba sila ug kung mao, pangayo og pagtugot nga ipadayon ang pakighinabi. Kung dili, sulayi og hatag sa ilang gikinahanglan aron makatabang kanila (tan-awa ang Hierarchy of Needs, tan-awa sa pg 8).

Maayong lang ba nako nga mohilak usab?

Maayo lang ang paghilak. Usahay dili nimo siya mapugngan, ug pwede nga mas masaligan ka sa tawo nga imong gikahinabi. Magahimo nimo kining mas tawo. Siguradoa lang nga masayod sila kung unsa imong gibati sa ilang sugilanon ug siguradoha nga dili ka mohilak sa kanunay o maghimatay sa paghilak nga makaguba sa ilang pokus.

Unsaon pagpagaan sa higayong mamahimong tensyonado ang diskusyon?

Kung ang panaghisgot mamahimong bug-at na, pwedeng maghimo ug mubu nga kalihokan aron mabag-o ang hisgutanan. Pananglitan, usa ka han-ay

sa mga pangutana aron mas maila-ila ang tawo ug sa ingon mahibal-an ang ilang pagtagad (pananglitan pinaagi sa pagdibuho o drawing, gibutyag niini ang ang-ang sa pagtagad o atensyon sa tawo sa detalye; mahimo usab makapangutana: kung unsa ang mosantop sa hunahuna kung isulti ang pulong nga 'kasubo' o uban pang pulong; ug pamatia ang ilang gisulti). Depende sa konteksto, mahimo usab nimo gamiton ang pagpakatawa aron maminusan ang tensyon.

Mekanismo sa Pagsagubang batok sa Mekanismong Pagdepensa

Adunay duha ka tipo sa mekanismo ang tawo sa pag-atubang sa mga suliran. Ang usa gitawag nga mekanismo sa pagsagubang ug aktibo ang hiyas niini. Nagpasabut nga tinuyo o intensyunal sa pagpangita ug lainlaing pamaagi aron masulbad ang suliran, sama sa pagpakatawa o pinaagi sa pagpangayo og suporta. Ang laing usa, gitawag nga mekanismo sa pagdepensa ug hiyas niini nga pasibo o passive. Kini dili tinuyo-an nga pamaagi sa pag-atubang sa usa ka suliran. Lakip niini ang pagdumili, pagpakarung-ingnun ug pakigbulag ug uban pa.

Kahimahinungdanon sa Pagtugot

Mahinungdanon ang pagtugot sa higayon nga maghatag og suporta para sa kaayohan sa kaugalingon. Dili angayan nga ipailalom ang usa ka tawo sa usa ka dili komportabe nga kondisyon o makabalik sa ilang truma. Pananglitan, ang pagpabalik-balik ug saysay sa ilang kasinatian sa kapit-os o truma ngadto sa lain nga mga tawo kung imong ipasa sa laing posible nga makaalagad kanila, tungod niini makaaghat kini kanila pag-usab sa truma.

Mahinungdanon nga hingpit ang kasayuran nila sa proseso nga ilang sud-ungon aron sila imong maalalayan. Pinaagi niini mahibal-an nila ug makahimo sila og saktog ug haum nga mga desisyon kung gusto ba nila ipadayon ang proseso. Mahinungdanon ang pagpangayo sa ilang pagtugot sa matag lakang sa proseso.

Siguroha nga aduna kamoy relasyon nga nakabase sa pagtambayayong, ug hinumdumi nga ang pag-tugot dili sa makausa lamang pangayuon, kini gikinahanglan nga susihon sa matag karon ug unya.

UBAN PANG MGA ISYU NGA KABAHIIN SA KAAYOHANG PSYCHOSOCIAL (PSYCHOSOCIAL WELL-BEING) NGA MAHINAGBO SA MGA TAGTUNGOD SA KATUNGOD (RIGHTS-HOLDERS)

Adunay mga nagkadaiyang mga pamaagi nga makaapekto sa kaayohan sa kaugalingon (*psychosocial well-being*) sa mga tagtungod sa katungod hain nakasinati og *traumatic* o grabe nga makalilisang nga mga panghitabo. Lakip niini, apan dili limitado sa, pagsinati og hinubrang kaguol o depresyon, daling makuratan o *panic disorder*, daling malisang o *anxiety disorder* inubanan usab sa mga musunod:

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)

Mutumaw ang PTSD kung nakasinati ka og usa ka *traumatic* nga panghitabo. Kini motumaw latas na sa panahon gikan sa mismong panghitabo. Mahimo nimo masinati ang PTSD bisan pa nga dili nimo direkta kining nasinati pinaagi sa *vicarious traumatization*. Ang pipila ka mga simtomang sa PTSD apil ang:

Paghinumdom sa Nahitabo

Pananglitan, pinaagi sa imong bati nga damgo, kalit muhatag kanimo ug mga *flashback* o *paspas* nga *paghinumdom*. Posibleng biswal nga *flashback* o pinaagi sa paghibalik sa truma nga direkta nimong nasinati.

Paglikay

Mulikay sa mga sitwasyon o panghitabo nga malagmit nga mahibalik ang giagiang *truma*, kanunay magdala kanimo sa sa pig-ot nga pagpuyo o kinabuhi; ug

Hyperarousal ug hypervigilance

Ang gibati nga *paranoia*. Ang kahadlok nga ang mga nahitabo, mabalik pag-usab.

Kasubo

Adunay 5 ka-yugto ang kasubo, kini ang mga mosunod:

Paglimod

Kasuko

Pakigsabot

Grabeng Kaguol o depresyon

Pagdawat

Apan adunay gitawag nga komplikado nga kasubo (*complicated grief*) - kini ang panahon nga imong masinati ang kasubo nga hilabihan o nanghinobrang lebel. Ang tukmang kantidad sa kasubo managlahi latas sa oras ug kondisyon. Ingon niana, ang komplikado nga kasubo mahimong managlahi ang hitsura sa matag tawo. Usahay ang komplikado nga kasubo mahimong molanat sa hataas nga panahon, apan sa uban, kini masinati sa hamubo lamang nga panahon apan sa hilabihang ka-kusog, pananglitan, pinaagi sa psychosis o lalum nga depresyon.

Sakit sa paggamit sa sangkap o substance use disorder

Kini dili lamang naglangkub sa pagka-adik sa ginadiling droga. Lakip niini ang tanan nga matang nga imong giabuso - bisan asukal, nikotina o *nicotine*, alkohol, kapina o *caffeine* ug uban pa nga sangkap – hangtod nga kini nakaapekto sa imong adlaw-adlaw nga kinabuhi ug nagsalig ka na niini.

Sakit sa psychosomatic o Psychosomatic disorder

Mahitabo kini kung naa kay gibati nga usa ka butang nga pisikal, apan kini anaa lamang sa imong hunahuna - pananglitan gibati nimo nga sakit ang imong bukton apan walay pisikal nga hinungdan niini, kini dala lamang sa *stress*.

Kaayohanang Psychosocial (Psychosocial well-being) sulud sa Kapunongan

Ang kaayohan sa *psychosocial* usa ka mahinungdanon ug gikinahanglang maagad sa mga kapunongn ngadto sa tanang kawani. Kung ikaw, isip usa ka HRD, nga nakasinati og truma gumikan sa imong trabaho, responsibilidad kini sa kapunongan nga suportahan ang pagsulbad sa maong truma. Sa susama, kung ang imong kaayohan sa kaugalingon nakaapekto sa trabaho nga imong gihimo - pananglitan, kung dili nimo maayong mahimo ang imong trabaho tungod sa kahimtang sa imong pangisip o estado sa emosyon- kinahanglang atubangon kini sa pangulohan pinaagi sa paghatag og igong suporta para sa pagpalambo sa imong gimbuhaton.

Sa pag-ila niini, labing mahinungdanon nga ang mga kapunongan magpabarug ug mga gikinahanglang sistema aron masuportahan ang kaayohan sa ilang mga kawani. Sama sa gipasabut sa MAG: "Mahinungdanon ang pag-alima sa mga tawo nga nag-alagad sa ilang kusog ug panahon alang sa kapunongan, pinaagi man kini sa *insurance*, may konsiderasyon sa oras-pagpanarbaho, mga *referral system* ug uban pa. Ang kahilwasan ug seguridad mahinungdanon alang sa kaayohan sa kaugalingon. Kung ikaw dili makabaton og kahilwasan ug seguridad sa imong trabahoan, dili nimo mahimo nga matarung ang imong bulohaton. "

Ang usa ka lakang nga mahimo aron mapahimutang ang kaayohan sa kaugalingon sulod sa mga kapunongan mao ang pagsugod sa usa ka panaghisgot kabahin niini. Pwedeng masugdan pinaagi sa pagpamalandong sa: Unsa-unsang imong mga panginahanglungon *psychosocial*, isip usa ka HRD, aron makapadayon sa imong trabaho ug unsang pamaagi kini maangkon? Unsa nga suportang *psychosocial* ang imong nakuha gikan sa imong kapunongan, higala ug pamilya? Subay sa imong pagbana-bana sa kakayanan sa imong kapunongan, unsa pa nga mga butang ang imong gilauman sa imong kapunongan?



Ang mga mosunod ang pipila ka mga pamalandung sa mga nisalmot gikan sa *workshop* sa Pilipinas nga adunay kalabotan sa kini nga mga pangutana.

PANGINAHANGLUNON / HISGUTANAN SA PSYCHOSOCIAL

- Sobrang kahagu sa trabaho;
- Wala'y panahon para sa lulinghayaw;
- Adunay kasakit o *emotional baggage* gikan sa akong trabaho;
- Walay kasigurohan sa panalapi;
- Kinatibuk-ang kawalay kasigurohan ug kakuyaw o *danger*;
- Kinaiya sa trabaho nga nanginahanglan kanako nga adunay igong kasayuran ug presensya sa matag higayon; ug
- Hinubrang kakapoy sa pisikal, emosyonal ug intelektwal.

UNSAON MATUBAG KINI NGA MGA PANGINAHANGLAN

- *Therapy*;
- Panahon sa kaugalingon, pagpamalandong, pag-sulat og journal;
- Pagnat sa kusog ug ehersisyo;
- Pagbiyahe;
- Lawom nga pagginhawa, *mindful exercises* ug pagpamalandong;
- Pagpahulay ug, pagtulog;
- Lulinghayaw ug kalingawan - pagsayaw, pag-awit, pagmasahe, pagkatawa, paggahin og oras sa mga higala o sa kinaiyahan;
- Pagtagad sa pisikal nga mga simtomas;
- Luwas ug makalipay nga pakighilawas;
- Pagsinggit; ug
- Pagsukod sa kinaon: pagpuasa, pagkaon og sustansyadong nga makaon o pagtagbaw sa makahupay nga pagkaon.

MGA SUPORTA NGA NAANGKON:

- Mga panaghisgot sa isig ka-kauban;
- Dili pormal nga sesyon sa pagyagyag o debriefing;
- Maabi-abihon nga kapangulohan;
- Dili pormal nga pagtudlo o *mentoring*;
- Regular nga pulong sa mga kawani;
- Lig-ong suporta sa pamilya;
- Pag-awhag sa mga kawani nga makapahulay;
- Konsiderasyon sa oras sa pagpanarbaho;
- Pagtrabaho nga may kapilian nga mahimo sa kaugalingong panimalay; ug
- Mga Programang makapahupay o Ad-hoc healing Programmes

BUOT NGA SUPORTANG MAANGKON:

- Propesyonal nga tabang ug konsultasyon;
- Gikinahanglang panaghisgot sa pagyagyag sa gibati (debriefing sessions);
- *Mandatory leave* alang sa kaayohan sa kaugalingon;
- Sistematikong mga paningkamot aron mapataas ang kaamguhan sa kamahinungdanon sa kaayohan sa kaugalingon ug kahimsog sa pangisip;
- Pagpahimutang og pagbansay sa lainlaing pamaagi aron maatiman ang kaayohan sa kaugalingon;
- Pagmugna og usa ka luna sa opisina nga makatabang alang sa kaayohan sa kaugalingon (pananglitan pagbutang og mga tanom);
- Mapadayunong mga programa sa panglawas o kahupayan (healing);
- Paghatag probisyon alang sa kahimsog ug kasigurohan sa kinabuhi; ug
- Adunay programa sa seguridad sa panginabuhian.

Mga Hagit

Ang kakulangan sa rekurso ang usa sa hinungdan sa mga limitasyon nga masugata sa kasagarang mga organisasyon nga aron unta makahatag og igong suporta alang sa kaayohan sa mga kawani niini. Kining maong hagit masulbad pinaagi sa nagkadaiyang mga pamaagi, sumala sa pamulong sa mga nisalmot sa panahon sa *workshop*. Ang mga musunod ang mamahimong ikonsidera sa mga kapunungan:

(a) Makig-alayon sa ubang mga kapunungan nga adunay kapasidad nga maka-alagad og serbisyo, susama sa MAG; ug / o

(b) Maglakip ug mga proyekto alang sa kaayohan sa kaugalingon og *i-apply* kini sa mga donor. Kinahanglan kini nga malangkob sa panahon sa pagtanyag kun *proposal stage* aron masiguro nga ang mga kawani nga lambigit sa maong mga proyekto adunay igong suporta nga makuha;

Aduna usab mga butang nga mamahimo sa dayon nga dili gikinahanglang mogasto. Ang usa ka yano nga lakang mao ang paghatag og luwas ug pagtagana ug maayong kondisyon sulod sa kapunungan pinaagi sa pagnormalisa sa mga dili pormal nga mga diskusyon kabahin sa estado sa kaugalingon, mag-ehersisyo sa pagginhawa nga magkauban, ug pagpahamtang og mga polisiya nga mag-awhag sa mga tawo nga makapahulay.

Komon Nga Mga Hisgutanan Alang Sa Pagpahimutang Sa Kaayohan Sa Kaugalingon Sulod Sa Mga Kapunungan

Kinahanglan ba nga ihunong ang pag-*hire* sa mga kawani nga adunay problema sa pangisip o si kinsang nagpakita og mga simtomas sa maong problema, hangtud nga adunay igong kapasidad ang kapunungan sa pagtubag niini?

Dili kinahanglan. Sa panugod, angayan gayud nga adunay pakisusi sa kahimsog sa pangisip, aron parehas kamo sa tawo nga gusto nimo *e-hire* nga nasayud sa maong kahimtang ug kung unsang suporta ang gikinahanglan. Apan maayo ra ang samaran ug kung maayo na kini, mahimo na kining lig-ong katambayayong. Basta maproseso lamang ang ilang kahimtang ug buot nilang maayo, mamahimo sila nga mahinungdanong sakop sa kapunungan.

Unsa pay laing paghulagway aron mas masuta ang epekto sa kaayohan sa kaugalingon sa atong gimbuhaton?

Usa ka pamaagi kung hain ang atong kaayohan sa kaugalingon makaapekto sa atong trabaho, sa higayon nga ang kasuko o kasubo nga atong gibati - nga wala maproseso sa husto nga pamaagi –mabuntong sa mga tawo nga kauban nato sa trabaho, ug mamahimong hinungdan sa dugang kadaot ngadto kanila. Pananglitan, sa *workshop*, gipaambit sa usa ka partisipante nga gumikan sa dugang kasayuran nga naangkon kabahin sa kaayohang *psychosocial*, siya nakaamgo sa mga kasaypanan nga nahimo sa mga niaging panahon, lakip ang pagbuntong sa iyang mga kasakit ngadto sa mga biktima sa kalapasan sa katungod nga iyang nalambigit tungod kay wala siya kahigayon sa pagproseso sa iyang kaugalingong mga kasakit inubanan sa kawad-on sa kasayuran nga ang kapit-os ug truma posible nga mabalhin ngadto sa uban.

Mga limitasyon sa paghatag lamang og pagpayagyag o *debriefing*

Daghan sa mga nisalmot sa training naghigot nga ang dili pormal nga pagpayagyag o *debriefing*, ang usa ka labing naandang estratehiya sa ilang kapunungan alang sa pag-alima sa kaayohan sa kaugalingon. Kasagaran, mga panagtigum pagkahuman sa usa ka partikular nga kalihukan, aron mahisgutan ug mapamalandungan kung unsa ang nahitabo, lakip kung unsa ang nakab-ot sa kalihukan, ug ang wala nakab-ot, ang ilang gibati kabahin niini ug kung unsaon nga mahatagan og solusyon ang mga hisgutanan sa mga nisalmot.

Kini mapuslanon nga porma sa suporta nga mahatag ngadto sa mga HRDs nga nagtrabaho sa mga kapunungan apan limitado kini ug dili gayud matabangan ang mga nagpakita na og mga simtomas sa truma o uban pang mga problema nga adunay kalabotan sa ilang kaayohan, ug kung kinsa ang malagmit nga nanginahanglan og propesyonal nga tabang. Sa maong paagi, mapuslanon nga ma-parisan ang pagpayagyag o *debriefing* og usa ka sistema sa *referral* aron kini mabungahon.

Ang Pagpabarug Og Lig-On Nga Mga Komunidad Sa HRD

Unsa ang gikinahanglan?

Daghan sa mga HRD nagahimo na og mga pamaagi sa pagpalambo alang sa kaayohan sa kaugalingon, sa tagsa-tagsa man kini o isip kapunongan. Hinuon, para mapabarog ang lig-on nga komunidad sa HRD, kinahanglan nga magtinabangay kita pinaagi sa pagpalig-on sa mga kahugpungan o *network*. Susama sa gipunting sa MAG: "Tanan kita adunay kaugalingon nga mga ikasarang. Isip mga *Civil Society Organization* (CSOs) nga direktang nakig-atubang sa mga HRDs, ug kami adunay mga *psychologists*. Mahinungdanon nga magtinabangay kita sa pagpangita og mga paagi aron ma-refer ang mga giila natong mga HRD ug sa ingon makuha nila ang gikinahanglan nga tabang." Aron kini mahimo, kinahanglan nga mapalig-on ang pakig-alayon tali sa mga *Non-Government Organizations* (NGOs) ug mga *Civil Society Organizations* (CSOs) sa nasud. Pinaagi sa panaghiusa, sa atong kolektibo nga paninguha ug pagtinabangay sa usag usa, masiguro nato nga ang matag HRD adunay kakayanan nga makab-ot ang gikinahanglan alang sa pagsiguro sa kaayohan sa kaugalingon.

Pwede kini natong sugdan pinaagi sa pagbinayloay sa hunahuna: Unsang sistema, mekanismo o istraktura ang makahatag sa kahugpungan ug ligdong suporta alang sa mga HRD? Sa imong panlantaw unsaon kini aron mamahimong epektibo? Sa workshop, gisugyot sa mga partisipante/sumasalmot nga adunay usa ka sistema nga:

Pagtrabaho kauban ang mga biktima sa mga kalapasan o *violations* aron maproseso ang ilang mga kasakit, ug sa ingon ipalig-on ug ipasang-at ang ilang kapasidad aron mahimo usab sila nga tagapanalipod o *defenders*;

Pagtrabaho kauban ang mga kaalyado sama sa mga taga-simbahan, mahigalaon nga mga opisyal sa barangay (distrito), unibersidad, magtatambag, *psychologists*;

Malatid ang mga pwedeng magamit nga serbisyo (medikal, psychosocial, ligal, mga serbisyo nga nakabase sa pagtuo, mga santuwaryo);

Himuong kayang maabot o *accessible* sa HRDs ang tanan nga mga serbisyo pinaagi sa makasaligan nga sistema sa *referral*, nga mahalaw gikan sa lainlaing mga kakayahan sa mga NGO ug CSO; ug

Magpunting og labing maayong mga binuhatan ug pagtulun-an sa lainlaing NGO ug CSO kabahin sa mga HRD ug sa kaayohan sa kaugalingon.

Mga lakang pag-abanti

Aron matukod ang usa ka ligdong ug malig-on nga komunidad sa HRD, kinahanglan magsugod kita sa pagpangita og mga pamaagi uyon sa kaugalingon natong kapasidad. Sa ubos, adunay pipila ka mga pananglit kung unsa ang mga nahisgutan sa mga partisipante nga ilang pagabuhaton pagkahuman sa workshop aron matuman ang ilang katungdanan sa pagpalig-on (*strenghtening*) sa kalig-on (*resilience*) sa: mismong kaugalingon isip mga HRD, ilang mga organisasyon ug sa kinatibuk-ang komunidad sa tawhanong katungod.

PAGDAPAT SA KAHANAS

Gikauyonan sa mga partisipante nga ang ilang nakat-onan nga kahanas (*skills*) sa maong workshop idapat (*apply*), sa personal man o sa lugar nga ilang gikatrabahoan. Kini mahimong ipasabot sa bisan sa ginagmay nga lakang, sama sa pagsugod sa mga pulong pinaagi sa ehersisyo sa pagginhawa (*breathing exercise*) nga magkauban, kaysa sa pagsaysay sa dayon ug mga bug-at nga hisgutan o diskusyon. Sa paghimo niini, gilauman nga himuong normal ang kultura alang sa kaayohan sa kaugalingon ug sa ilang mga organisasyon.

PAG-AMBIT SA NAKAT-ONAN

Ang mga partisipante nagpasalig nga ipaambit ang mga pagtulon-an ug kahanas gikan sa workshop ngadto sa ilang mga kauban, hilabi na ang mga praktikal nga ehersisyo, aron pud usab ang uban adunay kahigayonan nga mabansaybansay kini sa ilang kaugalingon ug sa ingon maalagaran ang kaayuhan sa kaugalingon.

TIGPADUSO O ADVOCATE

Ang mga partisipante nag-ingon nga ipaduso kini nila ngadto sa ilang organisasyon ug sa ingon nga hatagan ug seryoso nga pagtagad ang kaayohan sa kaugalingon ug magpalambo og mga gikinahanglan nga mekanismo alang sa pagsuporta sa maong adbokasiya. Ingon pud usab ang importansya/kamahinungdanon sa kaayohan sa kaugalingon ngadto sa mga tagasuporta o *donors* aron masiguro nga ang tanang mga proyekto adunay kabahin alang sa kaayuhan sa kaugalingon.

PAGDUGTONG UG PAGTINABANGAY

Ang mga partisipante nag-ingon nga sila maningkamot sa pagdugtong (*connect*) sa usa'g-usa ug sa lain pang mga potensyal nga kaalyado sa kalihukan sa tawhanong katungod aron masiguro nga ang matag usa makat-on sa labing maayo nga mga buhat ug pamaagi nga gikan pud mismo sa usa'g-usa, ug magsuhid (*explore*) sa mga potensyal nga kahigayonan alang sa pagtinabangay (*collaborate*).

Gawas sa mga partisipante, gilatid usab sa mga nag-organisa sa *workshop* ang mga lakang nga mahimo nila uyon sa kapasidad sa ilang organisasyon aron mapalig-on ang kalig-on sa komunidad sa tawhanong katungod:

Sa habig sa MAG, ang mga representante naghigut nga sa Pilipinas, ang kulang mao ang network sa mga *service provider* nga andam na ug adunay igong katakus sa pagtabang sa mga HRD nga adunay kasayuran ug pagsabot sa konteksto sa maong trabaho. Tungod niining maong katuyuan, nagtinguha sila nga maglunsad ug inisyatiba nga gitawag nga *Psychosocial Upliftment Support for HRDs* (PUSH). Katuyuan ning maong inisyatiba nga magpalambo og kahugponan o *network* sa mga propesyonal sa *healthcare* nga maghatag ug serbisyo alang lamang sa mga HRD. Dugang pa, ang MAG nag-update sa ilang *handbook* alang sa pag-atiman sa kaugalingon kun *self care* ug hubaron (*translate*) kini sa lainlaing mga pormat sama sa mga video, *infographics* o poster aron mahimo kini nga sayon maabot ug magamit sa uban.

Sa habig sa FORUM-ASIA, ang mga representante naghigut nga aduna silay gisugdan nga proyekto sa tuig 2020 nga nagtinguha nga magpalambo ug grupo sa mga lokal nga tigpabansay (*trainers*) alang sa seguridad (*security*) sa Pilipinas ug uban pang mga nasud sa Asya. Pinaagi ning maong proyekto, ang FORUM-ASIA naglaum nga maka-ambag sa pagpalambo sa usa ka lig-on nga kahugponan o *network* sa mga HRD nga adunay kapasidad nga makabaton ug makahatag ug pisikal ug *digital* nga seguridad, ug ingon man pagpabansay alang sa kaayohan sa kaugalingon para sa mga HRD nga nameligro sa rehiyon sa Asya. Susama sa PUSH, kini magsilbi aron masiguro nga ang mga HRD adunay *access* sa mga serbisyo nga gikinahanglan alang sa pagpanalipod, kaluwasan ug mismong kaayohan sa kaugalingon.

Sa habig sa PAHRA, ang mga representanti nag-awhag sa mga partisipante nga ipaambit ang bisan unsang rekomendasyon nila ngadto sa mismong kahugponan sa PAHRA ug kinatibuk-ang komunidad sa tawhanong katungod sa Pilipinas, kabahin sa suporta nga hilabing gikinahanglan nila.

Ang anaa sa ubos ang pipila ka mga rekomendasyon:

- 1 Paghatag ug plataporma ug kondisyon sa mga organisasyon para sa pagbinayloay sa mga hilabing maayong mga buhat alang sa kaayuhan sa kaugalingon.
 - 2 Makabuhat ug usa ka *template* para sa mga polisiya sa organisasyon alang sa kaayuhan sa kaugalingon sa mga HRD o alalayan sa pagpakuyanap sa mga nakabarug na nga polisiya sa kaayohan sa kaugalingon aron ang HRDs ug ilang kapunongan aduna nay giya sa mga mahinungdanong punto nga maapil kung sila magbuhat o *develop* ug kaugalingong *template*.
 - 3 Makahatag ug pamaagi (*access*) o *referral system* ngadto sa mga *service provider* nga andam motabang sa mga HRD;
 - 4 Magpadayon sa pag-organisa ug mga kalihukan para sa pagpataas sa kaamguhan ug mga praktikal nga *workshop* alang sa kaayohan sa kaugalingon, pag-atiman sa kaugalingon ug kahimsog sa pangisip, hilabi na sa mga kawani nga adunay hilabing mahinungdanong katungdanan o tahas aron sila maawhag nga mosud-ong sa mga gikinahanglang kabag-ohan sa organisasyon;
 - 5 Maningkamot nga maka-*develop* ug *website* sa tumong nga para maka-repaso ug mapadasig sa pag usab ang mga partisipante sa ilang nakat-onan, ug ang HRDs sa pangkinatibuk-an maka-*access* sa maong rekurso alang sa kaayuhan sa kaugalingon. Gisugyot sa FORUM-ASIA nga hangtod sa ingon nga makabuhat na ug *website*, makabuhat na usab ug buklet kabahin sa mga mahinungdanong pagtulon-an gikan sa maong *workshop* nga mapa-ambit sa mga partisipante ngadto sa uban. Gumikan niini, na-*develop* ang maong buklet; ug
 - 6 Alang sa mga *membership-based organisation* ilakip sa ilang balaod ug dokumento ang mahitungod sa kaayohan sa kaugalingon, aron ang mga miyembro sa maong organisasyon modasig nga ako-on o *mo-adopt* sa maong mga prinsipyo.
- Pipila ra kini ka mga mahinungdanong punto nga gilauman namo nga makapadasig ug makapatumaw ug daghang ideya ug magpalihok sa uban. Ang pagsiguro sa kaayohan sa mga HRD mahinungdanon alang sa ilang kahimsog sa panglawas ug kahalwasan, ug sa ingon para sila makapadayon sa pagserbisyo alang sa tawhanong katungod.



Ang maong publikasyon nahimo'ng posible gumikan sa walay hunong nga suporta sa European Union, ug sa European Instrument for Democracy & Human Rights. Ang unod niining maong publikasyon kay bugtong nga responsibilidad sa FORUM-ASIA ug kini dili mahimo sa bisan unsang paagi mo-salamin (*reflect*) sa panlantaw sa mga nag-suporta o *donors*.