

**KALUSUGANG
PANGKAISIPAN AT PANGKATAWAN
(*PSYCHOSOCIAL WELL-BEING*)
NG MGA TAGAPAGTANGGOL NG
KARAPATANG PANTAO SA PILIPINAS**



FORUM-ASIA

Talaan ng nilalaman

01

Panimula

03

Introduksiyon sa kalusugang pangkaisipan at pangkatawan o *psychosocial well-being*

09

Pakikipag-ugnayan sa bawat indibidwal o *rights holder* na nakadanas ng karahasan, pang-aabuso at paglabag sa karapatang pantao

15

Kalusugang pangkaisipan at pangkatawan o *psychosocial well-being* ng bawat tagapagtanggol ng karapatang pantao at sa loob ng organisasyon

18

Pagtatag ng komunidad ng mga tagapagtanggol ng karapatang pantao

Panimula

Tungkol sa buklet

Itong buklet ay resulta ng *Psychosocial Well-Being Workshop* para sa mga tagapagtanggol ng karapatang pantao o *human rights defenders* (HRDs) na nilunsad sa Pilipinas taong 2019. Idinaos ang *workshop* ayon sa pagtugon sa mga banta at pagdanas ng pananakit o dahas ng mga tagapagtanggol ng karapatang pantao na nagdulot sa kanila ng pinsala sa sikolohikal at kalusugang pangkaisipan o *psychosocial well-being*. Layunin na maitaas ang kaalaman at mapatibay ang kapasidad ng mga HRDs sa Pilipinas nang nilunsad ang *workshop* na may kaugnayan sa mga sumusunod na aspeto ng *well-being* ng mga tagapagtanggol ng karapatang pantao:

Kagalingan ng bawat indibidwal

Pagtiyak na bawat tagapagtanggol ng karapatang pantao ay may kapasidad na alagaan ang kanilang kalusugang pangkaisipan at pangkatawan, at mismo kanilang sarili.

Gawin institusyonal ang usapin ng *well-being* ng mga HRDs

Paglinaw at pagsiguro na gawin institusyonal ang may kaugnayan sa kalusugang pangkaisipan at pangkatawan (*psychosocial well-being*) ng mga HRDs sa loob ng kanilang organisasyon.

Well-being sa loob ng samahan o organisasyon ng mga HRDs

Pagtiyak na matutuhan ng mga HRDs ang mga best practices o susing gawi nang pangangalaga sa sarili, pagtiyak sa kalusugang pangkaisipan at pangkatawan (*psychosocial well-being*) mula sa kapwa HRDs at mapalakas ang samahan ng mga HRDs sa pamamagitan maipaabot sa kolektibong antas ang pagkilala at pagsagawa ng aksiyon para sa kahalagahan ng *psychosocial well-being* ng mga HRDs. Ito ang konteksto at layunin ng buklet na pagsasama-sama ng mga natutuhang susing leksiyon sa *workshop* at gawin madaling paraan ng pag-alam at pagpatupad nito ng

mga HRDs nang: (a) pagbigay ng pundamental na kaalaman paano tuwirang harapin ang usapin ng *well-being* sa iba't ibang antas tulad ng indibidwal, organisasyunal at bilang samahan, at (b) magamit bilang gabay at plataporma sa adbokasiya para ipaliwanag ang kahalagahan ng *well-being* sa mga tagapagtupad ng patakaran- sa antas ng tagapangulo o direktor ng organisasyon o sa mga tao ng nagbibigay ng suporta at pondo- at ipanawagan ang pagbigay ng prayoridad sa kalusugang pangkaisipan at pangkatawan (*psychosocial well-being*) ng mga HRDs.

Ang pagtiyak ng kalusugang pangkaisipan at pangkatawan (*psychosocial well-being*) ng mga HRDs ay may natatanging kahalagahan sa kanilang kalusugan at esensiyal sa pagtiyak nang patuloy nilang paggampan ng kanilang gawain bilang HRDs at mabuo ang pagpapatibay ng kanilang sariling lakas at kakayahan o resilience para malagpasan ang mga pinaghihinalaang banta at maipagwagi ang pakikipaglaban para sa karapatang pantao.

Ang nilalaman ng buklet ay hango sa mga dokumentasyon at nakalap na impormasyon na ibinahagi ng mga tagapagdaloy (facilitators) at tagasanay (trainers) ng Medical Action Group (MAG) at Philippine Alliance for Human Rights Advocates (PAHRA) sa *workshop* na inilunsad sa pamamagitan ng Asian Forum for Human Rights and Development (FORUM-ASIA), at dahil sa resulta ng mga talakayan ng mga HRDs na kalahok sa nasabing *workshop*.

Mga paalala sa paggamit ng buklet:

May mga salita o lengwahe na maaring 'di naayon sa direktang pagsasalin tulad ng *well-being* o *stress*. Ito ay sa kadahilanang para sa higit na pag-unawa ng layunin kaysa sa mas mahusay na pagsasalin. Mayroon ding mga salita na nakasulat sa *italics* para pa rin sa higit na pag-unawa ng mga mambabasa.

ANG MGA ORGANISASYON NA NAG-ORGANISA AT NAGLUNSD NG *WORKSHOP*



Asian Forum for Human Rights and Development (FORUM-ASIA) ay *network* ng 81 miyembro na organisasyon ng mga tagapag-tanggol ng karapatang pantao sa 21 bansa sa buong Asya. Ang gawain ng FORUM ASIA ay pagtataguyod at protektahan ang karapatang pantao sa Asya at sa buong mundo.



Medical Action Group (MAG) ay isang *non-government organization* o NGO na binubuo ng mga kalusugang prupesyunal, estudyante, at manggagawa. Itinataguyod at ipinagtatanggol ng MAG ang pagtatamasa ng pinakamataas na matatamong pamantayan sa kalusugan bilang pangunahing kara-patan ng lahat.

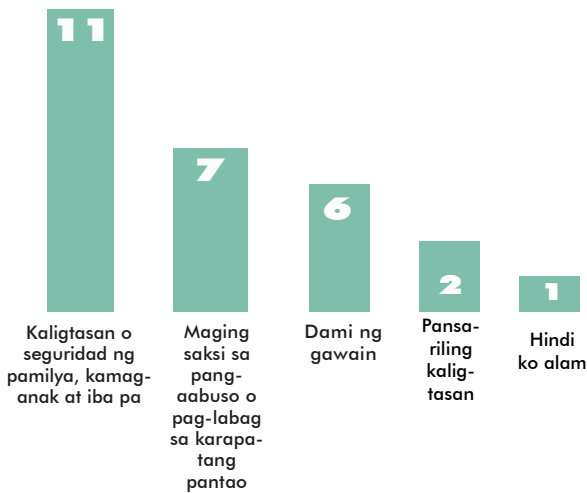


Philippine Alliance for Human Rights Advocates (PAHRA) ay alyansa ng iba't ibang indibidwal, institusyon at organisasyon na nagsusulong, nagtatanggol at nagtataguyod ng karapatang pantao sa Pilipinas.

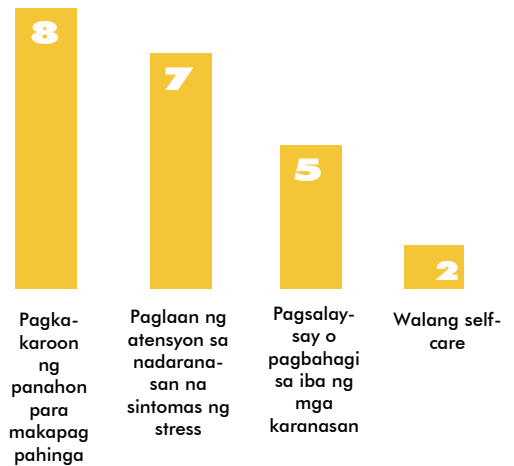
MGA LUMAHOK SA WORKSHOP

Bago nilunsad ang workshop, ang mga kalahok ay sumagot at nagsumite ng survey para suriin ang kalagayan ng kanilang kalusugang pangkaisipan at pangkatawan o psychosocial well-being. Nakatala sa ibaba ang resulta ng nasabing survey na nagpapahiwatig ng antas na inilalaan ng bawat HRD sa kahalagahan ng well-being, ang mga aspeto na nagbibigay ng impluwensiya at mga aksiyon na ipinapatupad ng mga HRDs kabilang ang kanilang organisasyon nang matiyak ang kanilang kalusugang pangkaisipan at pangkatawan.

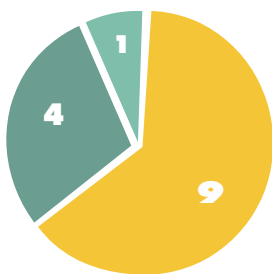
Alin sa mga gawain ang makaapekto sa emosyonal na aspeto at well-being?



Paano mo pinangangalagaan ang sarili o self-care?

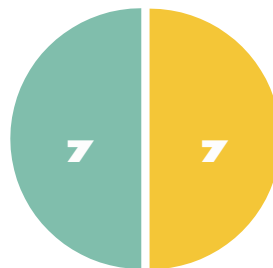


Gaano kahalaga ang pagpapanatili ng sikolohikal o kalusugan ng kaisipan (well-being)?



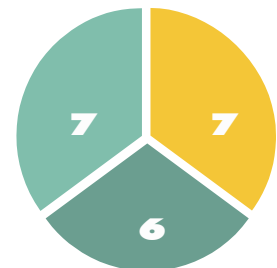
■ Hindi mahalaga
■ Mahalaga
■ Sobrang mahalaga

Sa loob ng 12 buwan, nakadanas ka nang nakababahalang pangyayari o traumatic event bunga ng iyong gawain bilang HRD?



■ Oo
■ Hindi

Paano ginagawa ng iyong organisasyon o komunidad para maglaan ng suporta sa kalusugang pangkaisipan at pangkatawan?



■ Paglunsad ng mga talakayan at katulad na aktibidad
■ Paghikayat na magbakasyon o panandaliang magpahinga
■ Pagkakaroon ng mga aktibidad na magbunsod at magbuo ng pagtitiwala at pakikiisa

Panimula sa kalusugang pangkaisipan at pangkatawan (*psychosocial well-being*)

ANO ANG WELL-BEING?

Ang kalusugang pangkaisipan o sikolohikal at *well-being* ay madalas naiuugnay sa kakayahan at aspeto ng:

Kalusugan

Ang *immune system* ay malakas; kawalan ng sakit o karamdaman;

Saya

Kakayahang maging masiya at makaramdam ng positibong pananaw sa buhay;

Kasaganaan

Pagkakaroon ng katatagan sa pang-ekonomiya at yaman.

Ito ay kadalasan din naiuugnay sa:

Kalusugang pangkaisipan o sikolohikal at pangkatawan

Kakayahan ng indibidwal na harapin ang

mga hamon na hinaharap araw-araw — kabilang man dito ang pagpili o ang paggawa ng desisyon, pag-angkop at pagkaya para malagpasan ang mga mabibigat na suliranin, o ang pagpapahayag ng mga pangangailangan at mga pagnanais; paghahanap ng panimbang sa lahat ng panig ng buhay — pangkatawan, pangkaisipan, pandamdamin, at pang-espirituwal; at maging kapaki-pakinabang sa komunidad;

Kasiyahan o *high-life satisfaction*

Kung ikaw ay kontento at sa iyong ginagawa o pinagkakaabalahan sa buhay; at

Kahulugan at layon

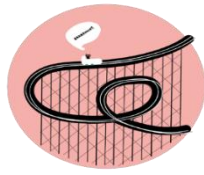
Paniniwala na may katiyakan at layon ang buhay. Kung may nararamdaman at nararanasan na halaga at kabuluhan ang araw-araw na ginagawa.

ANO ANG STRESS?

Mahalaga na matukoy at malaman na ang *stress* ay maaaring magdulot ng positibo at negatibo. Samakatuwid, hindi lahat ng stress ay nakasasama, maaari itong maging positibo o negatibo depende sa reaksyon sa pinagmumulan nito at sa pagbabago. Halimbawa ng *stress* ay maaaring:



Panukala na magsama o magpakasal sa iyong partner or karelasyon



Pagsakay sa roller-coaster



Pagtatapos ng pag-aaral



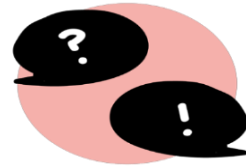
Pagkapanalo sa lotto



Kawalan ng seguridad sa ekonomiya o pinansiyal na aspeto



Pagkadasang ng banta sa seguridad



Pagharap sa isang problema sa pagitan ng kasama sa opisina o organisasyon

Ang *stress* ay bahagi ng buhay ng indibidwal, likas at hindi maiiwasan. Mahalagang malaman ang tungkol sa kalusugan ng kaisipan at *stress*. Mayroon dalawa klase ang *stress*:

Biological stress (Eustress)

Ito ay may kaugnayan sa permanenteng pag-andar ng ating utak para makadasang ng *stress*. Noong sinauna, tayo ay nabubuhay sa sitwasyon para lamang makaligtas o 'eat or be eaten', at ang *stress* ay nagdadala ng hudyat kung may nakaamba na panganib. Para mabuhay tayo ay may gawi nang mapalayo sa mga bagay, pangyayari at iba pa na maaaring magdulot ng pinsala at kapahamakan sa sarili. Sa kasalukuyang panahon, ang *stress* ay kaakibat sa indibidwal na nagsisilbing proteksyon mula sa mga posibleng pinsala nito sa sarili. Maaari nitong mapagaan o mapabigat ang pakiramdam o saloobin depende sa reaksyon ng indibidwal sa sitwasyon. Sa paraang ito, ang *stress* ay tumatayong pagtugon sa mga sitwasyon na batid nating magdudulot ng kapahamakan at pinsala sa ating sarili. Lahat ay dumaranas ng *stress*. Ito ay likas at normal. Maaari ang *stress* ay positibo at magbibigay sa inyo ng enerhiya, positibong pananaw sa buhay at para sa paggampan ng ating pang-araw-araw na pamumuhay nang mahabang panahon. Ang antas ng *eustress* ay maaaring mataas at mababa ng ilan beses sa loob ng isang araw, depende ito kung ano ang iyong kalagayan o ano ang iyong pinagkakaabalahan.

"Dahil sa gawain at pagharap sa mga suliranin sa komunidad ng mga HRDs, sila ay nakakadasang ng iba-ibang stressors, palantandaan o sintomas ng stress at mga pangyayari na maaaring magdulot ng stress. Ang mga HRDs ay may mataas na potensiyal na sadya o hindi direktang makaramdam ng stress at trauma o iba pang hindi kaaya-ayang karanasan at pang-aabuso sa pamamagitan ng, halimbawa, kanilang gawain para sa karapatang pantao kadalasan nakakasalamuha nila ang mga biktima at kaanak ng paglabag sa karapatang pantao at nakakasaksi sa mga pang-aabuso. Kaya maaaring maapektuhan ang paggawa ng desisyon ng mga HRDs sa mga bagay-bagay, mapa-personal o propesyonal man na aspeto ng buhay nila."

Toxic stress (Distress)

Ang *toxic stress* o *distress* ay klase ng *stress* na negatibo. Naapektuhan ang iyong kakayahan sa kahit anong bahagi ng katawan at maaaring pahirapan nito ang inyong pagkilos sa pang-araw-araw na gawain. Ang katulad na kalagayan ay nagdudulot maliban sa negatibo o *toxic* na epekto nito sa kalusugang pangkaisipan o sikolohikal at lalong mapasama pa ang problema sa kalusugang pangkatawan. Ang kalusugang kaisipan ay may kaugnayan sa pangkatawan, pandamdamin at pang-espiritwal na bahagi ng inyong buhay. Samantala sa ganitong pagkakataon, ang mga parte ng katawan ng tao- katulad ng kanyang *immune system*- ay hindi gumana

ng maayos ay maaari magdulot ng karamdaman o sakit sa kalusugang pangkaisipan at pangkatawan.

Mga pinagmumulan ng stress

Iba-iba ang sanhi ng stress ng tao. Kadalasan ito ay problema na kinakaharap natin sa araw-araw nating gawain na maaaring magdulot ng stress. Kabilang na ang *intra-psychic conflict*, o personal na problema o pansarili tulad ng mga hindi magandang pakipag-ugnayan sa iyong pamilya, kaibigan, kasamahan at sa komunidad. Pangunahin na pinanggagalingan ng stress at kung paano dumadanas ng stress ay may kaugnayan sa maraming aspeto tulad ng pangkatawan, pangkaisipan, pandamdamin, at pang-espirituwal ay nakakaapekto sa inyong kalusugan at kapakanan.

Mahalagang malaman na hindi parepareho ang nakakaramdam ng stress. Dahil dito, ang paraan ng pagtugon sa bawat kondisyon ay maaaring hindi magkakapareho. May pagkakaiba sa mga

nakakaramdam ng stress depende sa tao na kadalasan nakakadanas ng kawalan ng kontrol sa mga pangyayari sa araw-araw na pamumuhay.

Bagamat, hindi maiiwasan ang pagdanas ng stress dahil ito ay likas, ngunit mahalagang malaman na nasa iyong kontrol ang pagtugon sa stress at matutong malagpasan ito. Kaya't mahalagang matukoy kung ano ang mga paraan ng pag-iwas sa stress ngunit angkop sa kanilang pagkatao, pamumuhay at masiguro na mas higit na nakabubuti para sa kanilang sarili. Importanteng matukoy kung ano maaaring idulot ng stress sa indibidwal, at sa madalas na pakikisalamuha ng bawat HRD sa ibang tao lalo na sa pamilya, kaibigan at sa komunidad kung saan siya nagtatrabaho at kumikilos. Dagdag pa, mahalagang malaman at magbigay ng kaukulang atensiyon sa mga nararamdaman, nararanasan, reaksiyon at paghanap ng angkop na paraan at serbisyo para sa kalusugan ng kaisipan.

ANG SIYENSIYA NG STRESS

Importante na isangguni sa siyensiya kung paano natin malalaman kung tayo ay ang nakakadanas ng stress. May dalawa uri ng *nervous system* kung paano ang stress ay may kaugnayan at pagkakatulad natin sa ating mga nararanasan sa araw-araw nating pamumuhay: *sympathetic nervous system* at *parasympathetic nervous system*.

Sympathetic Nervous System

Ito ang may kinalaman sa tinatawag na *flight or fight* para malagpasan ang nararanasan na stress. Kadalasan kung tayo ay nakakadanas ng stress, mabilis na tibok/pintig ng puso, pagpapawis, panginginig, nahihirapan sa paghinga at pagsikip ng ibang parte ng kalamnan. Sa tuwing nakakadanas ng stress, ang *sympathetic nervous system* ay gumagana

para malagpasan at upang humanap ng lunas mula sa stress sa pamamagitan ng pag-iwas/paglayo (*flight response*) o paglaban/paghanap ng angkop na lunas (*fight response*) at magbibigay ng enerhiya upang maisakatuparan ito sa pamamagitan na paggana ng mga susing parte ng ating katawan tulad ng puso, baga at sikmura, palatandaan at hudyat sa stress na reaksiyon- ito ang tinatawag na *survival mode*.

Parasympathetic Nervous System

Ito ay may kaugnayan sa *rest and digest* bilang lunas sa nararanasan na stress. Subalit ang mga mahahalagang parte ng katawan para tayo ay mabuhay tulad puso, baga at iba pa ay mayroon paghadlang upang mga ito ay gumana nang sa gayon

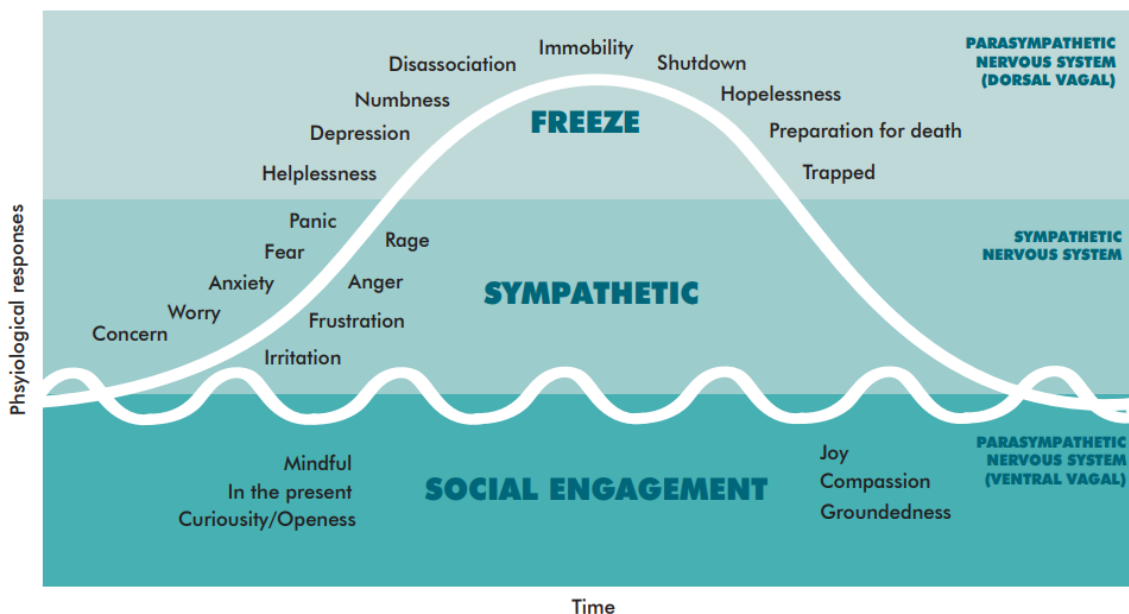
ay maghudyat para malagpasan ang nararanasan na *stress*.

Pakihalubilo at pakipag-ugnayan panlipunan o *social engagement* at ang *stress*

Pakibasa ang seksyon na ito na kaugnay sa ilustrasyon na nasa ibaba (sipi mula rbyjowalker.com). Nang tayo ay nakakaramdam ng pagiging kalmado, malayo o ligtas mula sa panganib at aktibo, kadalasan tayo ay nasa katayuan ng pakihalubilo o *social engagement*. Ang pakiramdam na pagiging ligtas mula sa panganib at ang koneksyon sa tao ay importante upang umabot sa ganito yugto.

tibok/pintig ng puso, pagkahapo at pagpapawis.

indibidwal na nakakadanas ng katulad na pangyayari sa kalusugang pangkaisipan halimbawa ay malubhang pagkalungkot o *depression*, may iba naman nababalisa, kawalan ng gana kumain, maaaring magpakita ng asal na di-pangkaraniwan o umiwas sa iba. At ang ilan naman ay nawawala ang paghawak sa katotohanan o kontrol sa buhay, pagiging iritable o madaling mag-init ang ulo. Ang iba ay humahantong na nag-iisip magpakamatay – at iba ay talagang nagpapakamatay. Ang may pinakamataas na linya o ang tuktok na *curve* ang maglalarawan nito.



Ang pakiramdam ng pagiging bukas, kalmado at masaya ay mga palatandaan at sintomas nang yugto ng *social engagement*. Tuwing tayo ay nakakaramdam ng *stress*, ang labis na mataas na *stress level* ay nagbibigay daan upang tayo ay umiwas mula sa pakihalubilo at kawalan ng interes sa pakipag-ugnayan sa mga tao at mag-simpatiya sa iba. Sa ganito kalagayan, dahil sa nararamdaman na pinaghihinalaang banta ang ating *nervous system* ay gumagana sa pamamagitan ng mabilis na

ANO ANG TRAUMA?

Ang *trauma* ay malubhang sikolohikal na reaksyon kasunod ng pagkakatulad at pagkadanang ng nakababahalang pangyayari tulad ng pang-aabuso sa pisikal/sekswal na pang-aabuso, labanan, pisikal na pag-atake, sekswal na pag-atake, kalamidad, isang aksidente o pahirap. Ito ang pagkakatulad at pagkadanang sa isang malubhang pangyayari o kapahamakan na nagiging sanhi na magpakita ng mga

salungat na saloobin at pag-uugali na tinutukoy natin bilang problema sa kalusugang pangkaisipan. Ang mga ito ay karaniwang sintomas ng *bipolarism*, *psychosis*, at pagkasira ng isip o delusyon (*hallucination*).

“Ang pangangailangan ng propesyunal na tulong at suporta ay hindi nagpapahiwatig ng kawalang tatag o kahinaan. Laging tandaan na kumunsulta sa isang propesyunal upang masiguro ang iyong kalagayan.”

Hindi sa lahat ng pagkakataon ay alam ng indibidwal ang pinaggagalingan ng *trauma*, ngunit ang pisikal na katawan niya ay makakadanas nito samakatwid ito ay tumutugon sa kalagayan upang mapangalagaan ang mismong sarili. Kaya’t sadyang mahalaga na pangalagaan ang sarili.

Iba-iba ang uri ng *trauma* na maaaring maranasan ng bawat indibidwal. Halimbawa, sadyang makadanas ng *trauma* o *vicarious trauma*. Ang indibidwal na sadyang nakadanas ng *trauma* ay pagkakalantad sa isang *traumatic* o nakababahalang pangyayari tulad ng karahasan at pang-aabuso. Samantala, ang *vicarious trauma* naman ay hindi sinasadyang pag-ako ng *stress* o *trauma* ng iba, dala ng labis na pakikisalamuha sa mga taong nakaranas ng *trauma* o iba pang kapahamakan. Ayon sa mga eksperto, ang *vicarious trauma* ay karaniwan nararanasan ng bawat HRD o indibidwal na kasama o katrabaho ng mga HRDs.

Kadalasan ang pag-intindi sa *vicarious trauma* ay maihalintulad sa tinatawag na *compassion fatigue*, na karaniwan din nararanasan ng mga HRDs. Ganunpaman, ang *compassion fatigue*, halimbawa, ay unti-unting pagkapagod o pagkawala ng interes sa pagkalinga o pagtulong dulot ng madalas o labis na pagpapahalaga sa mga taong nangangailangan ng tulong o suporta tulad ng komunidad o mga taong

bulnerable mula sa pang-aabuso at paglabag sa karapatang pantao. Ibig sabihin may pagkakaiba sa pagitan ang *vicarious trauma* at *compassion fatigue*. Iba pa ito sa *re-traumatization*, na ang paniniwala o impresyong personal na makadanas o malantad uli sa isang *traumatic* o nakababahalang pangyayaring nakalipas na sa kaparehong kalagayan o pangyayari.

ANO ANG SELF-CARE O PAG-AALAGA SA SARILI?

Ang *self-care* ay anumang aktibidad na ginagawa ng isang indibidwal o grupo na naglalayong pangalagaan ang sarili sa kabuuang aspeto ng pisikal, emosyonal o sikolohikal. Kaya’t ang *self-care* ay nangangailangan ng angkop at epektibong panga-ngasiwa kabilang na ang paglaan ng oras at panahon sa gawain na ito.

Tala: Ang *self-care* ay susi upang matiyak at mapanatili na ang antas na nararamdaman na *stress* ay hindi lubhang tumaas at manatili sa angkop na antas sa loob ng mahabang panahon.

Ang *self-care* ay nangangailangan maisapratika bilang kasanayan. Ang paraan ng *self-care* ay magkakaiba sa bawat indibidwal at naayon sa kasarian, edad, nasyunalidad, gawi, relihiyon at iba pang panlipunang aspeto ng tao. Ngunit lahat ng paraan ng *self-care* ay maaaring maisapratika at karapat-dapat. Mahalagang matukoy ng bawat tao kung ano ang mga paraan ng pag-iwas sa *stress* ngunit angkop sa kanilang pagkatao, pamumuhay at masiguro na mas higit na nakabubuti ito nang hindi nakakasama sa kalusugan.

Para malaman ang mabuting paraan ng pag-iwas sa *stress* sa pamamagitan ng *self-care*, sadyang mahalaga na kilalanin ang iyong sarili at alamin ang iyong kalakasan, kahinaan at hangganan. Parehong mahalaga din ang pagkakaroon ng iba-ibang paraan upang makaiwas sa *stress*. At liban pa dito, ang pag-aalaga at pagbi-bigay ng halaga sa sarili ay importante. Ang pagta-

guyod ng kolektibong kapakanan at kagalingan ay mahalaga din sa pamamagitan ng pakikipag-ugnayan sa iyong kasama o kaibigan, paggugol ng sapat na oras na kayo ay magkasama, pagiging sensitibo sa pakiramdam, pangangailangan at karanasan ng bawat isa at pagsuporta sa kanya.

TIPS NG SELF-CARE O MABUTING PARAAN NG PAG-IWAS SA STRESS

- ✓ Pakikipag-ugnayan sa kapwa at iayon ang pamumuhay sa kalikasan;
- ✓ Ugaliing kumain ng wasto at nasa tamang oras;
- ✓ Sapat na pahinga at regular na pag-ehersisyo;
- ✓ Palagian tsekin ang sarili: “kumusta ang iyong pakiramdam”, bakit ganito ang aking damdamin;
- ✓ Ugaliin ang pagsasalamat, pagmamalasakit at *self-compassion*;
- ✓ Magbiyahe at pagbakasyon kabilang ang paglalaan ng oras para maglibang;
- ✓ Sinupin ang mga bagay-bagay na nagdudulot ng *stress* at magtakda ng hangganan;
- ✓ Paglalaan ng oras para makipag-usap at makipag-kwentuhan sa mga kaibigan, pamilya, sa komunidad at kasama sa organisasyon; at
- ✓ Lubos na hinihikayat na humanap ng tulong at kumonsulta sa propesyunal. Bagamat ang pagkakaroon ng isa o

ilan sa mga sintomas na nabanggit ay maaaring magmungkahi na ang isang indibidwal ay may problema sa kalusugang pangkaisipan o sikolohikal, tanging isang propesyonal pa rin lamang ang makakapagmungkahi hinggil sa kalagayang pangkaisipan ng indibidwal.

PARAAN NG STRESS MANAGEMENT AT MAIANGAT ANG PAGKAYA (COPING) SA SITWASYON (COPING STRATEGIES)

Stress management ay samu’t saring paraan at *psychotherapies* para malagpasan ang *toxic stress*. Ito ay para maibsan ang mataas na antas ng *stress* ng isang indibidwal kung saan ang *sympathetic nervous* ay gumagana para manumbalik sa pagiging kalma ang indibidwal na nakaranas ng *stress*. Hindi ito nangunguhulugan na pangkalahatang pangangalaga sa sarili o *self-care*, ito ay paraan para tumulong sa pagbalik ng pagiging kalmado ng indibidwal na dumanas ng mataas na antas ng *stress*.

Ang kakulangan ng aktibidad o ehersisyo sa katawan ay nagdudulot ng isang tensyunadong sitwasyon. Maraming benepisyo ang nakukuha kung ang pangangatawan ay aktibo, kasabay ng pagpapalaganap ng kalusugang pangkaisipan tulad ng *yoga* at *pagninilay* o *meditation*. Maaaring din ang pag-ehersisyo sa paghinga o *diaphragmatic breathing* (*deep breathing*). Ang mga kalahok sa nilunsad na *workshop* ay tinuruan din ng iba-ibang paraan ng pag-ehersisyo katulad ng ehersisyong “ngiti ng Buddha”. Para sa karagdagan impormasyon tungkol sa mga pag-ehersisyo at paraan paano ito gawin ay makipag-ugnayan sa **MAG** (www.magph.org).

Pakikipag-ugnayan sa bawat indibidwal o rights holder na nakadanas ng trauma, karahasan, pang-aabuse at paglabag sa karapatang pantao

Ang PFA ay isang paraan ng interbyu o pakikipanayam na nakakatulong sa tao na nakaranas ng karahasan, sakuna at iba pa. Ito ay dinisenyo upang maibsan ang nararamdamang pagkabalisa ng tao at maiangat ang kanilang pagkaya (*coping*) sa sitwasyon. Ang mga sumusunod ang iba-ibang uri ng krisis na maaaring maranasan ng indibidwal:

<i>Sakuna</i>	Sitwasyon na nangyari na hindi sinasadya
<i>Insidente</i> <i>Kalamidad</i>	Sadyang nangyari; Tulad ng lindol, bagyo at digmaan; at
<i>Iba pa</i>	Iba pang pangyayari na nadanasan ng iba.

Ayon sa Maslow's Hierarchy of Needs (hirarkiya ng mga pangangailangan) kapag ipinagkait na nakatutugon ang mga bagay sa mga



pangangailangan ng tao, ang kaalaman ukol sa kagustuhan at pangangailangan ng bawat isa ay makatutulong nang malaki

sa paggawa ng mga desisyong may kaugnayan sa suliranin sa kakapusan at maaaring magdudulot ito ng sakit o kamatayan: *Physiological needs* (pisyolohikal)- kabilang dito ang mga likas na pangangailangan natin tulad ng pagkain, tubig, hangin, at tulog; pagmamahal at pangangailangang mabigyan ng pagpapahalaga ng iba. Sa PFA, mahalagang maintindihan ang pangunahing kakulangan ng indibidwal kasunod ng pagdanas nya ng malubhang problema o krisis at subukin na maglaan ng kinakailangan at maagap na suporta at pagtulong sa kanya.

Ano ang PFA? Bakit kailangan ng PFA?

Nangangailangan ng pagkakaloob ng suporta sa indibidwal na nakakaranas ng krisis. Ang PFA ay hindi teknikal bagamat may kahirapan gawin, nangangailangan ito ng sentido-komun o *common sense*. Hindi kakailanganin na dapat *psychologist* ang isa para magbigay ng PFA sa taong nangangailangan nito. Sa tuwing magbibigay ng PFA dapat ay may pokus dahil sa nangangailangan ito ng pakiramdam na pagmamahal, tiwala, pagmamalasakit at koneskyon sa taong nakadanas ng krisis. Hindi malulutas ng PFA ang malubhang problema na kinakaharap ng indibidwal subalit makakapagbigay ito ng kagyat na tulong at suporta sa taong nasa krisis.

Ang kawalan ng *support system* ay maaaring magdulot ng mga sakit na pisikal at sikolohikal na maaaring magpalubha sa krisis na nararanasan ng indibidwal. Sa madaling salita, ang PFA ay paraan upang hikayatin ang indibidwal na palakasin ang emosyonal at sikolohikal na aspeto ng indibidwal upang malagpasan ang krisis na kinakaharap. Bawat tao ay lumuluwag ang

kalooban kapag nalaman nila kung paano kinikilala ng mga propesynal ang kanilang mga problema.

Maaaring magalak silang makakuha ng pagsusuri na nagbibigay ng palagay kung ano ang problema at nagbibigay ng mga mungkahi kung paano maaaring bigyang lunas ang kanilang mga problema.

Sino ang maaaring magbigay ng PFA?

Sinuman ay maaaring magbigay ng PFA. Mahalaga ang pagmalasakit at sapat na kaalaman sa pagbibigay ng PFA.

Sino ang maaaring sumailalim ng PFA?

Ang PFA ay maaaring maibigay kaninuman-bata o matanda, kasarian, trabaho o katayuan sa buhay- na nakakadanas ng malubhang problema sa buhay at krisis. Ang sikolohikal na pangangailangan ng indibidwal ay maaring kapareho ngunit hindi eksaktong katulad ng iba. Dahil dito, ang paraan ng pagtugon sa bawat

indibidwal ay maaaring hindi magkakapareho. Ang pagsasailalim ng indibidwal sa PFA ay kusa o boluntaryo.

Saan maaaring gawin o ibigay ang PFA?

Ang PFA ay maaaring gawin sa kahit anong lugar kung saan komportable, o pakiramdam na pagiging malayo o ligtas mula sa panganib, at walang ibang kasama o may *privacy* para makapag-bahagi ng kuwento na walang pag-alinlangan at takot. Mayroon pagkakaiba ang ligtas sa bantang panganib (*safety*) at seguridad o katiyakan sa kaligtasan (*security*). Halimbawa, ang HRD ay maaa-ring maging ligtas kung siya ay nasa *safehouse* o ibang lugar malayo sa posibleng banta mula sa pinaghihinalaang taong maglalabag sa kanyang karapatan ngunit siya ay hindi ligtas dahil ang taong pinaghihinalaang gagawa ng paglabag sa kanyang karapatan ay hindi pa arestado o nahuhuli ng awtoridad. Sa madaling salita, ang seguridad o katiyakan sa kaligtasan (*security*) ay nangunguhulugan na pagkakaroon ng kakayahan makaramdam ng pagiging ligtas (*sense of safety*).

Susing prinsipyo ng PFA

1.

MAGING HANDA

Sa kagustuhan natin tumulong dapat maglaan ng sapat na oras at panahon para paghandaan bago gawin ang PFA sa indibidwal na nangangailangan nito. Mangalap at alamin ang mga impormasyon o sirkumstansiya na makakatulong upang maliwanagan ang sitwasyon o pangyayari tungkol sa taong sasailalim ng PFA; at iba pang mga mahalagang impormasyon. Kasunod nito ay maghanda din ng listahan (*updated*) ng mga potensiyal na propesyunal, eksperto at *service providers* na maaaring magbigay ng kaukulang tulong at angkop na serbisyo sa taong sasailalim ng PFA.

2.

MAPAGMATYAG

Tandaan na maging mapagmatyag sa lugar na pinangyarihan ng karahasan, sakuna o krisis nang matukoy kung sino ang lubos na nangangailangan ng tulong at suporta, at alamin kung ano klaseng tulong ang maaaring maibigay sa indibidwal. Tuwing magsasalita, tiyakin na pagmasdan ang reaksiyon ng indibidwal: kung umiiyak, may takot o nanginginginig. May bakas ba ng pagkahapo o pagkagalit? Siya ay tahimik, mistulang mandid o wala sa sarili. Pagmasdan at isaisip ang kanilang mga reaksiyon at tumugon sa reaksiyon kung nararapat dahil maaaring biglang magbago ang sitwasyon.

3.

MAKINIG O PAKINGGAN

Isaisip na ang pakikinig ay kasama ang pagmasid sa mukha ng indibidwal at lubos na nangangailangan ng pag-unawa at nagbibigay na kasiguraduhan sa pamamagitan ng pagsasabi ng mga salitang nagmamalasakit at pag-unawa sa kalagayan ng indibidwal.

4.

PAKISALAMUHA

Nangangailangan ng mahigpit na pakipag-ugnayan ang indibidwal na dumadanas ng malubhang problema o nasa krisis na maaaring nangangailangan ng tulong pinansiyal, pagkain, tirahan o pagkalinga. Magbigay ng mga opsyon o maaaring pagpilian upang ma-access o makakuha ng ankop na tulong o suporta na kailangan ng indibidwal tulad ng pagbabahagi sa kanya tungkol sa kahalagahan ng pag-inom ng tubig, wastong pagkain, paglibang, pakihalubilo at sapat na pagtulog.

Tips sa PFA

Anu-ano ang mga dapat gawin (*do's*) at hindi dapat gawin (*don'ts*) tuwing magbibigay o maglulunsad ng PFA?

DAPAT GAWIN:

- ✓ Tiyakin ang lugar na pagdadausan ng PFA ay hindi maingay at sa tuwing mag-uusap ay panatilihin na ispasyo sa pagitan ng bawat isa;
- ✓ Kapag nagsalita, dapat ang tono ng boses ay hindi malakas at panatilihin kalmado. Kung malakas ang boses o pasigaw tuwing magsasalita ang indibidwal na sumasailalim ng PFA, subukin hinaan ang iyong boses at siya ay pakalmahin;
- ✓ Tiyakin na tuwing nagsasalita ang isa't isa ay kumportable at makaramdam na ligtas;
- ✓ Himukin ang indibidwal habang sumasailalim ng PFA na magpahinga muna, ipahinga ang kalamnan sa pag-ehersisyo kung saan epektibong nagagamit ang bawat parte ng katawan para maibsan ang pagod;
- ✓ Siguruhin na wasto at tamang impormasyon lamang ang ibibigay;
- ✓ Panatilihin kumpidensyal ang lahat ng impormasyon na makakalap sa buong proseso ng PFA;
- ✓ Isaalang-alang na sensitibo ang indibidwal na dumadanas ng krisis o malubhang problema;
- ✓ Pagtiyak na lahat ng mga susing impormasyon na sinasabi o binibigay ng indibidwal ay nakasulat at nakatala o *documented*.

MGA HINDI DAPAT GAWIN:

- ✗ Magbigay ng impormasyon na hindi sigurado at walang kaukulang sanggunian o pinanggagalingan. Kasunod nito, huwag magsinungaling o magimbento ng impormasyon. Kapag nalaman ng indibidwal na sumasailalim ng PFA na ikaw ay pawang nag-iimbento ng kuwento, maaaring lalong makasama ito sa kanya;
- ✗ Magbitaw ng mga pananalita na maaaring makasakit ng damdamin o magmaliit sa indibidwal;
- ✗ Sapilitan na pagsalaysay o ibahagi ang istorya;
- ✗ Madaliin ang pagsalaysay ng pangyayari at istorya;
- ✗ Magbigay ng opinyon o payo. Dapat isaalang-alang na ang layunin ng PFA ay palakasin at patatagin ang kalooban ng indibidwal. Hindi para magbigay ng mungkahi o opinyon sa indibidwal na nangangailangan ng tulong;
- ✗ Isaalang-alang na sensitibo ang indibidwal na dumadanas ng krisis o malubhang problema;
- ✗ Paghawak o pagdampi sa kamay ng indibidwal na sumasailalim ng PFA (maliban kung may pahintulot);
- ✗ Pagbibigay ng pangako; at
- ✗ Pag-akto na kayang lutasin ang mga problema na kinakaharap ng indibidwal na sumasailalim ng PFA.

Paano makitungo sa indibidwal na dumadanas ng malubhang problema o nasa krisis na atubili ibahagi ng kanyang kuwento?

Kapag ang indibidwal ay may atubili na ibahagi ang kanyang salaysay o istorya, subukin na siya ay muling kausapin at tiyakin na ang pagkausap sa kanya ay hindi para sa iyong kapakanan sa halip ay nais mo siyang alalayan at tulongan hanggang sa iyong makakaya. At kapag nagsabi ay ayaw niyang magbigay ng salaysay o magbahagi ng kuwento, huwag pilitin sa halip ay mag-iwan ng impormasyon kung saan ka maaaring makausap o makontak bago umalis.

Paano makapagbuo ng tiwala sa indibidwal na nais natin bigyan ng tulong o suporta?

Subukin makipagkita at makapag-usap sa tagpuan o lugar kung saan niya pinili at gustuhin, tiyakin na ang tono ng pananalita at lenggwawe na gagamitin ay akma sa kanya. Isaisip ang mga salita na sasabihin at tandaan ang reaksyon nito sa iyong mga sasabihin. Tangkain na ang PFA ay impormal o parang kwentuhan nang sa gayon ay maramdaman na ang indibidwal na sumasailalim ng PFA ay hindi siya susuriin. Panatilihin ito hanggang sa matapos ang PFA. Sa ibang pagkakataon, maaari isipin o maramdaman nang indibidwal na sumasailalim ng PFA na siya ay may sakit o problema sa kalusugan ng kaisipan, gayon na may *social stigma* sa mga indibidwal na naghahanap ng tulong o nagpapagamot para sa kanilang kalusugan pangkaisipan o sikolohikal.

Kung umiyak ang indibidwal na sumasailalim ng PFA, ano ang iyong gagawin?

Kapag maiyak, maaari mo siya kumustahin at tanungin kung nais pa niyang ipagpatuloy ang PFA sesyon. Kung ayaw na niya ito ipagpatuloy, magbigay ng mga angkop na paraan na maaaring makatulong sa kanya (tungkol sa *Hierarchy of Needs*) bago ihinto ang PFA sesyon.

Bilang tagapagbigay ng PFA, paano kung ikaw ang maiyak?

May pagkakataon na maiyak habang nagbibigay ng PFA sa indibidwal na dumadanas ng malubhang problema o krisis. Maaaring maiugnay ang pag-iyak sa mga salaysay at kuwento ng indibidwal. Iwasan ang pag-iyak na madalas o malakas dahil maaaring mawala ang atensiyon at pokus.

Paaano maipahupa ang tensiyon habang may PFA?

Kung sensitibo at naging mabigat ang pinag-uusapan, maaaring maglunsad ng aktibidad na nakakagaan ng tensiyon. Halimbawa, paglalaro o pagguhit; paunang tanong: ano ang iyong naiisip sa salitang kalungkutan o pagdurusa). Depende sa konteksto, maaari din subukan ang magkuwento ng kakatawanan o pagpapatawa nang sa gayon ay mabawasan ang tensiyon.

Pagkaya (*coping*) kumpara sa *defense mechanisms*

Mayroon dalawa uri ng mekanismo kadalasan ginagamit ng indibidwal na dumadanas ng malubhang problema o krisis. Ang pagkaya o *coping mechanism* , ito ay aktibo. Tungkol ito sa pagganap ng mga gawain para malagpasan ang mga kinakaharap na suliranin o krisis sa pamamagitan ng pagpapatawa o paghingi ng tulong. Sa kabilang banda, ang *defense mechanism* at ito ay pasibo o kabaglitaran ng pag-dependensa. Tumutukoy ito sa mga gawain na disinasadya para malagpasan ang mga problema o krisis na kinakaharap ng indibidwal. Kabilang ang pagtanggap na may problema (*denial*) at pag-iwas sa pakikisalamuha sa iba ay *defense mechanism* . Tumutukoy ito sa pagsisikap upang maiwasan ang panloob (mga alaala, kaisipan, damdamin) at/o panlabas (mga tao, lugar, sitwasyon) paalala ng *traumatic event* .

Mahalaga ang pagkuha ng pahintulot

Ang pahintulot o *consent* ay mahalaga sa tuwing magbibigay ng mga tulong o suporta sa indibidwal na dumadanas ng malubhang problema o krisis. Siguruhin na hindi makaramdam ng pagkatakot, mailang o pag-alinlangan ang indibidwal na sumasailalim ng PFA na maaring magdulot ng pinsala o *retraumatization* . Kaya bago magsimula ng PFA ang isang indibidwal mahalaga na ipaalam sa kanya ang buong proseso nito, layunin at susunod na hakbang nang sa gayon ay siya ay makapagpasiya batay sa kanyang kaalaman kung nais niya simulan ang proseso at PFA. Tiyakin ang paghingi ng pahintulot sa indibidwal sa bawat yugto ng PFA. Dapat matiyak ang pagbuo ng maganda at matibay na ugnayan sa indibidwal na sumasailalim ng PFA, at parating tandaan na ang paghingi ng pahintulot (*consent*) sa indibidwal ay mahalaga.

IBA PANG KARAMDAMAN NA MAAARING MADANAS NG INDIBIDWAL, HRD O BIKTIMA NG PAGLABAG SA KARAPATANG PANTAO KAUGNAY SA KALUSUGANG PANGKAISIPAN AT PANGKATAWAN (PSYCHOSOCIAL WELL-BEING)

Iba-iba ang mga karanasan ng mga indibidwal, HRDs o biktima ng mga pang-aabuso o paglabag sa karapatang pantao na dumanas ng malubhang sakuna, karahasan o nakababahalang pangyayari. Kabilang ang makadanas ng depresyon, *panic disorder*, *anxiety disorder* at mga sumusunod:

Post-Traumatic Stress Disorder (PTSD)

PTSD ay nailalarawan sa pamamagitan ng makabuluhang sikolohikal na pagkabalisa na tumatagal ng higit sa isang buwan kasunod ng pagkakatantad sa isang traumatic o nakababahalang kaganapan. Maaaring makadanas ng PTSD kahit hindi direkta nakadanas ng trauma sa halip sa pamamagitan ng vicarious traumatization

Mga sintomas ng PTSD:

Sintomas ng pag-alala at paulit-ulit, hindi sinasadya at nakababahalang mga alaala, mga saloobin, at pangarap ng pangyayari sa trahedyang. Ang indibidwal ay maaari ring makaranas ng mga flashbacks, isang dissociative na karanasan kung saan naramdaman nila o kumilos na parang ang nakababahalang pangyayari ay maulit.

Sintomas ng pag-iwas ay pagsisikap upang maiwasan ang panloob (mga alaala, kaisipan, damdamin) at/ o panlabas (mga tao, lugar, sitwasyon) paalala ng nakababahalang pangyayari. Kadalasan magdulot ng pagsabuhay ng nakababahalang pangyayari.

Sintomas ng hyperarousal at hypervigilance. Labis na pagkabalisa o pagkabahala, pagiging paranoid. Pakiramdam na ang karahasan o nakababahalang pangyayari ay muling mangyari. Ang sintomas ng hyperarousal ang pagiging mabigla at madaling magulat, pagkamayamutin, madaling magalit, mapanirang pag-uugali sa sarili, bugnutin at kahirapan sa pagtulog.

Dalamhati

Ang dalamhati o malubhang kalungkutan ay may limang yugto.

Pagtatanggi (denial)

Galit (anger)

Bargaining

Depresyon

Pagtanggap (acceptance)

Ngunit ang malubhang kalungkutan ay naglalarawan na pagiging malungkot sa mahabang panahon at minsan ay sa loob ng maikling panahon ngunit matindi ang sidhi o kalungkutan na nadarama sa pamamagitan ng *psychosis* o *deep depression*.

Sakit sa paggamit sa sangkap o Substance use disorder

Ang ilan ay umiinom ng alak o umaasa sa iba-ibang gamot o *substance* bilang pamanhid sa nararanasan malubhang problema o krisis. Kasama dito ang paninigarilyo at pag-inom ng alak na nagiging sanhi ng problema sa pangkalahatang kalusugan ng indibidwal at nakasalalay sa mga ito ang iyong pang-araw-araw na gawain.

Sakit sa psychosomatic o Psychosomatic disorder

Ang *psychosomatic disorder* ay kadalasan nararamdaman ng indibidwal ay kawalan ng panghawak sa katotohanan halimbawa ang pagkakaroon ng sakit sa kanyang braso ngunit walang pisikal na pagmumulan ang sakit maliban sa nararamdaman na *stress*

Kalusugang pangkaisipan at pangkatawan o psychosocial well-being ng bawat HRD at sa loob ng organisasyon

Mayroon mahalagang papel ang psychosocial well-being sa organisasyon ng mga HRDs. Ito ay nararapat na ibinigay at ipinapatupad sa lahat ng organisasyon ng HRDs. Ang gawain ng isang HRD ay sadyang lubos ang stress. Ang HRD na nakakadanas ng trauma dahil sa iyong gawain para sa karapatang pantao, nararapat na may epektibong plano at maagap na aksyon ang iyong organisasyon nang sa gayon ay makapagbigay ng angkop na lunas sa nararanasan na trauma. Maliban pa dito, kung nakakadama o paniniwala na lubhang naapektuhan ang iyong gawain sanhi ng nararanasan na problema sa kalusugan pangkaisipan, dapat at maagap na gumawa ng kaukulan at angkop na hakbang ang organisasyon para malagpasan ang problema sa kalusugan pangkaisipan o krisis na kinakaharap.

Sa katunayan, ang pagkakaroon ng paraan at sistema o tinatawag na support system ay lubhang nakakatulong na maibsan ang mga epekto ng problema sa kalusugang pangkaisipan tulad ng stress. Ang kalusugang pangkatawan o pisikal at kalusugang pangkaisipan ay maaring maapektuhan ng mga gawain bilang HRD. Ang support system ay nakatutulong na mabawasan ang mga epekto ng stress sa pamamagitan ng pagbibigay ng sapat na pondo sa mga psychosocial well-being na aktibidad, na magdudulot ng pagpupunyagi, pagpalakas ng kalooban at katatagan ng bawat HRD. Pagpapatunay na ayon sa MAG, "dapat mag-ukol ng panahon at pondo sa mga HRDs alang-alang sa pangangalaga sa kanilang kalusugan pang-pisikal at sikolohikal. Maaari sa pamamagitan ng pagkakaroon ng insurance ng lahat ng staff sa organisasyon, pagbalangkas at pagpatupad ng patakaran na pahintulutan gumampan ng gawain na angkop sa sirkumstansiya at kalagayan ng mga staff, masinop at epektibong referral system o ibang katangian. Ang pagtiyak ng seguridad at malayo sa pinsala ang bawat HRD ay importante sa kanilang well-being. Kung may paniniwala na hindi malayo sa kapahamakan at hindi ligtas sa lugar ng gawain ang bawat HRD, nangangahulugan na huwag nang ipagpatuloy ang iyong gawain."

Ang paglunsad ng pag-uusap hinggil sa pagpapatupad at pagtiyak ng well-being ay isang hakbang patungo sa pagkakaroon ng sistemang angkop sa loob ng organisasyon. Maaaring masimulan ito sa pagnilay sa: ano ang mga pangangailangan para sa kalusugang pangkaisipan o sikolohikal ng bawat HRD na dapat matamo upang makapagpatuloy sa kanyang gawain at paano ito epektibong matugunan? Ano ang katangian ng suporta na iyong natatanggap mula sa iyong organisasyon, kasamahan o pamilya? Ayon sa kapasidad ng iyong organisasyon, ano pa ang iyong inaasahan mula sa iyong organisasyon na dapat gawin nito para tugunan ang iyong well-being?

Nakasulat sa ibaba ang mga sagot ng mga kalakok sa workshop tungkol sa mga nabanggit na katanungan.

Sikolohikal o kalusugan ng kaisipan

- Labis na pagtatrabaho;
- Kawalan ng oras para sa libangan;
- Problemang emosyonal dahil sa gawain;
- Kawalan ng kasiguruhan pang-pinansiya;
- Pagiging malapit sa kapahamakan o panganib;
- Responsibilidad at pangangailangan ng gawain sa lahat ng oras; at
- Pagkahapo o pagkapagod ng pisikal, emosyonal at pangkaisipan.

Support system na mayroon

- Talakayan sa pagitan ng *peer-to-peer*;
- *Debriefing sessions*;
- Maunawain na bisor o *superiors*;
- Tagapayo;
- Regular na pagpupulong ng mga *staff* at iba pang katulad na aktibidad;
- Suporta mula sa pamilya;
- Paghikayat para maglaan ng panahon para makapagpahinga;
- Pahintulot na gumampan ng gawain na angkop sa oras at kalagayan ng mga *staff*;
- Pagtrabaho mula at habang nasa bahay (*work from home*); at
- Aktibidad para sa paghilom ng indibidwal na nakakadanas ng problema sa kalusugang pangkaisipan o nasa krisis

Paano ko tinutugunan ang mga nabanggit na pangangailangan

- *Therapy*;
- Pagsusulat, paglalaan ng oras para sa sarili o *'me' time*;
- Paglalaro ng basketball, badminton at iba pang pisikal na aktibidad, pag-ehersisyo;
- Pagbabakasyon;
- Meditasyon o *mindful exercises*;
- Paglaan ng oras para magpahinga, wastong pagtulog;
- Paggawa ng mga bagay na iyong kinagigiliwan o pampasaya tulad ng pagkanta, pagbabasa ng libro, *massage*, pakikisalamuha sa mga kaibigan at iba pa;
- Paglaan ng oras para tugunan ang nararamdamang sintomas na pisikal; at
- Pag-diyeta tulas ng ayuno (*fasting*), pagkain ng masustansiyang pagkain.

Inaasahan na tulong at suporta

- Tulong ng propesyunal kabilang ang konsultasyon, paggamot at iba pa;
- Paglulunsad ng *mandatory debriefing sessions*;
- *Leave for well-being*;
- Pagtiyak ng pagpapataas ng kaalaman hinggil sa kahalagahan ng sikolohikal at kalusugan ng kaisipan o *psychosocial well-being*;
- Paglulunsad ng pagsasanay ayon sa pangangailangan ng indibidwal at pangangalaga sa sarili;
- Pag-aayos ng opisina at pagpapanatili ng kaayusan nito tulad ng paglalagay ng mga halaman at iba pa;
- Pagtiyak ng palaging paglulunsad ng mga aktibidad para sa paghilom ng indibidwal;
- Probisyon ng *health/life insurance*; at
- Pagkakaroon ng programa para sa pangkabuhayan.

Mga hamon at hinaharap

Isa sa limitasyon ng mga organisasyon pagdating sa paglalaan ng tulong at suporta sa *psychosocial well-being* ng mga HRDs ay kakapusan ng mapagkukunan na pondo at iba pang mahalagang aspeto. Maaari itong matugunan sa pamamagitan, halimbawa ng mga sumusunod:

(a) Pakikipag-ugnayan at pakikipagtulungan sa ibang organisasyon na may sapat na kapasidad at eksperto sa pagdating sa pagbibigay ng katulad na serbisyo tulad ng MAG; at

(b) Mapabilang ang *psychosocial well-being* ng mga *staff* sa programa at maging saklaw ito sa bawat proyekto ng organisasyon. Dapat tiyakin ito ay kabilang sa simula ng paggawa ng konsepto hanggang sa pagbalangkas ng proyekto para matiyak na ang bawat HRD ay may inaasahang suporta mula sa organisasyon dahil sa paggampan nila ng gawain.

Marami ring paraan ang hindi nangangailangan ng malaking pondo. Katulad ng paghahanda at pagsasaayos ng opisina upang maging kaaya-aya sa paglulunsad ng mga talakayan, pag-ehersisyo at pagtatalaga ng patakaran na maghihikayat sa HRD na pangalagaan ang kanilang mga sarili at makapagpahinga.

Kadalasan na tanong hinggil sa pagtatakda ng *psychosocial well-being*

Kagyat ba na ihinto ang pag-hanap ng *staff* na may problema sa kalusugang pangkaisipan o may sintomas nito hanggang sa magkaroon ng kapasidad ang organisasyon na epektibong matugunan ito?

Hindi. Bago pa man mapabilang sa organisasyon ang indibidwal na may problema sa kalusugang pangkaisipan ay mayroon sapat na kaalaman ang bawat isa hinggil sa kanyang kalagayan at mga dapat na paglaanan na suporta para tugunan at

malagpasan ang problema na kinakaharap niya. Hanggang ang indibidwal ay sumang-ayon na sumailalim sa proseso upang matugunan ang kanyang sitwasyon at malagpasan ang problema na kinakaharap niya, sa hinaharap ay mayroon siya importanteng gagampanang papel sa organisasyon.

Anu-ano ang mga halimbawa na naglalarawan na ang katayuan at *well-being* ng HRD ay naapek-tuhan ng problema sa kalusu-gang pangkaisipan?

Maglabas ng galit o kalungkutan sa mga kasamahan at indibidwal na kasama sa gawain na maaaring magdulot ito ng higit pang kapamahaman. Sa nilunsad na workshop, halimbawa, may isang HRD na nagbahagi ng kanyang saloobin sa pagkatuto hinggil sa *psychosocial well-being*, naunawaan niya ang mga salungat na ginagawa niya kabilang na ang paglabas ng saloobin sa mga biktima ng pang-aabuso o paglabag sa karaparang pantao. Sanhi ng kawalan ng panahon at paggugol ng oras para malagpasan ang problema sa kalusugang pangkaisipan, hindi niya batid na maaaring lumipat ang stress at trauma na nararanasan sa iba o sa kanyang tinutulungan.

Limitasyon sa pagbibigay ng *debriefing*

Ang *debriefing* ay karaniwan ginagawa ng kanilang organisasyon ayon sa mga kalahok sa nilunsad ng *workshop* bilang paraan para pagtugon sa *psychosocial well-being* ng bawat HRD. Kalimitan ito ay nilulunsad sa isang pulong o pagkikita kasunod o pagkatapos ng aktibidad para mapag-usapan at talakayin ang nangyari kaugnay ng aktibidad kabilang na ang kung naabot ang layunin ng aktibidad, hindi naipatupad ayon sa plano, naramdaman habang may aktibidad at iba pa. Bagama't ito ay mapakinabangan ng mga HRDs, limitado ito lalo na sa mga indibidwal na nakakadanas ng malubhang kalungkutan at paniniwalang mayroon sintomas ng *trauma* na kagyat na nangangailangan ng tulong ng propesyunal at eksperto. Sa paraang ito, nararapat na mapunan ng *debriefing* ang pagkakaroon ng epektibong *referral system*.

Pagtatag ng komunidad ng mga HRDs at paggamit ng kanilang sariling lakas at kakayahan o *resilience*

MGA KAKAILANGANIN

Marami nang HRDs ang gumagawa at nagpapatupad na mga aktibidad at pagsasanay para sa kapakanan at well-being ng indibidwal o pangkalahatan/organisasyon. Ang pagtatag at pagbubuo ng komunidad ng mga HRDs na may sariling lakas at kakayahan gayunman ay nangangailangan ng sama-sama pagkilos at pakikiisa. Binigyang diin ng MAG na “lahat tayo ay may sari-sariling kapasidad. Bilang HRDs at *civil society organizations* (CSOs) kami sa MAG ay may kapasidad na makapag-mobilisa ng mga health professionals tulad ng psychologists at doktor. Kaya dapat lamang na tayo ay magtulungan para kolektibong hanapan natin ng angkop at epektibong suporta ang mga HRDs na nangangailangan ng tulong at suporta.”

Para maisakatuparan ito ay nangangailangan ng ibayong pakikipag-ugnayan at pagtutulongan ang bawat HRD at CSOs sa bansa. Sa pagsama-sama ng ating mga kapasidad at mahigpit na pakikipag-ugnayan ng bawat isa, maaari natin matiyak ang bawat HRD ay may kakayahan makakuha at makatanggap na angkop na tulong at suporta para malagpasan ang problema sa kalusugang pangkaisipan o krisis na kinakaharap niya. Maaari simulan ang talakayan sa mga tanong na: ano ang katangian ng mekanismo o paraan ng paglaan ng tulong at suporta sa mga HRDs? Paano maipatupad at mapangasiwaan ito?

Mga mungkahi:

PAGSAPRAKTIKA NG KASANAYAN

Maaaring simulan sa pagsasapraktika ng mga natutunan at kasanayan na nakuha mula sa inilunsad na *workshop* sa personal at

sa opisina o komunidad. Sa pamamagitan ng paglulunsad ng aktibidad na mayroon ehersisyo sa paghinga o *breathing exercise* imbes na magtalakay agad ng mga seryosong usapin habang magkakasama sa aktibidad. Inaasahan na makalikha ito ng kultura ng pangangalaga sa sarili para sa mga HRDs at sa loob ng organisasyon.

PAGBAHAGI NG MGA NATUTUNAN AT KASANAYAN

Ang pagbahagi ng mga natutunan at kasanayan na nakuha mula sa inilunsad na *workshop* ay mahalagang kontribusyon para sa pagbuo ng kultura ng pangangalaga sa sarili at maisalin ang kaalaman sa kapwa HRDs.

MAGING TAGAPAGTAGUYOD O ADVOCATE

Maliban sa pagbahagi ng mga natutunan at kasanayan sa kapwa HRDs, mahalaga na maiparating ang usapin ng well-being sa pamunuan ng organisasyon, gumawa ng kaukulang hakbang upang matiyak ang pagpapatupad ng mekanismo para sa kapakanan ng bawat HRD. Hanggang sa maiparating ang usapin hinggil sa kahalagahan ng well-being sa mga donors para matiyak na ang well-being ay bahagi ng pagpapatupad ng proyekto at magpahiwatig na ito ay susing aspeto sa pagpapatupad ng nasabing proyekto.

MAKIPAG-UGNAYAN AT MAKIPAGTULUNGAN

Sadyang mahalaga ang pagtiyak ng mahigpit na ugnayan at pagtulungan ng mga kapwa HRDs at posibleng mga kaalyado nito nang sa gayon ay matiyak ang pagbahagi ng mga natutunan ng bawat organisasyon, kanilang mga susing aral o karanasan at pagtalakay sa

mga posibleng oportunidad para sa pagtutulungan ng bawat organisasyon.

MGA MUNGKAHI:

Sa bahagi ng MAG ang pagpapatibay ng Psychosocial Upliftment Support for HRDs (PUSH). Para sa pagtitipon at pag-organisa ng iba-ibang mga service providers at pagbuo ng network ng mga health professionals para sa mga HRDs sa bansa. Ito din ay bahagi ng pagbuo ng epektibong referral system. Dagdag pa ang pagpapalaganap ng self-care na babasahin sa iba-ibang paraan tulad ng video, infographics at posters.

Para sa FORUM-ASIA, sa taong 2020 ang pagpapatupad ng proyekto para makabuo at makapag-organisa ng mga tagapagsanay (trainers) tungkol sa holistic security ng mga HRDs sa Pilipinas at sa iba pang bansa sa Asya. Inaasahan na ang resulta ng nasabing proyekto ay makapag-ambag sa pagpapataas ng kapasidad ng bawat HRD sa larangan ng physical at digital security kabilang na ang pagtiyak ng mga angkop na serbisyo para sa pangangailangan ng bawat HRD.

Sa bahagi ng PAHRA, ang kakayahan nitong ipaabot sa publiko at maimpluwensiyahan ang kinauukulan hinggil sa mga mungkahi at panukala ng mga HRDs sa pamamagitan ng malawakang adbokasiya at paglunsad ng kampanya sa bansa

Inaasahan sa mga mungkahi na nabanggit na magbubunga ito ng pagpupunyagi, pagpalakas ng kalooban at katatagan ng bawat HRD para makapagpatuloy ang paggampan niya ng gawain sa karapatang pantao.

1 Upang makapagbigay ng oportunidad at plataporma sa mga organisasyon na magbahagi ng kanilang mga susing aral at kasanayan tungkol sa *well-being*;

2 Nang sa gayon ay makapagbalangkas ng patakaran sa organisasyon ayon sa pangangailangan at *well-being* ng bawat HRD at ipalaganap ito para makapagbigay ng patnubay para sa ibang organisasyon sa pagbuo ng kanilang mismo patakaran hinggil sa *well-being*;

3 Upang makapag-ugnayan sa mga *service providers* para sa kapakanan ng bawat HRD sa pamamagitan ng *referral systems*;

4 Nang sa gayon ay maipagpatuloy ang paglunsad ng mga pag-arral at pagsasanay para sa *well-being*, *self-care* at pagpanatili ng kalusugang pangkaisipan partikular para sa pamunuan ng organisasyon na nangangailangan ng pagpapalit ng patakaran hinggil sa *self-care* na bawat HRD ayon sa pangangailangan ng organisasyon; at

5 Upang makabuo ng website tungkol sa mga susing paksa, aral at kasanayan hinggil sa *well-being* at *self-care*. Mungkahi ng FORUM-ASIA na habang binubuo ang nasabing website ay maaari makagawa at makapaglabas ng babasahin tungkol sa mga susing aral at kasanayan hinggil sa *well-being* at *self-care* na bawat HRD tulad nitong hanbuk; at

6 Para sa mga organisasyon ng mga HRDs, pagtiyak na mapabilang at kasama ang usapin ng *well-being* at *self-care* sa mga patakaran, proyekto at iba pa.



PROTECT **DEFENDERS.EU**

This publication has been made possible with the generous support of the European Union, and the European Instrument for Democracy & Human Rights. The contents of this publication are the sole responsibility of FORUM-ASIA and can in no way be taken to reflect the views of the donors.